

# Сила волі

Келлі Макгонігал

## Зміст

Три складові сили волі, Розділ 1, ст. 16. ....	2
Негативний вплив на префронтальну кору, Розділ 1, ст. 21. ....	2
Втрата самоконтролю через зайнятість мозку, Розділ 1, ст. 26. ....	2
Реакція боротьби чи втечі, Розділ 2, ст. 38. ....	2
Реакція зупинки та складання плану, Розділ 2, ст. 42. ....	2
Спорт та самоконтроль, Розділ 2, ст. 47. ....	3
Сон та самоконтроль, Розділ 2, ст. 50-51. ....	3
Ціна надмірного самоконтролю, Розділ 2, ст. 54. ....	4
Вплив стресу на самоконтроль, Розділ 2, ст. 56. ....	4
Самоконтроль схожий на м'яз, Розділ 3, ст. 62. ....	4
Модель «Енергетичного бюджету» самоконтролю, Розділ 3, ст. 67. ....	4
Тренування м'яза сили волі, Розділ 3, ст. 71. ....	4
Втома як емоція, Розділ 3, ст. 76-77. ....	5
Наша найпотужніша мотивація, Розділ 3, ст. 80. ....	5
Ефект морального дозволу Розділ 4, ст. 88-89. ....	6
Явище «звільнення від мети» Розділ 4, ст. 94. ....	6
Чому відкладання на завтра не найкраща стратегія Розділ 4, ст. 99. ....	7
Ефект «німба» Розділ 4, ст. 104. ....	7
Як побороти аспект моралі Розділ 4, ст. 109. ....	8
Система винагороди Розділ 5, ст. 115. ....	8
Відеоігри та дофамін Розділ 5, ст. 118. ....	8
Дофамінізуємо своє вміння «я буду» Розділ 5, ст. 126. ....	8
Темний бік дофаміну Розділ 5, ст. 129. ....	9
Як побороти бажання «я не буду» Розділ 5, ст. 132. ....	9

### Три складові сили волі, Розділ 1, ст. 16.

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.

### Негативний вплив на префронтальну кору, Розділ 1, ст. 21.

У деяких тимчасових станах — сп'яніння, недосипання або навіть розгубленості - префронтальна кора пригнічується, що дуже схоже на травму мозку.

### Втрата самоконтролю через зайнятість мозку, Розділ 1, ст. 26.

Коли мозок чимось зайнятий, вибір регулюють наші імпульси, а не довгострокові цілі. Набираєте смс, поки стоїте в черзі по каву? Приготуйтеся, що замовите шоколадно-молочний шейк замість кави-глясе (вхідне повідомлення: «Б'юся об заклад, ви й не підозрюєте, скільки калорій у тому стаканчику»). Не можете не думати про роботу? Приготуйтеся, що продавець-консультант переконає вас встановити оновлену версію програмного забезпечення з додатковим необмеженим обслуговуванням.

### Реакція боротьби чи втечі, Розділ 2, ст. 38.

Природа зробила людству найцінніший дарунок — реакцію боротьби чи втечі: це вбудована здатність тіла й мозку скеровувати всю енергію на власний порятунок у небезпечній ситуації. Ви витрачаєте енергію — фізичну чи розумову — лише на те, що допоможе вам вижити. Тому коли виникає реакція боротьби чи втечі, фізична енергія, яку ще п'ять хвилин тому ви використали б, щоб перетравити сніданок чи пообгризати занігтиці, тепер уповні переорієнтовується на самозбереження. Розумова енергія, спрямована на пошук їжі чи планування, яким буде наступний наскельний малюнок у вашій печері, тепер змушує вас сконцентруватися й приготуватися до негайних дій. Іншими словами, стресова реакція боротьби чи втечі — це інстинкт управління енергією. Він вирішує, як саме витрачати обмежену фізичну й розумову енергію.

### Реакція зупинки та складання плану, Розділ 2, ст. 42.

Реакція зупинки та складання плану лише заспокоює тіло, не притлумлюючи ваших інстинктів. Мета — не паралізувати вас перед лицем внутрішнього конфлікту, а надати вам свободу. Цей тип реакції, не дозволяючи потурати своїм імпульсивним бажанням, дає вам час ухвалити більш гнучке й обмірковане рішення. У такому психічному та фізичному стані ви можете зробити свій вибір і проігнорувати шматок чизкейка, не наразивши на небезпеку ані свою гідність, ані дієту.

Реакція зупинки та складання плану така сама природна для людини, як і реакція боротьби чи втечі, однак ви, безперечно, помітили, що останній притаманні сильніші інстинкти.

### Спорт та самоконтроль, Розділ 2, ст. 47.

Виявилося, що ті самі «чудодійні ліки», винайдені науковцями, що досліджували самоконтроль, — це ніщо інше, як фізичні навантаження. Спорт насамперед дає негайний результат. П'ятнадцять хвилин на біговій доріжці пригнічують імпульсивні бажання: це стало очевидно, коли дослідники намагалися спокусити дієтиків шоколадкою, а курців — цигаркою. Результати фізичних вправ у довготерміновій перспективі вражають ще більше. Спорт не лише допомагає позбутися звичайного щоденного стресу; це ще й найпотужніший антидепресант, схожий на флуоксетин. Фізичні вправи також зміцнюють біологічне підґрунтя самоконтролю, підвищуючи базову варіабельність частоти серцевих скорочень і тренуючи мозок. Коли нейробіологи проаналізували зміни в мозку учасників, то помітили збільшення об'єму як сірої речовини — мозкових клітин, так і білої речовини — ізоляційного шару навколо мозкових клітин, що допомагає їм взаємодіяти швидко та результативно. Спортивні тренування, як і медитація, збільшують мозок швидше та інтенсивніше, до того ж найкращий результат — у префронтальній корі.

### Сон та самоконтроль, Розділ 2, ст. 50-51.

Чому недосипання виснажує силу волі? По-перше, недостатній сон погіршує процес використання тілом та мозком основного джерела енергії — глюкози. Коли ви втомлені, клітинам важко абсорбувати глюкозу з крові. Через це вони недостатньо підживлені, а ви — виснажені. Тіло й мозок відчайдушно жадають енергії, а вам хочеться цукерок чи кофеїну. Але навіть підзаправившись солодощами і кавою, тіло й мозок не одержують потрібної енергії, бо не зможуть раціонально її використати. Це погані новини для самоконтролю — одного з найбільш енерговитратних завдань для мозку.

Найдужче від цієї енергетичної кризи страждає префронтальна кора — ділянка мозку, завжди голодна на енергію. Дослідники сну навіть дали цьому стану милу назву — «незначна префронтальна дисфункція». Недоспіть — і ви матимете всі шанси прокинутися в стані Фінеаса Ґейджа, схожому на тимчасове ураження мозку. Дослідження показали, що наслідки недосипання для мозку еквівалентні стану незначної інтоксикації, коли мало кому з нас вдається успішно себе контролювати.

Якщо префронтальна кора ушкоджена, вона втрачає контроль над іншими ділянками мозку. Зазвичай вона здатна заспокоїти систему аварійної сигналізації мозку, допомогти нам впоратися зі стресом та подолати імпульсні пориви. Та лише одна недоспана ніч порушує зв'язок між цими двома ділянками мозку. Системи аварійної сигналізації безконтрольно реагують на звичні побутові стресові ситуації. Тіло зациклюється у фізіологічному стані боротьби чи втечі, що супроводжується

високим рівнем гормонів стресу та зниженням варіабельності частоти серцевих скорочень. Як результат — новий стрес та втрата самоконтролю.

### Ціна надмірного самоконтролю, Розділ 2, ст. 54.

Самоконтроль, так само, як і стресова реакція, розвинувся як ефективна стратегія реагування на певні чинники. Однак, як і стрес, хронічний та невпинний самоконтроль також може завдавати клопоту. Щоб відновити сили для самоконтролю, нам необхідний час, проте є й інші потреби в розумових та фізичних ресурсах. Щоб бути здоровим і щасливим, слід відмовитися від гонитви за досконалою силою волі. Навіть якщо ми покращимо самоконтроль, то будемо не здатні контролювати абсолютно все, про що думаємо, що відчуваємо, говоримо та робимо. Поле бою для сили волі потрібно обирати мудро.

### Вплив стресу на самоконтроль, Розділ 2, ст. 56.

Стрес змушує вас сконцентруватись на негайних, короткострокових цілях і результатах, проте самоконтроль змушує поглянути на ситуацію ширше.

### Самоконтроль схожий на м'яз, Розділ 3, ст. 62.

Ці спостереження привели Баумайстера до цікавої гіпотези: самоконтроль схожий на м'яз. Він втомлюється, якщо його використовують. Якщо не давати м'язам відпочити, можна повністю виснажитися, наче спортсмен після тренування, — до цілковитої знемоги. З моменту появи цієї ранньої гіпотези десятки досліджень у лабораторії Баумайстера й інших дослідників лише підтверджували, що сила волі — це ресурс обмежений. Емоції, витрати чи харчування контролюються з одного джерела сили. Кожен акт сили волі виснажує її, тому самоконтроль може призвести до втрати контролю.

### Модель «Енергетичного бюджету» самоконтролю, Розділ 3, ст. 67.

...для мозку енергія - це своєрідні кошти. Він витрачатиме енергію, коли ресурсів багато, і зберігатиме її, коли ресурси вичерпуються.

### Тренування м'яза сили волі, Розділ 3, ст. 71.

Будь-який м'яз можна зміцнити тренуваннями: біцепси — вправляючись зі штангою, а великі пальці — набираючи текстові повідомлення. Якщо самоконтроль — це м'яз (навіть у переносному розумінні), його теж можна натренувати. Як і ваш організм під час фізичних навантажень, м'яз самоконтролю може втомлюватися, але з часом тренування має його зміцнити.

Дослідники випробували цю ідею за допомогою режимів тренування сили волі. Я не маю на увазі військовий табір чи жорстку лимонадну дієту. Усе набагато простіше: м'яз самоконтролю тренується, якщо почати контролювати щось, що ми контролювати не звикли. Наприклад, одна з програм тренування сили волі передбачала, щоб учасники встановили собі певні терміни і намагалися їх дотримуватися. Можна взяти

будь-яку справу, яку ви постійно відкладаєте на потім: скажімо, покласти речі в шафі. Терміни можна встановити такі: тиждень 1 — відчинити дверцята і подивитися на безлад; тиждень 2 — розвісити одяг на плічка; тиждень 3 — викинути все, що носила ще ваша бабуся; тиждень 4 — відшукати всіх скелетів у найтемніших закуточках шафи; тиждень 5 — словом, ви зрозуміли ідею. Встановивши такий графік на наступні два місяці, учасники не лише навели лад у своїх шафах і завершили розпочаті проекти, а й почали краще харчуватися, більше займатися спортом, менше курити, пити спиртного й кави. Учасники ніби й справді зміцнили м'яз самоконтролю.

В інших дослідженнях було встановлено, що навіть незначні акти самоконтролю — тримати спину рівно, стискати в долоні еспандер до знемоги, їсти менше цукерок чи контролювати витрати — можуть зміцнити силу волі. І хоча всі ці невеличкі вправи для розвитку самоконтролю можуть здаватися вам непослідовними, вони розвивають силу волі для виконання завдань, які для нас особливо важливі, зокрема зосередження уваги на роботі, піклування про здоров'я, протистояння спокусам та кращий контроль емоцій.

### Втома як емоція, Розділ 3, ст. 76-77.

За словами Ноукса, «втому більше не слід розглядати як фізичне явище — це, радше, відчуття чи емоція». Більшість із нас вважає виснаження об'єктивним сигналом, що продовжувати ми більше не в змозі. Згідно зі згаданою теорією це лише відчуття, створене мозком, щоб змусити нас зупинитися, так само, як і відчуття страху, що запобігає небезпечним діям, чи відчуття відрази, що не дозволяє нам з'їсти щось, від чого нас може знудити. Але втома — це лише система раннього попередження, тому деякі спортсмени-екстремали здатні запросто вийти за природні фізичні межі тіла. Для них перша хвиля втоми ніколи не буває справжньою перешкодою, і, маючи достатню мотивацію, вони легко її долають.

Як же це пов'язано з нашою початковою проблемою — зі студентами, які набивають голову знаннями, а роти — фаст-фудом? Або з дієтиками, що зраджують партнерів, чи з офісними працівниками, які не здатні сконцентруватися? Деякі науковці вважають, що межі самоконтролю схожі на фізичні межі тіла — ми часто відчуваємо виснаження сили волі ще до того, як це стається. Частково за це можна подякувати мозку, що старанно зберігає енергію. Мозок здатен як наказати м'язам пригальмувати, коли остерігається фізичного виснаження, так і зупинити споживання власної енергії, що забезпечує енерговитратні функції префронтальної кори. Це не означає, що в нас немає сили волі. Нам потрібна лише мотивація щоб її використати.

### Наша найпотужніша мотивація, Розділ 3, ст. 80.

Іноді наша найпотужніша мотивація — це не зовсім те, що нам здається. Якщо ви хочете змінитися, щоб задовольнити когось іншого або стати кращою людиною, спробуйте знайти якесь інше «хочу», важливе особисто для вас. І якщо єдина мотивація

для самоконтролю — це прагнення бути хорошою людиною, будьте готові, що не встоїте перед спокусою одразу ж, як відчуєте себе достатньо хорошими.

### Ефект морального дозволу Розділ 4, ст. 88-89.

Моральний дозвіл — це не лише коли ми не боронимо собі робити щось погане. Він звільняє від відповідальності й тоді, коли нас просять зробити щось добре. Наприклад, люди, які пригадали випадки своєї щедрості, пожертвували на добродійність на 60% менше порівняно з тими, кого про такі подвиги згадувати не просили. Керівники великого виробництва не надто прагнуть вдаватися до затратних заходів, щоб зменшити обсяги забруднення, якщо їм нещодавно на думку спав якийсь їхній шляхетний учинок.

Ефект морального дозволу може пояснити, чому деякі люди з очевидними моральними цінностями — міністри, політики, генеральні прокурори, що борються з корупцією, — можуть для себе виправдати серйозні аморальні вчинки: чи то одружений теле-проповідник, що займається сексом з секретаркою, чи то високоморальний міністр фінансів, який за державний кошт робить собі шикарний ремонт, чи офіцер поліції, який застосовує грубу силу проти беззахисного злочинця. Здебільшого люди не аналізують своїх імпульсивних вчинків, якщо почуваються добродійними, а все навкруги нагадує їм про власні чесноти.

Чому це ми раптом почали обговорювати дискримінацію та секс-скандали замість шоколадного печива й шопінгу? А тому, що сила волі — це боротьба між чеснотами й аморальністю. Усі наші моральні вчинки відчиняють двері для ефекту морального дозволу. Якщо постійно говорити собі «я хороший», коли займаєтеся спортом, та «я поганий», коли прогулюєте тренування, завтра ви, швидше за все, не підете до спортзалу, якщо були там сьогодні. Коли ви хвалите себе за роботу над важливим проектом і картаєте за лінощі, то, найімовірніше, розслабитесь після обіду, якщо добряче попрацювали вранці. Іншими словами, щоразу, коли виникають суперечливі бажання, ми, такі хороші, дозволяємо собі побути трішечки поганими.

У цьому винен не лише низький рівень цукру в крові чи виснажена сила волі. Запитавши в людей, як ті собі потурають, дослідники дійшли висновку, що вони, швидше, контролюють свої рішення, а не ухвалюють їх несвідомо. До того ж вони не відчують провини, а навпаки — навіть пишаються собою. Найпоширенішим виправданням було: «Я був такий хороший, тож заслуговую на невеличке заохочення». Власне, такі відмовки часто й передують невдачам. Вважаючи потурання своїм примхам винагородою за чесноти, ми забуваємо про свою справжню мету й піддаємося спокусі.

### Явище «звільнення від мети» Розділ 4, ст. 94.

Коли ми робимо успіхи на шляху досягнення своїх довгострокових цілей, мозок, пам'ятаючи про них, вимикає розумові процеси, що спонукали вас продовжувати боротьбу. Він, потураючи власним примхам, спрямовує увагу на ще не досягнуті цілі.



Психологи називають це явище звільненням від мети. Бажання, яке ви пригнічували, застосовуючи самоконтроль, набирає на силі, а спокуси стають ще принаднішими.

Фактично це означає, що один крок уперед дає вам дозвіл зробити два кроки назад. Складання пенсійного плану може задовольнити ту вашу частину, що хоче зекономити, однак розв'язати руки іншій, якій кортить погуляти по крамницях. Упорядкувавши свої справи, ви задовольнили працелюбну частину себе, але натомість звільнили ту, що хоче дивитися телевізор. Янголятко на одному плечі ви вже не чуєте, бо чортеня на другому кричить голосніше.

### Чому відкладання на завтра не найкраща стратегія Розділ 4, ст. 99.

Наш оптимізм щодо майбутнього впливає не лише на наші рішення, а й на те, чи просто нам буде виконати все, що ми собі пообіцяли. Психологи довели: ми помиляємося, коли думаємо, що завтра в нас буде більше часу, ніж сьогодні. Цю хитрість нашого мозку найкраще обґрунтували двоє професорів-маркетологів — Робін Таннер з Вісконсинського університету в Медісоні та Курт Карлсон з Університету Дюка. Учених зацікавило те, що прогнози покупців тренажерів щодо їх використання такі далекі від реальності, адже 90% часу ці покупки збирають пиліюку на балконі. Дослідники вирішили з'ясувати, як часто покупці сподівалися використовувати це спортивне обладнання. Чи думали вони, що майбутнє буде таким, як і сьогоднішній день, — сповненим важливих справ, різних проблем та виснажливих випробувань? Або ж вони уявляли собі якусь альтернативну реальність?

Щоб з'ясувати це, дослідники опитали велику кількість людей, яких просили спрогнозувати, скільки разів на тиждень (у середньому) впродовж наступного місяця вони збираються тренуватися. Після того вони запитали в іншій групі те саме, але додали важливу умову: «Скільки разів на тиждень впродовж наступного місяця ви тренуватиметеся за умови, що обставини складатимуться ідеально?». Відповіді двох груп зовсім не відрізнялися — люди в будь-якому випадку уявляли собі «ідеальні обставини», навіть якщо їх просили оцінити фактичну, а не ідеальну ситуацію. Ми дивимося в майбутнє і не помічаємо труднощів сьогодення. Через це ми переконані, що в майбутньому часу й енергії на важливі справи в нас буде більше, ніж сьогодні. Упевнені у своїх завтрашніх успіхах, ми виправдовуємо свої сьогоднішні слабкості.

### Ефект «німба» Розділ 4, ст. 104.

Ефект німба виникає щоразу, коли щось «погане» комбінується із чимось «хорошим». Дослідження показали, що люди, які купують шоколад на благодійних ярмарках, винагороджують себе шоколадкою. Німб альтруїстичного пожертвування осяює шоколадні смаколики, і «добра душа», не відчуючи провини, насолоджується ним. Шопоголіки, які потрапили на шалений розпродаж, можуть відчуті себе такими щасливцями, бо їм вдалося зекономити гроші, бо куплять більше, ніж планували, а людина, яка шукає для когось подарунок, може відчуті себе такою щедрою, що

вирішить купити подарунок і собі. Це, власне, пояснює, чому на свята найбільший відсоток продажів становлять жіноче взуття та одяг.

### Як побороти аспект моралі Розділ 4, ст. 109.

У гонитві за самоконтролем неправильно розглядати кожне вольове зусилля в аспекті моралі. Ми напрочуд швидко починаємо розхвалювати себе за хороші вчинки або саму лише думку про них і не менш швидко виправдовуємо себе за слабкість. Якщо сприймати все крізь призму категорій «добре» чи «погано», забуваючи про свої справжні бажання, ми лише розбурхаємо імпульсивні пориви та дозволимо собі вчинки, що лише нам зашкодять. Щоб змінити це, потрібно бачити власне мету, а не світло від німба, що осяює наші хороші вчинки.

### Система винагороди Розділ 5, ст. 115.

Яким чином система винагороди змушує нас діяти? Коли мозок усвідомлює можливість отримати винагороду, то виділяє нейро-медіатор під назвою дофамін. Дофамін підказує мозку, на що саме звертати увагу та до чого тягтися жадібними рученятами. Саме виділення дофаміну створює відчуття щастя, що більше схоже на збудження. Ми відчуваємо тривогу, стаємо пильні та зосереджені. Завбачивши можливість пережити приємні відчуття, ми готові попрацювати на цей шанс.

### Відеоігри та дофамін Розділ 5, ст. 118.

Мобільні телефони, інтернет та соціальні мережі, швидше за все, вплинули на нашу систему винагороди випадково, проте розробники комп'ютерних та відеоігор зумисне маніпулюють нею, щоб утримувати гравців на гачку. Гра стає цікавою, якщо наступний рівень ще цікавіший або ж якщо на вас чекає величезна винагорода. Саме тому від ігроманії так важко вилікуватися. В одному дослідженні було встановлено, що відеоігри підвищують рівень дофаміну, наче амфетаміни, — і саме цей дофаміновий викид зумовлює стійку залежність. Непередбачуваність гри невпинно стимулює дофамінові нейрони, приклеюючи вас до стільця. Залежно від ваших уподобань, вам це може здатися або неймовірно цікавою розвагою, або ж неетичною експлуатацією геймерів. І хоча це діє не на всіх власників ігрової консолі, у вразливих категорій людей може розвинути така сама залежність, як і від наркотиків. У 2005 році двадцяти восьмирічний сантехнік із Кореї Лі Сеунґ Сеоп помер від серцевої недостатності після того, як грав у «Старкрафт» п'ятдесят годин поспіль. Він не хотів ані їсти, ані спати — лише продовжувати гру. У зв'язку з цим складно не згадати щурів Олдза та Мілнера, що тиснули на важелі до цілковитої знемоги.

### Дофамінізуємо своє вміння «я буду» Розділ 5, ст. 126.

Малоймовірно, що ми колись приборкаємо свою систему винагороди, тож краще за все навчитися отримувати від неї користь. Можна відвідати лекції з нейромаркетингу та спробувати «дофамінізувати» свої найбільш неприємні обов'язки.



Обтяжливі завдання можуть стати привабливішими, якщо за них можна отримати винагороду. А якщо заохочення за старання на нас чекає лише в далекому майбутньому, можна спробувати вичавити трохи додаткового дофаміну з нейронів, пофантазувавши про приємний результат (як у рекламі лотереї).

### Темний бік дофаміну Розділ 5, ст. 129.

Щоб спонукати нас до пошуків об'єкта свого бажання, система винагороди має дві зброї: пряник та батіг. Перший спосіб — це, звичайно ж, обіцяна винагорода. Нейрони продукують дофамін, створюючи це відчуття в ділянках мозку, що очікують на насолоду та планують дії. Коли ці ділянки сповнюються дофаміну, виникає бажання — всім хочеться скуштувати солоденького пряника. Але система винагороди має й інший інструмент, що діє, наче славнозвісний батіг. Вивільняючи дофамін, ваш центр насолоди водночас надсилає сигнали до центру стресу. У цій ділянці мозку дофамін активує викид гормону стресу. Унаслідок цього процес пошуку об'єкта бажання починає вас дратувати чи тривожити. Відчуття потреби стає питанням життя, смерті та виживання.

### Як побороти бажання «я не буду» Розділ 5, ст. 132.

Можна без упину чухати потилицю й дивуватися, як таке сталося, але є речі, яким здатні протистояти лише одиниці. Згадайте про свою найбільшу проблему, якій хочете сказати «Я не буду». Ймовірно, ідеться про слабкість, що, як вам здається, робить вас щасливими — або зробить щасливими, якщо ви отримаєте цього вдосталь. Однак ретельний аналіз таких відчуттів та їх наслідків часто свідчить про протилежне. У кращому випадку, отримання винагороди звільняє від відчуття тривоги, спричиненого її очікуванням, і змушує вас хотіти більшого. Але зрештою все, що залишається, — це відчуття розчарування, незадоволеності, розпачу, сорому, втоми й огиди. Іншими словами, щасливішими ви не стаєте. Дедалі більше фактів свідчать про те, що коли люди зосереджують увагу на примарній винагороді, магічне закляття розвіюється. Напружте мозок та порівняйте те, чого він очікує від винагороди (щастя, насолоди, задоволення, позбавлення відчуття суму чи зняття стресу), із тим, що отримує насправді — і ваш мозок зрештою скоригує свої очікування.