

МАЙКЛ УИЛСОН



СУПЕРВОЛЯ

МОЩНЫЕ
ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ
САМОДИСЦИПЛИНЫ

Суперволя. Мощные техники развития самодисциплины.

Эта книга – уникальное руководство по воспитанию настоящей суперсилы – силы воли! Традиционно считается, что сила воли – залог успешной карьеры, финансового благополучия и счастливой жизни. Ведь только человек, обладающий железной волей, способен делать все для достижения своих целей в моменты лени или прокрастинации.

К счастью для всех нас, силу воли вполне можно развить. Как – расскажет эта книга. Прочитав её, вы узнаете:

- Что такое сила воли и почему она важна;
- Как в одном человеке могут уживаться прокрастинатор и волевая личность;
- Почему у одних людей сила воли развита лучше;
- Что делать, чтобы воспитать в себе силу воли.

Поверьте, воспитывать в себе способность к самоконтролю проще, чем вы думаете. Независимо от целей, которые вы преследуете, сила воли позволит вам добиться большего. Вы и представить не можете, насколько недооцениваете свои возможности!

- [Майкл Уилсон](#)
 - [Глава первая. Что такое сила воли и почему она важна?](#)
 -
 - [Нейробиологические возможности самоконтроля](#)
 - [Откуда у нас сила воли](#)
 - [Потеря силы воли: экстраординарный случай](#)
 - [Глава вторая. Знакомство с двумя рассудками](#)
 -
 - [Ценность двух сторон личности](#)
 - [Первое правило силы воли. Познание личности](#)
 - [Натренируйте мозг!](#)
 - [Самоконтроль и медитация](#)
 - [Глава третья. Как сопротивляться желаниям?](#)
 -
 - [Внешние раздражители](#)
 - [Мозг и тело: противоборство или потакание желаниям?](#)
 - [Поддержите свою физиологию](#)
 - [Глава четвёртая. Издержки чрезмерного самоконтроля](#)
 -
 - [Расслабьтесь и восстановите резервы](#)
 - [Стресс и самоконтроль](#)
 - [Мышечная модель самоконтроля](#)
 - [Заключение](#)
-

Майкл Уилсон

**Суперволя. Мощные техники развития
самодисциплины**

Глава первая. Что такое сила воли и почему она важна?

Сегодня, когда вокруг так много соблазнов и отвлекающих от серьёзной работы факторов, многих из нас беспокоит вопрос о воспитании самодисциплины. Практически каждый может заявить, что неспособен противиться искушениям повседневной жизни. Сейчас люди всё чаще осознают, что умение управлять вниманием и собственными желаниями – это сила, влияющая на физическое здоровье и финансовое благополучие. Кроме того, она, несомненно, затрагивает межличностные отношения и профессиональный успех. Значит, мы сами должны контролировать свою жизнь.

Что же мы получаем в итоге? Абсолютное большинство людей не ощущают в себе наличие силы воли в той степени, в которой хотели бы ей обладать. Даже если один день проходит удачно, и вы владеете собой, то уже на другой – поддаётесь собственным чувствам, теряя контроль над ситуацией. Психологи утверждают, что общество склонно считать основной причиной жизненных проблем именно нехватку силы воли. Даже обладающие неплохим самоконтролем со временем сдают позиции. Всё это приводит к тому, что человек постоянно ощущает чувство вины. Знакомо, не так ли?

Для того чтобы успешно владеть собой, своими действиями и мыслями, нужно признать свои слабости. Многие литературные труды об ультрасовременных и эффективных диетах, финансовой независимости опираются только лишь на определение целей. Там вы даже найдёте информацию о том, как достичь той или иной поставленной задачи. Но почему же у нас не получается следовать этим советам? Дело в том, что не каждый способен до конца осознать, почему и как теряет он самоконтроль. Некоторые полагают, что знание причин этого направит мысли в негативном направлении, и об успехе можно будет забыть. Тем не менее, это совершенно не так. Понимание того, почему вы теряете самоконтроль, позволит вам обойти ловушки собственного сознания.

Люди, считающие, что способны делать несколько дел одновременно, чаще других отвлекаются на посторонние раздражители. Это происходит оттого, что люди склонны переоценивать свои способности.

К примеру, курильщики, которые уверены в том, что удержатся от сигареты, спустя некоторое время возвращаются к опасной привычке. То же происходит и с людьми, настроившимися похудеть. Что же происходит? Дело в том, что они не способны предсказать, когда и каким образом смогут поддасться искушению. Пытаясь обустроить окружающую среду так, чтобы не было соблазнов, человек осознанно подвергает себя всё большему риску. Срывы в такой ситуации неизбежны. Даже малейшая трудность заставит вас сдаться, и это довольно предсказуемо.

Знание того, как мы ведём себя в ситуации, где сила воли нас подводит, станет вашей основой самоконтроля. Человеческое поведение несовершенно, и это вполне нормально. Как говорится, на ошибках учатся, поэтому бороться с искушениями – это путь к развитию своей силы воли. Существуют как универсальные слабости (тяга к сладкому или жирному), так и уникальные для каждого искушения. Например, вы жутко хотите конфет, в то время как другой человек стремится в магазин, чтобы потратить деньги.

Ваша первоочередная задача заключается в следующем: выбрать какой-то пункт, которого вы всегда избегали. Чаще всего это привычка, от которой хотите избавиться. Либо вы можете выбрать жизненную цель, которая поможет вам стать лучше: укрепить здоровье,

достичь профессионального роста, стать лучшим родителем.

Вы готовы выбрать для себя волевое испытание? Ещё нет? В таком случае используйте следующие вопросы, чтобы определить основное направление деятельности:

Есть ли определённые вещи, которыми вы хотите заниматься больше всего на свете, но в силу обстоятельств откладываете на потом?

Определите свою самую надоедливую привычку. Что бы вы хотели делать реже, чем сейчас, потому что это мешает вашему здоровью или достижению успеха?

Можете назвать самую долгосрочную цель, к которой стремитесь всеми силами? Есть ли какие-то вещи, способные вас отвлечь?

Нейробиологические возможности самоконтроля

Сила воли – довольно сложный аспект человеческой жизнедеятельности. О чём вы задумываетесь в первую очередь, когда речь идёт о самоконтроле? В большинстве своём человек представляет какое-либо искушение, которое испытывает его силу воли. Слово «безвольный» означает, что человек не может отказать себе (желудку, сердцу или другим органам) в получении нужной «дозы искушения».

При этом важно не только уметь говорить себе «нет», но и заставить сказать «да» делам, которые не выполняются с завидным постоянством. Сила воли помогает включить эти вещи в список важных, тех, которые нужно сделать сегодня. Никаких отговорок! Мелкие заботы и неуверенность в себя – всё это помехи, способные вас сбить с первоначального пути. Даже если вы где-то в глубине души не хотите этого делать, вам всё равно придётся сосредоточиться на поставленной задаче.

Силы действия и противодействия являются составляющими самоконтроля. Однако не стоит думать, что он ограничивается ими. Для того чтобы регулировать поведение и своевременно использовать ту или иную силу, нужна третья способность – помнить о том, что вам действительно нужно. Многие не осознают до конца, что потребности во вкусной конфетке, выходном на работе или гулянке с друзьями являются мнимыми. На самом деле они заслоняют более серьёзные цели: влезть в любимые джинсы, погасить долги и так далее. Иным образом бороться с желаниями-минутками просто невозможно. Без третьей составляющей вы не сможете осознать, что действительно важно, а без чего можно обойтись.

Зачем нам сила воли в современном обществе? Ведь существует столько соблазнов и возможностей, которые просто невозможно упустить! Теперь именно самоконтроль отличает людей друг от друга: некоторые способны использовать его чаще других. Такие личности лучше координируют работу своих чувств и действий. Это позволяет им быть успешней многих других, находящихся в равных условиях. Здоровье и семья, как правило, таким людям тоже приносят больше радости.

Несложно предположить, что самоконтроль определяет успехи в обучении в большей степени, чем интеллект. Он также более эффективен, чем харизма. Для семейных людей не секрет, что способность держать язык за зубами значительно важнее чуткости в отношениях.

Хотите измениться и жить лучше, чем сейчас? Воспитание силы воли – неплохое начало. Сначала вы будете напрягать свой мозг, а после он уже будет всё чаще подсказывать вам правильные решения.

Откуда у нас сила воли

Современный человек способен контролировать свои желания. Может, когда хочет. Откуда же появилась сила воли как таковая? Ещё в древности существовала необходимость быть хорошими соседями, родителями, верными спутниками жизни. За все наши действия: ходьбу, хватание и первичные рефлексy – отвечает префронтальная кора головного мозга. В ней же формируются импульсы, ответственные за начальные основы самоконтроля. Она управляет тем, что вы чувствуете, о чём думаете и что в дальнейшем привлекает ваше внимание. Такой контроль позволяет контролировать собственное поведение.

С точки зрения нейробиологии, основная задача префронтальной коры головного мозга заключается в том, чтобы направлять человека на достижение сложнейших целей. То есть мозг намеренно заставляет выполнять самые трудные действия: начать бегать вместо того, чтобы смотреть телевизор на диване, или заказать салат вместо аппетитных пирожных. Как только вы собираетесь отложить начатые дела на потом, префронтальная кора даёт возможность сосредоточиться и приступить к работе.

Именно в префронтальной коре «располагаются» три силы, о которых мы говорили: противодействие, действие и ваша цель. Каждая из них находится в различных зонах: импульсы силы действия – в левой части, силы противодействия – в правой, а посередине – импульсы, формирующие начатые цели. Благодаря совместной работе этих сил, вы остаётесь на беговой дорожке вместо того, чтобы сдаться. Вы выбираете здоровую пищу вместо фастфуда. И вы идёте к намеченной цели – скинуть лишние килограммы и влезть в любимые джинсы.

Испытание силы воли требует от человека решения сложной задачи: как устоять перед искушением и начать действовать в нужный момент. Представьте, что попали в ситуацию, когда от вас требуется проявить волю. Что для вас является самым сложным? Почему вы не можете сопротивляться искушению?

Потеря силы воли: экстраординарный случай

Выходит, что мы можем потерять силу воли физически, в результате повреждения префронтальной коры головного мозга. Наиболее известный такой случай связан с именем Финеаса Гейджа. История крайне неприятная, однако довольно поучительная.

1848-ой год. Финеас Гейдж в возрасте 24 лет работал бригадиром на железной дороге. Спокойный и уравновешенный, он был любим всеми подчинёнными, в семье тоже не было проблем. Однажды Гейджу пришлось работать со взрывчаткой. Он закладывал снаряды, и что-то пошло не так. Взрыв прогремел раньше запланированного времени, и трамбовка пробила молодому бригадиру череп. Несмотря на такой удар, Гейдж даже не потерял сознание. У него были повреждены лобные доли головного мозга, выбиты крупные осколки черепа.

Местный врач обработал рану, выписал лечение. В итоге молодой человек поправился уже через пару месяцев и был готов к работе. Он заявлял, что чувствовал себя отлично, боли не мучили, а последствий не наблюдалось. Но всё оказалось не так радужно. Финеас внешне выглядел тем же здоровым парнем, что и до трагедии, но его мозг претерпел серьёзные изменения. Коллеги и друзья заметили, что его характер поменялся до неузнаваемости.

В отчёте семейный врач отмечает произошедшее нарушение баланса между интеллектом и животными наклонностями в характере Гейджа. Неуважение к другому мнению, нарушение концентрации внимания, рассеянность, бранная ругань – это далеко не полный список негативных последствий травмы. Таким образом, можно сделать вывод, что с повреждением префронтальной коры головного мозга Гейдж утратил самоконтроль. Больше не существовало силы действия и противодействия: теперь от железной воли мужчины не осталось и следа.

В современном мире подобные железнодорожные взрывы уже не страшны большинству людей. Но важно понимать, что префронтальная кора не так прочна и надёжна, как мы хотели бы. Удивительно, но существуют состояния, при которых мы оказываемся в равном с Финеасом Гейджем положении, и для этого вовсе не обязательно получать страшную травму. В определённых ситуациях нам сложнее справиться со своими порывами, противостоять минутным желаниям.

В состоянии опьянения, недосыпа или рассеянности человек более всего подвержен воздействию собственных желаний. Такие состояния имитируют повреждения коры головного мозга. Люди способны решать самые сложные задачи, но в то же время нельзя не учитывать желание поступать с точностью до наоборот.

Глава вторая. Знакомство с двумя рассудками

В моменты, когда сила воли нас подводит, мы совершаем поступки, на которые не решились бы никогда прежде. Начинаются чрезмерные растраты денег, обжорство, лень ума, мы зачастую выходим из себя в самых простых ситуациях. Такие случаи заставляют задуматься, есть ли у нас вообще сила воли. Все понимают, что нужно устоять перед искушением, но кто действительно способен сделать это? Чаще всего мы откладываем на завтра дела, которые были запланированы на сегодня.

Согласно теории эволюции человек развивался на протяжении долгих лет, получая новые навыки и знания. Что же произошло с нашим мозгом? Ровным счётом – ничего. Каждому приходится жить именно с той изначальной формой, которая досталась от наших предков. Однако эволюция помогла нам сохранить и все животные инстинкты, которые теперь только приносят проблемы. К счастью, благодаря силе воли мы способны им противостоять. Иногда.

Если раньше вредная жирная пища помогала выжить и давала страховку от возможного голода, то сегодня человеку не нужны запасы. Современная быстрая еда делается всё более опасной для здоровья, в результате способность устоять от соблазна съесть её становится всё важнее для долгой жизни. Мозг на уровне инстинктов тянется к жирной пище, но система самоконтроля ограничивает физиологию.

Специалисты по нейробиологии утверждают, что человеческий мозг обладает не одним, а сразу двумя рассудками. То есть в нас живут два человека. Немного странно, не так ли? Ведь каждый из нас поступает, основываясь на своём мнении, выполняя свои действия. А теперь представьте: в определённые жизненные моменты мы действуем импульсивно и получаем мгновенное удовольствие, а уже на следующий день в той же ситуации контролируем свои порывы. Вы являетесь объединением обеих этих сущностей. Они заставляют нас сомневаться и выбирать. В этом и суть волевого испытания – вы одновременно желаете сразу несколько вещей, кардинально противоположных. Когда оба рассудка не могут расставить приоритеты, в конечном итоге вам придётся выбирать: поддаться искушению или нет.

Испытание силы воли – это спор между двумя сторонами личности. Как они поведут себя в тот или иной момент? Что желает получить импульсивная часть, а что – более разумная? Со временем вы уже научитесь определять, когда вас одолевает лень, желание получить быструю «дозу» удовольствий или понуть. Вы даже можете обозначить импульсивную сторону каким-либо именем.

Ценность двух сторон личности

Конечно, проанализировав обе части своей личности, вы можете наивно принять их за плохое и хорошее «я». Система самоконтроля, несомненно, оказывает положительное влияние на человека, в то время как импульсивные инстинкты только мешают. Но не спешите. Несмотря на то, что выживание, присущее человеку с рождения, не всегда полезным образом сказывается на организме, мы не должны ломать под корень эту систему.

Исследования аномальных случаев, когда люди теряли свои инстинкты из-за повреждений мозга, говорят о важности примитивных страхов и желаний. Поэтому исчезновение некоторых инстинктов может спровоцировать печальные последствия. Потеря отвращения способна лишить человека чувства насыщения, а отсутствие страха – заставить выбирать скользкие дорожки по жизни.

Важно понять, что самоконтроль и инстинкты выживания не всегда борются между собой. Яркий пример: вы идёте по магазину и натькаетесь на интересную вещь. Мозг инстинктивно реагирует призывом купить, но префронтальная кора головного мозга уже готова бороться. Тут ваш взгляд падает на ценник – и уже ясно, что при такой завышенной цене вы не купите новую сковородку или изысканный сорт сыра. В этом и заключается единение обеих областей – когда мозг воспринимает ценник как удар.

Первое правило силы воли. Познание личности

Как мы поняли, самоконтроль является важнейшей стороной личности. Однако не стоит взваливать на него всю тяжесть борьбы с искушениями. Самосознание – это то, что помогает отследить деятельность человека и понять, почему он ей занимается. В некоторых случаях каждый из нас обладает способностью предвидения: когда вы можете предсказать своё поведение и поискать альтернативу при необходимости. Это отличает человека от других разумных существ.

Отсутствие самосознания ограничивает возможности самоконтроля. При принятии решений, где требуется проявить силу воли, мозг в любом случае выберет простейший вариант. Вы ведь замечали это? К примеру, вы постоянно покупаете пирожные в любимой кондитерской. И дело дошло до того, что вы не только набрали лишний вес, но и стали хуже себя чувствовать. Вы решили набраться смелости и отказаться от вредной привычки есть сладкое. Вроде бы ничего сложного, достаточно представить, что будет дальше, если вы продолжите в том же духе. Выбор очевиден – не покупать пирожные.

Однако эта идея будет обречена на полный крах без вашего сознательного участия. В момент принятия решений зачастую нами движет какая-то неведомая сила, поэтому мы иногда не можем объективно понять, что же нас подвигло купить ещё одно пирожное. Никаких серьёзных раздумий – действие решает всё. Кроме того, исследования доказали, что львиная доля выборов человека проходит без его прямого участия: мозг сам решает, что лучше. Как же нам в таком случае контролировать себя?

Надеяться на помощь общества не имеет смысла. Множество постоянных раздражителей только мешает нам и наводит на мысли поддаться искушениям. Особенно это касается студентов и учащихся, которые пытаются что-либо запомнить, рассеянных покупателей. На этом и основываются принципы маркетинга: крупные магазины отвлекают людей рекламой, музыкой и другими уловками от вдумчивых, действительно важных покупок. Когда ваш мозг перегружен, вы ориентируетесь на импульсы.

Натренируйте мозг!

Префронтальная кора головного мозга – это достижение эволюции, которое помогает людям решать самые различные задачи. Но можно ли совершенствовать силу воли без долгих лет ожидания? Уже многие годы учёные занимаются исследованиями человеческого мозга. Они выяснили, что наш мозг отлично реагирует на любой опыт.

Мозг, словно обучающийся ребёнок, жадно впитывает любые новые знания. Начнёте решать задачи по математике – сможете посоревноваться в скорости даже с академиками. Станете волноваться по поводу и без – уже не сможете контролировать этот процесс.

То есть обучение какой-то деятельности улучшает наш мозг, заставляя его приспособливаться под выполнение требуемых задач. Например, занимаясь тренировками на запоминание ежедневно, вы развиваете внимание и память. Можно уделить этому всего полчаса, и результат не заставит себя ждать.

Однако это далеко не всё, на что способен человеческий мозг. Время улучшать самоконтроль! Разумеется, это будет непросто, ведь вам предстоит научиться преодолевать соблазны. Вы можете испытывать себя, разложив по квартире шоколадные конфеты или приклеив на холодильник фото знаменитости, которую считаете идеалом. Можно пойти другим путём: начать делать зарядку по утрам или вовремя платить по счетам, не брать в долг на ненужные покупки.

Самоконтроль и медитация

Существует и менее радикальный способ добиться желаемого. Речь идёт о медитации. Учёные, занимающиеся исследованием нейробиологических процессов, пришли к выводу, что когда вы занимаетесь медитацией, мозг приобретает целый набор важнейших навыков самоконтроля. В их число входят внимательность, собранность, стрессоустойчивость и самосознание. Исследования говорят о том, что люди, которые регулярно посвящают время медитации, способны контролировать работу мозга в высшей степени. Разумеется, после первых нескольких сеансов вы не ощутите разницу, но регулярные занятия помогут скоординировать работу серых клеток.

Регулярные медитации позволяют наладить контакт между самосознанием и желаниями человека. Количество серого вещества в префронтальной коре становится больше, что связано с развитием деятельности, направленной на совершенствование силы воли.

Не стоит ошибочно полагать, что «вы опоздали, у вас слишком мало времени», «люди занимаются этим годами». На самом деле, для того чтобы изменить мозг, не обязательно медитировать всю жизнь. Человеческий мозг перестраивается удивительно быстро! В ходе эксперимента учёные выяснили, что всего за три часа медитаций люди смогли стать более собранными, у них повысился самоконтроль. Через 11 часов результат оказался следующим: были найдены изменения в мозге даже у тех, кто занимался медитацией впервые. Связи между зонами мозга стали более прочными, в особенности те, которые отвечают за контроль над импульсами.

Мы с вами уже сравнивали похожесть тренировок мозга с мышечными нагрузками. Точно так же, как при тренировке мышц происходит приток крови к ним, так и при тренировке мозга улучшается поступление крови к префронтальной коре. Упражнения для мозга не менее важны, и это должен осознавать каждый. Именно поэтому начинайте действовать прямо сейчас. Несложная медитация поможет каждому улучшить работу мозга при затратах всего пяти минут ежедневно.

Упражнения на дыхание являются одной из мощных техник медитации, позволяющей увеличивать силу воли. Они натренирует ваш мозг ровно настолько, насколько вы этого хотите. Все внешние и внутренние раздражители устраняются посредством данной медитативной техники.

Современные эксперименты говорят о том, что постоянные медитации дают возможность людям справиться со своими вредными привычками: курением, употреблением алкоголя и прочими. В чём же заключается эта практика? Сейчас разберёмся.

Во-первых, вам нужно успокоиться и сесть на стул в позе лотоса (скрестите ноги на подушке) или полностью поставьте ноги на пол. Сидите прямо, руки на коленях. Главное, чтобы вы чувствовали себя расслабленно и не ёрзали во время медитации. Никаких почёсываний или смены позы! Почувствовали дискомфорт – отметьте это про себя, но не поддавайтесь сиюминутным порывам. От этого зависит эффективность вашей тренировки силы воли.

Сосредоточьтесь на дыхании. Закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке. Это обязательно должно быть пустое пространство. Далее почувствуйте своё дыхание: для этого говорите мысленно «вдох» и «выдох», когда вдыхаете и выдыхаете соответственно. Теряетесь в мыслях – постепенно возвращайтесь к дыханию.

Фиксируйте свои ощущения при дыхании. Через пару минут прекратите озвучивать себя на вдохе и выходе. Сосредоточьтесь на ощущении потока воздуха через дыхательные органы. Снова отвлекаетесь на мысли? Что ж поделать, это нормально, просто вернитесь к медитации. Сложно

даётся – ещё несколько раз повторите про себя «вдох» и «выдох».

Всего пять минут, и вы уже сможете лучше контролировать свои эмоции и желания. Сначала это будет проблематично, но сила привычки впоследствии поможет вам увеличить время до 15 минут. При появлении дискомфорта вы всегда можете вернуться к исходным пяти минутам.

К наиболее комфортному времени для медитации необходимо приспособиться. Лучше всего выполнять упражнение по графику – к примеру, с утра перед завтраком. Многие занимаются йогой и медитативными вариациями перед сном. Всё зависит, прежде всего, от вашего распорядка дня.

Итак, вы приступили к медитации. Но проходит время, и успехов не наблюдается. Неужели практика работает не для всех? На самом деле некоторые склонны думать, что цель медитации кроется в том, чтобы избавиться от мыслей в голове. При этом не всем удаётся сосредоточиться на дыхании полностью. На этом этапе большинство бросает тренировки, не думая, что результат ближе, чем люди думают.

Многие новички видят «неудачу» медитативных упражнений и сдаются. На самом деле, именно такое неполное достижение цели и делает практику более эффективной. Если обратить внимание на то, как человек сосредотачивается во время медитации, и на то, как он ведёт себя в обычный день, можно заметить существенную разницу. Иногда нужно просто замечать, что ты отклоняешься от намеченного маршрута, чтобы вернуться к достижению цели. Это касается практически всего: вы хотите перестать грубить людям или не терять время на работе – самоконтроль поможет вам возвращаться на выбранный путь. А именно силу воли и развивает это простое упражнение.

Суть медитации состоит в том, чтобы не теряться на пути к достижению главной цели. Не нужно пытаться избавиться от всех мыслей: отвлечение во время медитации позволит вам отметить это и в повседневной жизни. Просто возвращайтесь к медитации или своему делу.

Глава третья. Как сопротивляться желаниям?

Любое желание начинается со вспышки. Это восторг, радость от вещи, которую вы хотите в настоящий момент. Мозг судорожно ищет варианты, как получить желанную бутылку элитного алкоголя или новые модные кроссовки. Вы уже готовы купить то, что хотите. Но при этом вы понимаете, что покупка окажется ненужной, бесполезной. Что же делать в такой ситуации, когда ваш мозг борется с минутными слабостями?

Итак, вы сталкиваетесь со сложным выбором: поддаться влечению или найти силы уберечь себя от соблазна. И вот уже на пике этого противоборства вы должны отказать себе. Твёрдо и чётко, без каких-либо поблажек. Такое волевое испытание представляет собой внутреннюю борьбу между двумя разными людьми, каждый из которых является вашей частью. У одних чаще влечение берет верх, у других – лучшая половинка, способная бороться желающая вам добра. Причина ваших бед и успехов может так и остаться для вас загадкой. В один день вы отказались от пиццы, а на другой уже с радостью покупаете себе пирожное в соседней кондитерской.

Последствия таких действий вполне прозаичны. «О чём я только думал?» – самый популярный вопрос, который задают себе те, кто не смог противиться соблазнам. Душа и тело, отвечающие за самообладание, не смогли побороть порывы насладиться аппетитным шоколадом или закупить множество ненужных вещей. Самоконтроль – это не только вопрос психологии, но и физиологии. И учёные находят тому всё больше доказательств. Но не стоит волноваться: вы можете потренироваться противостоять искушению.

Как же понять, когда мы себя контролируем? Человеческий мозг по-разному реагирует на разные угрозы. К примеру, сравните свои гипотетические реакции в ситуациях, когда вы пытаетесь отказаться от шоколадного мороженого или спастись от нападения хищника. Благодаря эволюционным процессам, наше тело и мозг получили соответствующие ресурсы для борьбы с разными напастями.

Давайте теперь рассмотрим, что происходит в момент опасности. Допустим, вы находитесь не в комфортной квартире с кондиционером и забитым едой холодильником, а в африканской саванне. Вы ищете пищу, и тут внезапно перед вами возникает грозный хищник – свирепая львица, на чью территорию вы зашли. Да, сегодня шанс опасности ещё не так велик, но если перенестись на несколько веков назад, вам не стоит сомневаться – вы показались бы отличной закуской львиному прайду.

И вот здесь вам на помощь могли бы прийти ваши инстинкты, которые вы унаследовали от древних предков. В своё время они не раз сталкивались с зубастыми противниками, поэтому приспособились и знают, как вести себя в случае опасности. Этот инстинкт передался и вам, его кратко можно описать так – «бей или беги». С его помощью вы можете ответить на угрозы различной степени опасности, которые требуют бегства или борьбы для защиты своей жизни. Вы отличите его от любого другого, благодаря следующим признакам: ускоренное сердцебиение, стиснутые зубы, обострённая чувствительность. Не стоит думать, что эти изменения в теле появились по счастливой случайности. Наш мозг и нервная система провели немалую работу для того, чтобы вы быстро реагировали на опасность и использовали весь силовой потенциал.

Как же работает организм, когда человек сталкивается с опасностью? Как только мы замечаем зверя, информация об этом передаётся в миндалевидную часть головного мозга, которая и запускает сигнал «бей или беги». Организм начинает вырабатывать гормоны стресса, дыхание учащается, обеспечивая тело кислородом. И так далее, вплоть до кровеносной системы, которая направляет кровь в мышцы, чтобы вы могли быстрее бежали или эффективнее драться.

Итак, организм готов защищаться. Что же происходит в мозге в это время? Он старается сделать так, чтобы никакие посторонние мысли не помешали системе. Реакции в мозге приводят к тому, что префронтальная кора, контролирующая равновесие животного и социального начал в человеке, блокируется, чтобы дать волю вашим инстинктам, сделать вас более импульсивными. В противном случае, вы можете струсить или встать как вкопанный перед лицом опасности.

Используя этот природный импульс «бей или беги», вы можете спасти свою жизнь в случае опасности. Все силы и возможности организма раскрываются, в то время как работа префронтальной коры головного мозга теряет приоритет. Вы целенаправленно тратите всю энергию и силы на спасение, используя возможности своего организма.

Любой опасный момент провоцирует включение этой модели. Ваш организм на удивление быстро перестраивается из положения покоя в положение защиты. Инстинкт управления энергией помогает вам решить, на что использовать душевные и физические силы в той или иной ситуации.

Внешние раздражители

Итак, мы с вами узнали на примере, что происходит с организмом в момент опасности. Правда, для этого нам пришлось перенестись в жаркую Африку. Теперь же можно расслабиться и вернуться в привычную городскую среду. Давайте прогуляемся. Прекрасный летний денёк, тепло, на небе ни облачка. Ничто не предвещает беды. Но вот вы оказываетесь рядом с вашей любимой кондитерской. Как же можно отказать себе в удовольствии зайти? Вы уже открываете дверь, как в вашей голове мелькает мысль о том, что вы же на диете...

Но уже поздно. Как только вы входите внутрь, ваши глаза наблюдают чудесную картину: красивые пирожные, ароматные булочки, нежные тортики. Что же происходит с вашим мозгом в этот момент? Вы чувствуете себя так, будто вам обещали награду: выделяется нейромедиатор дофамин, отвечающий за внимание и целенаправленные действия. Он словно подталкивает вас к краю пропасти, заставляя купить самое вкусное пирожное. Пока вы размышляете над тем, как вы успели здесь оказаться, сахар в крови падает. Мозг уже ждёт, когда же вы положите в рот лакомый кусочек, поэтому начинает выводить энергию. Как только понижается уровень сахара (спасибо нашему организму!), вы ощущаете непреодолимое желание съесть чего-нибудь сладенького. А тут как нельзя кстати рядом оказываются ваши любимые эклеры. Ну что ж, может быть получится начать худеть завтра...

Уже смирились? Не стоит так рано опускать руки, ведь у вас есть сила воли. Напомним, что именно она позволяет вам сделать то, что действительно важно. Даже если очень трудно, как в случае с пирожными. Прямо сейчас вы хотите насладиться этим сладким шоколадным эклером, но вы получите лишь мгновенное наслаждение. Теперь взгляните на ваши серьёзные цели – похудеть, купить те узкие джинсы, в которые вы пока не можете влезть. Ваше второе «я» говорит о том, что пирожное может стать серьёзным препятствием на пути достижения поставленных целей. Эта половинка сделает всё возможное, чтобы уберечь вас от опасного поступка. Она и есть инстинкт силы воли.

Если сравнивать обе ситуации – в кондитерской и саванне, – становится очевидно, что сладкий эклер не угрожает вам, пока вы сами не съедите его. То есть в этот раз вы боретесь не с реальным врагом, а со своим внутренним монстром. Вам даже не нужно бежать из кондитерской или пытаться уничтожить пирожное, следуя принципу «бей или беги». В этот раз происходит борьба с вашими внутренними побуждениями.

Самоконтроль требует другого пути: он позволит справиться с новым типом угрозы без импульсивных реакций. Вы не можете убить желание, но и убежать тоже не получится.

По мнению психологов, как стресс, так и самоконтроль имеют свой биологический ответ. Когда человек попадает в экстренную ситуацию, ему нужно собраться. Соответственно, в мозгу начинается цепная реакция, позволяющая устоять перед искушением. Таким образом, вы можете справиться со своими порывами. Для этого нужно тщательно всё взвесить: остановиться и подумать, составить определённый план действий. Очевидно, что этот метод кардинально отличается от импульсивного выхода «бей или беги».

Как только вы замечаете внешнюю угрозу, ваше тело группируется, мозг начинает работать активнее. Импульсивные реакции выходят на первый план, когда вам нужно защищаться или бежать, то есть в случае внешней угрозы. Когда же угроза кроется в вас самих, придётся по-другому решить этот конфликт. Вы почувствуете внутренне противоречие, поскольку хотите совершить какое-то действие (покурить, выпить, съесть пирожное, зайти в социальную сеть на работе), но знаете, что этого делать не следует. То же происходит и в случае, когда вам нужно заставить себя совершить определённые дела, а вы предпочитаете полежать на диване. Такой

внутренний конфликт также представляет своеобразную угрозу для человека: инстинктивно вы хотите совершить не правильное для себя действие. Вот в этом случае на помощь вам и приходит самоконтроль.

Самоконтроль – средство защиты человека от самого себя. Он позволяет замедлить реакции в случае, когда вы хотите совершить неверные действия, сбавить темп и по-другому посмотреть на свои порывы.

Мозг и тело: противоборство или потакание желаниям?

Мозг вырабатывает две противоположные реакции, которые в той или иной ситуации помогают человеку справиться с опасностью. Система оповещения о тревоге не дремлет и постоянно получает сигналы от различных органов: информация обо всём, что вы видите, слышите или обоняете, оказывается в мозге. Система внутреннего слежения связывает префронтальную кору, отвечающую за силу воли, и области мозга, ориентированные на телесные ощущения, мысли и эмоции.

Основная задача этой системы заключается в том, чтобы сдерживать ваши порывы, особенно в тех случаях, когда вы можете наделать глупостей. К примеру, вы хотите выпить ещё один коктейль или готовы сорваться на близкого друга. Ваш мозг реагирует на подобные угрозы, запуская в действие префронтальную кору. С её помощью вы можете сделать правильный выбор. Однако в отличие от ситуации с львицей, ответ проявится не в виде мышечных реакций для борьбы, а во включении силы воли.

В этом случае также задействуется сердечный ритм, давление, дыхательные органы. Но только работа мозга направлена не на обострение реакций, а наоборот – их сдерживание. Сердцебиение замедляется, пульс остаётся в норме, дыхание становится глубоким. Тело расслабляется.

Однако не стоит думать, что после такого успокоения вы сможете уснуть. Не в этом цель работы мозга в этой ситуации. Помешав себе следовать сиюминутным порывам, вы получаете время на обдумывание. Теперь вы можете сделать сознательный выбор: покинуть кондитерскую, сохранив начальные успехи в диете.

Ответ организма в такой ситуации, которую мы сейчас описали, также является врождённым, как и реакция в случае опасности. Однако его не всегда можно ощутить на уровне инстинктов. Почему же нельзя всегда контролировать этот процесс? Где сила воли не срабатывает, уступая нашим желаниям?

Вряд ли вам что-то говорит словосочетание «вариабельность сердечного ритма». Но именно этот показатель даёт возможность узнать, как себя ощущает человек: в стрессовой позиции или состоянии покоя. Сердечные сокращения неравномерны, их частота постоянно меняется. Вы можете сами провести небольшой простой эксперимент: пробегитесь по лестнице вместо того, чтобы подниматься на лифте. Сердечный ритм ускорился, не так ли? Даже сейчас, когда вы только представили эту картину, частота сердечных сокращений немного увеличилась. Ваше сердце ускоряется на вдохе и замедляется на выдохе – это вполне нормальная реакция организма. Значит, мышца получает сигналы симпатического и парасимпатического отделов нервной системы, отвечающих за активность и успокоение соответственно.

В стрессовой ситуации опасности начинает активно работать симпатическая нервная система. Она даёт возможность быстро сконцентрироваться и при необходимости нанести удар противнику либо убежать. Сердечный ритм усиливается, а вариабельность его снижается. На высокой частоте сердце немного останавливается, этому сопутствует появление тревоги или гнева, которые сопровождают реакцию «бей или беги». Когда же человек проявляет силу воли, в действие приводится парасимпатическая нервная система. Она помогает успокоиться и снижает вероятность импульсивных поступков. Сердечный ритм замедляется, но вариабельность его увеличивается. Таким образом, вы становитесь более расчётливым и собранным.

Вариабельность сердечного ритма является отличной характеристикой силы воли. По нему можно даже предсказать, какой человек выдержит испытание, а кто отдастся во власть своим желаниям. Например, люди, сидящие на диете, у которых зафиксирована

увеличенная вариабельность сердечного ритма при виде сладкого, вероятнее всего, сохраняют фигуру. В обратном случае риск сорваться более высокий.

Данные исследований говорят о том, что люди с большей вариабельностью сердечного ритма хорошо концентрируются на поставленных задачах, они реже поддаются соблазнам и более стрессоустойчивы. Как правило, получая сложнейшие задания, они не сдаются после первых промахов, даже если желание послать всё подальше растёт с каждой минутой. Таким образом, способность к самоконтролю имеет физиологические показатели.

Почему же некоторые люди отличаются такой высокой вариабельностью сердечного ритма, в то время как другие нет? Дело в том, что на резерв силы воли влияет множество факторов, среди которых и правильное питание, и условия жизни, и семейное благополучие. Любое физическое и душевное волнение вмешивается в физиологию самоконтроля. Соответственно, это подрывает нашу силу воли. Гнев, одиночество, уныние или тревожность – всё это сочетается со сниженным самоконтролем. Если вы длительное время болеете, то это тоже истощает ваше тело, а значит, и ресурс воли.

При этом можно назвать множество факторов, которые позволяют усилить способность к самоконтролю. Как уже было сказано, медитация является одним из таких способов. Простой в исполнении и довольно эффективный, он позволяет укрепить биологические основы силы воли без особых ухищрений и воздействий на организм. Кроме того, медитативные упражнения позволяют увеличивать вариабельность сердечного ритма. Существуют и другие способы его повысить: спорт, здоровое питание, отдых в кругу семьи и близких людей и многое другое.

Одним из быстрых эффективных способов мгновенно увеличить силу воли является следующее дыхательное упражнение. Вам нужно замедлить дыхание до 4–6 вдохов в минуту. Это медленнее обычного, но вполне достижимо при определённой подготовке. С помощью этой практики вы увеличите вариабельность сердечного ритма и приведёте мозг в режим самоконтроля. Через несколько минут практики этого упражнения справиться с искушениями будет значительно проще.

Всё дело в том, что, замедляя дыхание, вы активируете префронтальную кору головного мозга. Вы успокаиваетесь, постепенно отвлекаетесь от стрессовой ситуации, а затем принимаете верное решение. Существует даже множество приложений, которые помогут технически уравновесить дыхание. Они вполне безопасны в использовании и просты настолько, что даже ребёнок с ними справится.

Вернёмся к примеру с кондитерской. Пока вы смотрите на пирожное, вы можете замедлить дыхание. Для начала засекайте, сколько вдохов в течение минуты вы совершаете в состоянии покоя. После этого старайтесь замедлить дыхание, не стесняя лёгкие. Многим проще замедлить дыхание на выдохе. Полностью выдохнув, вы можете приступать к простому вдоху без усилий. Даже если сначала вам не удалось замедлить дыхание до нужного показателя, не стоит расстраиваться – вы уже увеличили вариабельность сердечного ритма.

Исследования утверждают, что данная техника замедленного дыхания отлично увеличивает волевой резерв и при этом помогает человеку лучше бороться со стрессами. Особенно это стоит учитывать людям таких опасных профессий, как полицейские, пожарные и спасатели. Важную роль играет практика при лечении посттравматического стрессового расстройства или даже алкоголизме. Снижается импульсивность, повышается вариабельность сердечного ритма – человек лучше борется с вредными привычками и идёт на поправку. Любое предстоящее искушение или испытание на прочность пройдёт для вас менее болезненно, если потратить две-три минуты на замедление дыхания и концентрацию самоконтроля.

Поддержите свою физиологию

Для того чтобы улучшить самоконтроль, можно использовать две несложные стратегии. Вам не нужны дополнительные средства и инструменты для работы с этими техниками: достаточно желания и собранности. Результат очевиден! Вы убедитесь в этом сами, когда польза от регулярных тренировок будет расти. Значительный плюс этих стратегий заключается в том, что они позволяют снизить уровень депрессии, лучше справляться с хроническими заболеваниями и тревожностью. Хотите укрепить здоровье и получить больше самообладания? Тогда оставайтесь с нами.

Несколько лет назад американские исследователи провели тестирование нового лечения, повышающего самоконтроль. Его результаты оказались поразительными не только для общественности, но и для самих учёных. В качестве испытуемых были отобраны шесть мужчин и восемнадцать женщин от 18 до 50 лет. Потребовалось всего два месяца тренировок, чтобы увеличить концентрацию внимания до 30 секунд. Это удивительный показатель, учитывая, что 8 секунд – достаточно большой промежуток концентрации внимания для взрослого человека.

Помимо таких достижений испытуемые смогли снизить употребление алкоголя, сигарет и кофе. А ведь это даже не было заявлено в качестве цели эксперимента. Также участники исследования стали меньше есть фастфуда и тратить времени на бессмысленные занятия и смогли лучше концентрироваться на более важных делах. Многие даже перестали откладывать задачи на потом и приступали к их решению в кратчайшие сроки.

Что же легло в основу таких перемен? Как бы ни было странно, но чудеса самообладания были достигнуты при помощи физических упражнений. Участники лечения получили членство в тренажёрном зале, куда и ходили в течение двух месяцев. Оказалось, что занятия спортом позволяют открыть новый источник силы и лучше владеть собой. Это касалось всех сфер деятельности человека.

Исследователи выяснили, что тренировки несли моментальную пользу для человека. Даже несколько минут на беговой дорожке позволяют в дальнейшем отказаться от шоколада или перекура после зала. Но это всё минутный эффект, скажете вы. Отнюдь! Физические упражнения не только помогли справиться с повседневным стрессом, но и стали мощным антидепрессантом. Упражнения укрепили биологические основы самоконтроля, увеличив вариабельность сердечного ритма. После исследования мозга спортсменов-новичков учёные обнаружили, что объем серого вещества увеличился. Таким образом, можно сделать уверенный вывод: физические упражнения (как и медитация) ускоряют работу мозга, в первую очередь, префронтальной коры.

Итак, вы приняли для себя решение вступить в ряды начинающих спортсменов. Сколько же нужно заниматься? На самом деле, нет универсального ответа на этот вопрос – всё зависит от ваших возможностей. Не имеет смысла ставить завышенные цели, если вы уже через несколько дней не сможете выполнять банальные упражнения. Даже получасовые занятия спортом ежедневно помогут вам. Некоторые учёные утверждают, что даже пятиминутные прогулки вокруг дома очень полезны.

Некоторые задаются вопросом, что же лучше для улучшения самоконтроля? Здесь вы сами должны выбирать упражнения, поскольку каждый организм индивидуален. С чего бы вы ни начали тренировки, ваше тело и мозг будут благодарны. Начинаете заниматься танцами – прекрасно, используете дачную лужайку для беговых упражнений – отлично! Даже уборка в доме или игры с домашними животными на улице будут очень эффективными.

Для самоконтроля вам достаточно заняться физическими упражнениями на свой вкус и по

физическим возможностям. Даже небольшая тренировка лучше, чем лежание на диване. Кроме того, физическая активность не всегда подразумевает, что вам придётся идти в зал качаться.

Ещё одним испытанием силы воли можно назвать сон. Звучит странно? Но задумайтесь, всегда ли вы ложитесь в одно и то же время? И насколько вам сложно преодолеть себя, чтобы лечь пораньше? Большинство людей, которые живут одни и не зависят от других, имеют проблемы со сном. Легли поздно, встали сонным, далее чашка крепкого кофе, а может, и банка энергетического напитка, чтобы поскорее проснуться. К вечеру человек уже валится без сил. Но что же происходит, когда наступает время сна? Сразу же появляется куча неотложных дел: нужно проверить почту, пообщаться с друзьями, убратся в квартире и так далее. Всегда хочется сделать что-то ещё перед сном. Всё это входит в привычку, хотя и не является нормой. И сегодня от подобных проблем страдает каждый второй.

Итак, для того чтобы справиться с испытанием сном, вам нужно не преодолеть свою привычку ложиться поздно, а научиться избегать тех дел, которые не позволяют вам отойти ко сну. Даже просто выключить компьютер в 11 часов вечера позволит вам с высокой долей вероятности отправиться в постель раньше обычного. Человек начинает осознавать, что действительно устал, и идёт отдыхать.

Если ежедневно избавляться от несущественных ночных дел, то уже через несколько дней они потеряют былую привлекательность. Равномерный сон позволит вам чувствовать себя лучше во всех отношениях. После такого волевого испытания вы не только нормализуете свой график, но и сможете усилить самоконтроль.

Подобную стратегию можно применить во многих других отраслях. Если вы знаете, что могли бы решить задачу сейчас, но откладываете, то определите, что вам не нужно делать сейчас. Компенсировав временные затраты, вы освободите силы на более важные дела.

Глава четвёртая. Издержки чрезмерного самоконтроля

Инстинкт силы воли представляет собой уникальное явление. С его помощью вы принимаете решения, ориентируясь на долгосрочные цели, а не на минутные желания. Самоконтроль даёт возможность сопротивляться паническим реакциям и не требовать моментального вознаграждения. Однако сила воли достаётся не просто так. Каждая умственная задача требует определённых затрат энергии.

Каждый из нас осознаёт, что излишняя нагрузка и стрессы наносят серьёзный удар здоровью. Если вы хронически подвергаетесь стрессу, ваша психика постоянно забирает необходимую для достижения целей энергию. Всё это не остаётся без последствий для вашего организма: заживление ран, пищеварение, размножение и другие важные задачи решаются с меньшей эффективностью. Зачастую именно хронический стресс становится главной причиной заболеваний сердца, болей в спине и голове, простуды и других недугов.

Повседневные стрессы невозможно решить методом «бей или беги». Долги, семейные бытовые проблемы определяются как внутренние конфликты, с которыми не справиться импульсивными способами. Пока ваш мозг видит в них внешнюю угрозу, ваше тело реагирует неправильно.

Так как самоконтроль требует немалого количества энергии, специалисты полагают, что постоянное поддержание его в рабочем состоянии тоже может стать причиной болезней. Иными словами, всё хорошо в меру. Хронический стресс и хронический самоконтроль забирают ресурсы иммунной системы. Зачем же тогда его усиливать, спросите вы. Ведь если он может сыграть злую шутку, то не лучше ли оставить его в том же состоянии, в котором он находится сейчас? Конечно, если переходить на крайности, вы увидите, что самоконтроль может быть опасным. Однако как сила воли, так и стресс необходимы человеку для нормальной жизнедеятельности. Главное, не доводить стресс до хронической стадии.

Постоянный самоконтроль перенапрягает организм. Всё время регулировать направление потока мыслей и действия может быть губительным.

Самоконтроль аналогичен реакции на стресс. Он возникает как ответ на определённые наши поступки и искушения, возникающие на жизненном пути. Каждому человеку нужно иногда расслабиться, чтобы отдохнуть от самоконтроля. Постарайтесь найти источник душевных и физических сил. Ведь даже укрепив силу воли, вы не сможете полностью контролировать свои поступки и мысли.

Расслабьтесь и восстановите резервы

Каким образом отойти от стрессовой ситуации и ежедневного самоконтроля? Одним из простейших вариантов является расслабление: достаточно нескольких минут, чтобы нормализовать сердечный ритм и увеличить его вариабельность. Вы успокаиваете свои нервы, переводя тело в состояние восстановления. Благодаря релаксации, вы можете также стабилизировать состояние здоровья, перестать болеть с завидной периодичностью. Более того, перерывы увеличивают волевой резерв. Учёные выяснили, что постоянное расслабление позволяет человеку лучше реагировать на испытания силы воли. Это немаловажно для спортсменов и тех, кто подвергает тело изнурительным тренировкам.

Итак, вы собрались отдохнуть. Не стоит наивно полагать, что бокал пива и просмотр футбола по телевизору помогут вам правильно настроиться. Сила воли увеличивается не за счёт отдыха в обыденном представлении: физическая или умственная релаксация – вот что нужно. Ложитесь на спину и немного приподнимите ноги, положив подушку под колени. Закройте глаза, наслаждайтесь тишиной, сделайте несколько глубоких вдохов. Если возникает напряжение в мышцах – усильте это чувство, а затем полностью расслабьтесь. 5-10 минут такой релаксации позволят вам полностью отдохнуть.

Практикуя расслабление организма, вы почувствуете, как дыхание замедляется, давление падает до нормы, а мышцы ослабляют напряжение. В то же время вы перестаёте волноваться.

Особенно важна такая релаксация для людей с высокими нагрузками на организм или повышенными требованиями к силе воли. Расслабление даст вам возможность быстрее восстановиться после физиологических последствий хронического стресса.

Стресс и самоконтроль

Теперь, когда вы обладаете достаточными знаниями, попробуйте проверить, как влияет психологический и физический стресс на самоконтроль. Лучше всего записывать наблюдения, чтобы впоследствии сравнить свои ощущения в разные периоды времени. Лишает ли вас воли голод? Как переутомление на работе сказывается на решениях? Что происходит в моменты вашей болезни? Как сказываются отрицательные эмоции (гнев, одиночество, печаль) на вашей силе воли?

Запишите, когда в течение дня или недели вы оказывались в стрессовых ситуациях. Что в это время происходило с самоконтролем: смогли ли вы устоять перед искушениями? Как часто выходили из себя? Были ли случаи, когда вы откладывали дела на потом?

Как только сражение с волевыми испытаниями проиграно, человек склонен винить себя во всех пороках: лени, слабости, безволии. Однако спешите себя успокоить: чаще всего проблема кроется в нашем мозге. Очень часто тело и мозг пребывают в не подходящем для самоконтроля состоянии, когда сила сопротивления находится на довольно низком уровне. Как только возникает стрессовая ситуация, переходящая в хроническую, мозг включает инстинктивные импульсы (помните ощущения, что вы испытывали при встрече с львицей?). Для того чтобы справиться со стрессом с минимальными потерями, нужно найти золотую середину: тело и душа направляют энергию на самоконтроль. Всё это приводит нас к единственному выводу – после стресса крайне необходимо беречь силы и восстанавливаться.

Мышечная модель самоконтроля

В современном мире молодёжь разных стран практически не отличается друг от друга. Особенно когда речь идёт о студенческой жизни: шумные гулянки, пропуски пар, а потом «внезапное» наступление сессии. Энергетические напитки, кофе и другие средства для продления ночи перед экзаменом или зачётом являются кратковременным спасением. В предсессионный период студенты стремятся запомнить всё то, что было пропущено или забыто в течение семестра.

Однако такие излишества не проходят даром для здоровья. Во время сессии молодые люди теряют способность контролировать всё, кроме учёбы. Некоторые заново начинают курить, другие после каждого экзамена выпивают изрядную дозу алкоголя. Отсюда эмоциональные срывы, злость, усталость, недосып, переходящий в хронический. Уже не остаётся времени на то, чтобы толком умыться и привести одежду в порядок: в этот сумасшедший период не редкость встретить студента в костюме недельной давности.

Итак, что мы видим? Люди, которые в обычной жизни используют силу воли, в кризисной ситуации ведут себя так, словно её и нет вовсе. Студенты, бросившие курить, во время сессии снова тянутся к сигарете. Прежде аккуратные, парни и девушки перестают следить за собой.

А как обстоят дела вне студенческого круга общения? Не лучше. Курильщики, отказавшиеся от сигарет, через некоторое время могут накинуться на горячие пирожки. Любители алкоголя больше не пьют, но в то же время теряют выносливость. Более того, худеющие люди больше других способны изменить своему партнёру. Что же это значит? Сила воли исчерпала себя в одном, и на другое её не хватает?

Современная жизнь требует выдержки от каждого из нас, и в определённый момент наши резервы самоконтроля могут исчерпать себя. Согласно исследованиям, сила воли имеет самый высокий показатель в первой половине дня, а к ночи – постепенно уменьшается. Таким образом, если вы наметили на вечер поход в спортзал или занятия иностранным языком, а также решили не курить после тяжёлого дня на работе, вашей силы воли может не хватить на все задуманные планы.

Не стоит пытаться прыгнуть выше головы и изменить слишком многое в своей жизни. В противном случае вы можете изнурить себя до такого состояния, что медитация и релаксация не помогут вернуть утраченные силы в короткие сроки.

Одним из учёных, которые занимаются объяснением этого феномена предела силы воли, стал Рой Баумайстер. Он затронул множество тем в своих исследованиях, к которым другие профессора даже боялись подойти. Но наиболее серьёзные открытия учёного связаны именно с человеческими слабостями. Последние 15 лет своей практики Баумайстер занимался тем, что предлагал людям проявлять самоконтроль. Для этого он использовал различные методики воздействия: кому-то запрещал есть печенье, других заставлял держать руки в холодной воде.

Каждый эксперимент приводил к единому результату: со временем человек терял силу воли. Задания на собранность постепенно приводили к снижению внимания. Помимо этого, люди истощались в физическом плане. Эмоции выходили из-под контроля, что не только проявлялось в виде гневных вспышек и несдержанности, но отражалось на финансовых затратах: люди становились более склонными к покупке совершенно ненужных вещей, которые ранее они просто бы не заметили. В те моменты, когда исследователь запрещал употреблять сладкое, испытуемые не только ещё больше горели желанием его попробовать, но и стали откладывать дела на потом.

Любое волевое действие забирает ресурсы из единого источника, ослабляя остальные

формы проявления самоконтроля.

Подобные эксперименты Баумайстера привели к одной интересной гипотезе: самоконтроль имеет общие черты со строением мышечной ткани. Упражнения делают его более уставшим, а если не давать отдыха мышце, вы будете чувствовать себя истощённым. Это состояние можно сравнить с изнеможённым спортсменом на тренировке. После этого предположения стало очевидно, что сила воли – ресурс ограниченный, поэтому его нужно расходовать с умом.

Пытаясь контролировать свой финансовый поток, не забывайте и про вспыльчивость характера. Однако если вы чувствуете, что вас на всё не хватает, старайтесь не подвергать себя нескольким испытаниям одновременно. Каждый наш поступок истощает силу воли. К примеру, сдержавшись в ответ на обвинения начальника, вы уже не сможете отказать себе в пирожном из любимого кафе. В то же время, не успев попробовать новые эклеры, вы будете чувствовать себя уставшим и разбитым на рабочем месте. Человеку сложнее сосредоточиться, когда он, проявив силу воли, не совершил покупку или, наоборот, справился с поставленной задачей.

Возможно, вы и не представляете, сколько действий человека связано с самоконтролем. Практически все ваши дела требуют крепкой силы воли, поглощая энергию из этого источника. Вы собираетесь на свидание или пытаетесь произвести впечатление на родителей невесты? Ваша машина постоянно ломается, и вы в очередной раз едете в автосервис? Даже время, которое вы тратите на очередное собрание в офисе, требует от вас концентрации и напряжения силы воли. Каждый случай заставляет вас бороться с импульсными решениями: продать машину, уйти с собрания или уволиться, выпить перед ответственной встречей.

Даже простой поход в магазин может стать для вашей мышцы самоконтроля очередным напряжением. В это время мозг и тело требует остановиться и спланировать дальнейшие действия.

Мышечная модель одновременно и ободряет, и печалит. Конечно, каждому приятно осознавать, что не только он виноват в том, что не смог отказать себе в лишней кружке пива или мороженом. Волевая ошибка может стать следствием того, что вы просто перестарались. Но не стоит сильно расслабляться, ведь осознание того, что не стоит ждать от себя совершенства – это далеко не утешение. Вы должны понимать, что в этом кроется серьёзная проблема – ограниченности силы воли. Раз наши резервы не бесконечны, получается, что важнейшие цели обречены на провал?

К счастью, это не так. Для того чтобы преодолеть истощение самоконтроля, вы можете натренировать свою силу воли. Постепенно наращивая способность сопротивляться желаниям, мы начинаем понимать, почему в той или иной ситуации терпим неудачу.

Мышечная модель силы воли показывает, что самоконтроль – ограниченный ресурс, который истощается в течение дня. Постарайтесь в течение недели отметить, когда ваша сила воли наиболее крепка, и наоборот – моменты вашей слабости. Используйте это знание для дальнейшего планирования важных дел, ограничивая возможные потери самоконтроля.

Заключение

Постоянный самоконтроль невозможен для каждого из нас. Однако, если постепенно приучать себя к тому, чтобы следить за речью, не есть много сахара или ежедневно составлять финансовый лист расходов, вы можете укрепить свою силу воли. Начиная с малого, и вы увидите, какой длинный путь можно пройти, начав с одного маленького шага!