Розділ 1

Я БУДУ, Я НЕ БУДУ, Я ХОЧУ: ЩО ТАКЕ СИЛА ВОЛІ Й ЧОМУ ВОНА ТАКА ВАЖЛИВА

ЩО ПЕРШЕ спадає вам на думку, коли йдеться про речі, які потребують сили волі? Для більшості з нас це протистояння спокусі, байдуже, що це — черговий пончик, цигарка, розпродаж або ж випадковий секс. Коли ми говоримо «в мене немає сили волі», то маємо на увазі: «Я не можу сказати "ні", коли мій рот, шлунок, серце чи... (оберіть свою частину тіла) хочуть сказати "так"». Вважайте це вмінням сказати «не буду».

Але навчитися говорити «ні» — це лише один важливий складник сили волі, без якого вона неможлива. Зрештою, «просто скажи ні» — це найулюбленіші три слова серед тих, хто схильний постійно зволікати та відлежувати боки на дивані. Часом важливіше сказати «так». Сила волі допоможе вам скласти список справ на сьогодні, які ви відкладаєте на завтра (чи назавжди), навіть якщо знервованість, відволікальні чинники чи телевізійні реаліті-шоу раз у раз стають вам на заваді. Вважайте це вміння сказати «я буду» здатністю робити те, що потрібно, навіть якщо якась частина вас цього не хоче.

«Я буду» та «я хочу» — два боки самоконтролю, однак не лише вони формують силу волі. Для того, щоб сказати «ні», коли доцільно відмовитися, і «так», коли варто погодитися, потрібна третя сила — здатність пам'ятати про те, чого ви насправді хочете. Знаю, вам здається, що ви хочете шоколадне тістечко, третє мартіні або ще один вихідний. Але коли з'являється спокуса чи бажання відкласти щось на потім, слід нагадати собі, що *насправді* ви мрієте влізти у вузькі джинси, отримати підвищення, повернути борги, зберегти шлюб чи не потрапити до в'язниці. Що, як не це врятує вас від невдачі? Щоб досягти самоконтролю, вам слід віднайти свою мотивацію тоді, коли вона потрібна. Це і є сила «я хочу».

Сила волі — це здатність опановувати три вміння: «я буду», «я не буду» та «я хочу» — вони й допомагають вам досягти мети (або ж не вскочити в халепу). Нас, людей, природа, на щастя, наділила мозком, що здатен виконувати всі ці функції. Власне, розвиток цих трьох умінь — «я буду», «я не буду» та «я хочу» — і дає підстави кваліфікувати нас як людей розумних. Перш ніж перейти до аналізу наших невдалих спроб використати свої можливості, подякуймо природі за свій мозок. Ми зазирнемо в нього, побачимо, де саме відбувається ця магічне дійство, дізнаємося, як натренувати свій мозок, щоб поліпшити силу волі. З'ясуємо, чому іноді так важко віднайти в собі силу волі, а також як застосувати ще одну унікальну людську рису — самосвідомість, — щоб уникнути поразки.

Навіщо нам сила волі

Уявіть собі наш світ 100 000 років тому, де ви — найрозвиненіший на планеті гомо-сапієнс. Так-так, уповні насолодіться великими пальцями на руках, рівним хребтом та під'язиковою кісткою (завдяки якій ви вже вимовляєте щось схоже на слова, хоча не впевнена, що хотіла б це почути). Отакої! Крім того, ви навчилися використовувати вогонь (і, хвала Господу, вже не завдаєте собі опіків) і потрошити буйволів та гіпопотамів новим винаходом — кам'яним ножем.

Ще кілька поколінь тому ваші побутові обов'язки були дуже прості: 1) шукати їжу; 2) розмножуватися; 3) уникати несподіваних зустрічей із Crocodylus anthropophagus (із латинської — «крокодил-людоїд»). Ви живете в невеликому, згуртованому племені, і ваше існування залежить від інших гомо-сапієнс. Тож до списку ваших пріоритетів слід додати пункт «нікого не дратувати». Життя в громаді — це співпраця й обмін ресурсами. Не можна просто прийти й узяти те, що хочеться. Якщо ви заберете в когось шмат м'яса чи відіб'єте партнера, вас можуть вигнати з групи або ж навіть убити (пам'ятайте, що в інших гомо-сапієнс також є гострі кам'яні інструменти, а ваша шкіра набагато тонша за шкуру гіпопотама). Крім того, члени громади доглядають за вами, коли ви нездужаєте чи поранені й не здатні полювати або займатися збиральництвом.

Що нині, що за кам'яної доби правила дружби та впливу в людей однакові: допомогти, коли твоєму сусідові потрібна підтримка, поділитися вечерею, навіть якщо сам ще не наївся досхочу, та подумати двічі, перш ніж заявити, що «в цій настегенній пов'язці ти здаєшся товстою». Іншими словами, трохи самоконтролю не завадило б.

На кону не лише ваше життя. Виживання всього племені залежить від вашої здатності мудро обирати ворогів (бажано за межами клану) і статевих партнерів (не близьких родичів, адже потрібно покращувати генетичне розмаїття, щоб усе ваше плем'я не підкосила одна й та сама хвороба). І якщо вам пощастить знайти пару, ви мусите поєднати свої життя, а не просто попустувати в кущиках. Саме так, у вас, (майже) сучасної людини, є безліч способів ускочити в халепу через свої перевірені часом інстинкти — апетит, агресію та сексуальне бажання.

Потреба в тому, що нині ми називаємо силою волі, тут лише зароджується. У процесі (до)історичного розвитку наші соціальні стосунки ставали дедалі складнішими, що потребувало відповідного зростання самоконтролю. Бажання відповідати соціальним нормам, співпрацювати та підтримувати тривалі стосунки все більше змушувало напружуватися наш ще недорозвинений мозок, спонукаючи до пошуків стратегій самоконтролю. Саме завдяки цьому ми з вами стали тими, ким є зараз. Зрештою, ми спромоглися розвинути в собі силу волі — здатність контролювати імпульси, що допомогла нам стати повноцінними людьми.

Чому сила волі така важлива саме тепер

Повернімося до сьогодення (звісно, протипоставлені великі пальці на руках та прямий хребет у вас залишаться — хоч і не завадило б накинути на себе трохи більше одягу). Сила волі нині — не лише особливість, що відрізняє нас, людей, від тварин, а й те, чим ми не схожі одне на одного. Усі ми народжені із силою волі, але дехто використовує її активніше за інших. Люди, які краще контролюють власну увагу, емоції та дії, досягають більшого успіху майже в усіх сферах життя. Вони щасливіші і здоровіші. Їхні стосунки приємніші і триваліші. Вони заробляють більше грошей та досягають

більшого в кар'єрі. Легше долають стрес, залагоджують конфлікти і переживають важкі ситуації. Вони навіть живуть довше. Порівняно з іншими чеснотами сила волі — найважливіша. Самоконтроль — це кращий прогностичний чинник успіху в навчанні, ніж розумові здібності (хай про що там свідчать результати іспитів), потужніший детермінант ефективного лідерства, ніж харизма (вибач, Тоні Роббінс), та важливіший складник подружнього щастя, ніж співчуття (саме в умінні тримати язика за зубами часом полягає секрет тривалого шлюбу). Якщо ми хочемо поліпшити своє життя, сила волі — непоганий початок. Для цього ми просто трохи розширимо стандартні функції нашого мозку. Спершу уважніше придивімося до того, із чим будемо працювати[3].

Нейробіологія про «я буду», «я не буду» та «я хочу»

Наше сучасне вміння контролювати себе — результат давнього прагнення стати кращими сусідами, батьками чи подружжям. Що ж відбувалося з людським мозком? У нашому мозку розвинулася префронтальна кора — важлива ділянка, розташована на рівні чола та очей. Упродовж тривалого часу префронтальна кора здебільшого відповідала за фізичні рухи — ходіння, біг, хапання, штовхання (так званий протосамоконтроль). У ході еволюції префронтальна кора збільшувалася, її зв'язок з іншими ділянками мозку міцнішав. На відміну від інших біологічних видів, у мозку людини нині вона обіймає більшу його частину: це одна з причин, чому ви ніколи не побачите, як собака заощаджує собі на пенсію. Разом із префронтальною корою розвинулися нові функції контролю — контроль уваги, контроль думок і навіть контроль почуттів. Людина стала краще контролювати свої *дії*[4].

Роберт Сапольські, нейробіолог зі Стенфордського університету, стверджує, що основне завдання префронтальної кори — порушувати рівновагу мозку, тобто спонукати вас до виконання складніших завдань[5]. Ви радше воліли б просто полежати на дивані, та префронтальна кора змушує вас піднятися й піти до тренажерного залу. Коли ви хочете скуштувати смачний десерт, префрон-