

# 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

### 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.