

Розділ 1

Самоконтроль, успіх і шлях, який ми не обрали

«Моя хоче печива... Але моя почекає». В уяві більшості з тих, хто за останні 40 років був дитиною або мав дітей, перша частина цього речення мимоволі викликає образ блакитного, волохатого, трішки безграмотного, але дуже симпатичного ненажери-маппета — Печенькового Монстра, або Коржика. А от друга частина стала для мене несподіванкою, коли я вперше її почув. Зазвичай Коржик утілював собою прагнення до миттєвих задовольень — на це натякає й саме його ім'я. Звісно, декілька разів його образ трохи підправляли, щоб той відповідав сучасним реаліям. Так, коли гостро постало питання про здорове харчування дітей, Коржик став палким прихильником не тільки солодоців, а й фруктів. А коли в школах частішали випадки харчової алергії, він подбав про те, щоб у його печиві не було горіхів. Проте багато років визначальна риса цього героя — імпульсивність — лишалась незмінною. Якщо Коржику хотілося чого-небудь, він бажав це отримати негайно; поняття «чекати» просто не було в його словнику. Однак протягом 44-го сезону «Вулиці Сезам» усе змінилося; фраза «але моя почекає» стала частиною маппетської мантри Коржика, і в резуль-

таті ввійшла до програми раннього виховання цілої генерації.

Чому сталися ці зміни? Ми перетворилися на суспільство, одержиме ідеєю успіху. У будь-якій сфері: у роботі, навчанні, спорті, захопленнях, у турботі про здоров'я — все більше й більше людей прагнуть знайти ключ або ж чудодійний засіб, що допоможе їм досягти мети і вести перед у змаганні. Слова «чудодійний засіб» можуть вас насторожити, адже в багатьох сферах життя важко або й зовсім неможливо знайти просте, універсальне та ефективне вирішення проблеми, яке б відповідало й науковим вимогам, проте коли йдеться про досягнення успіху, то на пошук такого рішення може бути покладено десятки років досліджень. Хай у чому ви хочете досягнути мети — у кар'єрі, примноженні фінансів, покращенні здоров'я чи навіть у гонитві за нездійсненою мрією, — зрештою виявляється, що найважливішою тут є здатність протистояти прагненню до миттєвих задоволень заради більшої вигоди в майбутньому, ширше відома як самоконтроль.

Зайдіть до будь-якої книгарні чи перегляньте пресу в газетному кіоску, і ви самі знайдете докази цього наукового факту та культурної одержимості, що стала його результатом. Книжки-бестселери з назвами на зразок «Сила волі», «Як дитині досягти успіху» та «Витримка» обіцяють вам осяяння в розумінні того, як наполегливість і терпіння покращують ваше життя. Щоб не відставати, журнали від «*The Atlantic*» до «*People*» регулярно друкують статті про переваги самоконтролю й про те, як його розвинути. І ось, визнаючи, наскільки важливою для досягнення успіху є здатність відкладати задоволення, добрі люди з «Вулиці Сезам» долучили її до навчальної програми поряд із більш традиційними навичками,

як-от знання елементарної математики й абетки. Тож тепер, доки діти дивляться, як граф Знак учиться рахувати, вони спостерігають ще й за зусиллями Коржика в його прагненні зрозуміти, чому і як він має боротися зі спокусою.

Я не ставлю собі за мету розкритикувати таку увагу до самоконтролю. Навпаки, я думаю, що вона необхідна. Безумовно, ідея про важливість самоконтролю не нова — її століттями розвивали в повчальних романах і наукових трактатах, однак новим є те, що зі сфери філософії й теології вона перейшла до емпірично доведених фактів. Переваги самоконтролю — це вже не спірне питання, їх тепер можна виміряти. А те, що можливо виміряти, теоретично можна й примножити. Звісно, питання на мільйон доларів — як це зробити? Як підвищити рівень самоконтролю?

І я боюся, що саме тут ми збилися зі шляху. Майже 50 років ми розробляємо наукові стратегії, що мали б допомогти нам досягнути мети в майбутньому. Але куди це нас привело? Чи легше нам відкладати задоволення? Чи готові ми відмовлятися від короточасних утіх, аби подбати про краще майбутнє? Загалом ні. Наша нетерплячість і прагнення до негайної насолоди, як і раніше, на висоті.¹ І кожен зокрема, і всі разом ми все більше й більше витрачаємо коштів на імпульсивні покупки або на забезпечення комфорту, замість того щоб відкладати на чорний день чи на пенсію. Ми граємося чи переглядаємо сторінки соцмереж на смартфонах, замість зосередитися на навчанні та вдосконаленні важливих навичок. Ми вдовольняємо потяг до солодкого та збільшуємо дози опіатів заради швидкого задоволення з великим ризиком для свого здоров'я. А на більш загальному рівні ми підтримуємо урядову політику, спрямовану на надання

короткострокової вигоди, а не ту, яка хоч і завдасть нам, можливо, більших страждань просто зараз, зате обіцяє спрямувати державу на правильний шлях. Якщо коротко, ми мало плануємо своє майбутнє або принаймні не надто переймаємося тим, що воно нам принесе. І хоча немає сумнівів, що кожен із наведених прикладів нетерплячості та недалекоглядності має багато причин, одна з них переважає над іншими як загальна установка, що впливає на наші рішення в усіх сферах,— усе більша схильність до миттєвих задоволень.

Як я вже згадував, прагнення до короткочасних задоволень не є новою проблемою — ні, воно завжди ховалося у свідомості людини. І як ми побачимо в наступному розділі, цей «глюк» існує з певної причини. Але зараз я хочу зосередитися не на тому, чому ми маємо таку схильність, а на тому, що ми весь цей час із нею робили. Майже кожен визнає важливість самоконтролю, цілеспрямованості та відданості справі, але якщо ми намагалися науковим шляхом допомогти людям розвивати ці здібності — здатність орієнтуватися на майбутнє, не схилитися перед труднощами на шляху до мети і утримуватися від необдуманих рішень, що можуть принести проблеми в майбутньому,— чому зміни відбуваються так повільно? Коли йдеться про дрібні щоденні цілі, більшість людей не дотримується своїх планів десь на 20 %, і цей відсоток швидко зростає, якщо вони зайняті, втомились або перебувають у стресовому стані.² Це означає, що принаймні раз на кожні п'ять випадків, коли ви намагаєтесь відповідальніше працювати, краще харчуватися, більше заощаджувати, навчатися, щоб отримати кращі оцінки або бути більш продуктивними, ви зазнаєте невдачі, бо щось інше на ту мить буде для вас цікавішим. А коли справа доходить до важливіших цілей — тих, що