ПРЕДИСЛОВИЕ

За последние годы интерес к феномену силы воли значительно возрос, и благодаря исследованиям в этой области появились новые данные о силе воле как о личностном ресурсе и о процессах, которые за ним стоят. В настоящий момент можно сделать вывод о том, что сила воли представляет собой важнейший ресурс, используемый для достижения целей. Тем не менее сила воли связана не только с достижениями: она используется, когда необходимо выполнить что-либо сложное или же оказать сопротивление. А также в том случае, когда мы от чего-либо отказываемся, чтобы гармонизировать свою жизнь и сделать ее комфортной.

Многое указывает на то, что сила воли подобно мышце поддается тренировке. В этой книге я ставлю перед собой следующий вопрос: если сила воли столь важна и если ее можно развивать, как мы можем применять ее наилучшим образом? Какие методики можно использовать для мобилизации силы воли при решении важных задач? Однако эта книга не из тех, что призывают изменить свой образ жизни в корне, — в ней описываются конкретные приемы, которые могут дать положительный эффект, если тренироваться долго и систематически.

В главе «Воля и сила воли» я собрал знания о силе воли, доступные нам благодаря последним исследованиям. Вы познакомитесь с важными идеями и направлениями философии и психологии — научным обоснованием того, о чем мы будем

говорить. Основная часть книги посвящена методикам тренировки силы воли. Здесь даются конкретные советы и пояснения к предлагаемым техникам. В заключительной части вы найдете размышления о необходимости подготовки людей к оказанию сопротивления и установления баланса между требованиями общества, ориентированного на достижения, и гармоничной жизнью. Я хочу, чтобы книга помогла вам именно в этом.

Том Карп

Нёттерёй, Норвегия, 24 ноября 2014 г.

ВВЕДЕНИЕ

В детстве меня увлекали полярные исследователи и испытания, через которые им пришлось пройти. Мне кажется, что этот интерес перешел от меня по наследству и к моему младшему сыну Эмилю, благодаря которому я переживаю свои детские эмоции заново. Эмилю скоро шесть, и покорители полюса постоянно занимают его воображение. В настоящий момент он читает книгу Бёрге Оусланда о его зимней экспедиции к Северному полюсу в полярной ночи 2006 г.[1] Он с упоением проглатывает все, что ему попадается о Фритьофе Нансене и Руале Амундсене. Когда мы с Эмилем читаем о полярниках, мы говорим об испытаниях, которые им пришлось пройти. О силе природы и опасностях. О холоде. Голоде. Усталости. Скуке. И как же сильно эти люди, должно быть, хотели делать то, что делали.

Хотеть чего-то — знакомая мне установка. Много лет назад я серьезно занимался спортом. Был членом гребного клуба в Хортене, моем родном городе. Наша команда ставила цели и стремилась добиваться результатов. И нам это удавалось. Я довольно долго занимался греблей, а некоторые из моих товарищей и вовсе попали в высшую лигу. Они участвовали в чемпионатах мира и Олимпийских играх, а кое-кто из них стал чемпионом мира и олимпийским призером. Вспоминая об этих временах, я вижу, что мы были частью междуна-

[1] Книга Бёрге Оусланда 2006 г. «Беспощадная зима. К Северному полюсу в темноте» (Vinter uten nåde. I mørket til Nordpolen). — *Прим. авт.*

родного профессионального сообщества, ориентированного на достижения. Мы занимались непопулярным видом спорта, мало освещаемым в норвежских СМИ и интересующим лишь узкую прослойку населения. И все же в этом спорте раз за разом достигаются высокие результаты на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Бытовые условия клуба были убогими, бюджет и поддержка очень скудными, но мы были нацелены на результат, убеждены, что возможно все, а твой успех зависит лишь от тебя самого.

Мало что указывало на то, что мы как клуб — и Норвегия как страна — сможем серьезно заявить о себе в гребле на международной арене, учитывая, что мы — маленькое сообщество с ограниченными ресурсами — конкурировали с такими сильными странами, как Россия (тогда СССР), Германия (в то время ГДР и ФРГ), Польша, Австрия, Великобритания, Болгария, Италия и США. Позже я осознал, что решающую роль сыграла наша сила воли. Разумеется, существовали различия физических данных и одаренности, но именно тогда я открыл для себя значимость внутреннего настроя. Я понял, что большая часть достижений зависит от сознания спортсмена. В 1970-х гг. появились методики спортивного психолога Вилли Райло. Райло ввел техники визуализации, разрядки и позитивного мышления. Мы проверяли их на себе. Продолжали работать, когда дела шли плохо. Заставляли себя тренироваться, когда не было желания. Независимо от погоды. Независимо от самочувствия. Все дело было в желании. В том, чтобы хотеть больше других. Именно в этой среде я открыл для себя значимость умственных техник. Я обнаружил, что сила воли связана не только с физическими задачами, но может использоваться во многих других сферах жизни. Я научил себя не сдаваться и на собственном и чужом опыте понял, что тот, кто не опускает рук, способен добиться многого.

Несколько лет спустя я начал заниматься охотой, а также участвовал в специальных операциях Вооруженных сил. Я стал частью команды, которая решала особо сложные задачи. Нам предоставляли значительные полномочия и свободу в выполнении заданий. Я узнал еще больше о том, каких результатов благодаря силе воле могут достичь как отдельные люди, так и целая команда. Проходя через сложные испытания, изнурительные тренировки и боевые операции, мы все дальше отодвигали границы своих возможностей. Мы не всегда осознавали, какие психологические процессы протекали, но я узнавал матрицу поведения, знакомую мне еще со времен профессионального спорта: самодисциплина, выносливость и целеустремленность — все это признаки силы воли.

Нелегко представить себе, какое значение сила воли может иметь в долгосрочной перспективе и в отдельно взятых ситуациях, но давайте проведем умозрительный эксперимент. Для умения использовать силу воли важен навык визуализации. Представьте себе, что вы решили дойти на лыжах до Северного полюса. Вообразить это непросто, и все-таки попробуйте. Представьте, что вы приняли решение это осуществить. И не просто дойти до полюса, а дойти в одиночку. На лыжах. Ощутите мысли, которые охватывают вас перед началом экспедиции. Прочувствуйте свое состояние. Вообразите, как вас обуревает волнение, пока проверяете снаряжение. После целого года тщательной подготовки вы наконец выходите из теплого вертолета и оказываетесь на мысе Арктическом в Сибири. День выдался не самый лучший для начала экспедиции. Дует холодный ветер, температура воздуха –37 °C, скоро стемнеет. С холма, на котором вы стоите, из-за метели почти ничего не видно, но с вертолета удалось разглядеть полынью шириной два километра, а значит, ветер

отогнал от берега лед, по которому вам предстоит идти. И вы вскоре окажетесь один-одинешенек в самом недружелюбном и холодном месте на свете.

Именно так началась очередная экспедиция Бёрге Оусланда, одного из самых опытных и почитаемых полярных исследователей в мире, когда в марте 1994 г. он стоял на мысе Арктическом. Ему предстояло в одиночку идти к Северному полюсу.

Дома его ждал пятилетний сынишка Макс. Затея казалась абсолютно бессмысленной. Он почувствовал себя таким жалким, оказавшись там, где человек в принципе находиться не должен, что ему захотелось домой. Погодные условия были тяжелыми, а местность — непроходимой. Столь трудного начала он не мог даже представить. Оусланд машинально сунул руки в петли на лыжных палках. Вокруг толпилась его команда, помогавшая ему до сих пор. Они знали, насколько сложный путь ему предстоял, но отступать было некуда и говорить было нечего. Быстро простившись, Оусланд двинулся в восточном направлении вдоль полоски воды между сушей и льдом. Позади он слышал, как пилоты запустили двигатели вертолета, и спустя несколько минут остался совершенно один посреди ледяной пустыни.

Оусланд двигался на восток, сколько хватало сил, остановился и разбил лагерь. Первая ночь в палатке в полном одиночестве на пути к Северному полюсу. Он прислушивался, нет ли поблизости белых медведей. Ночь выдалась тяжелой, было одиноко, уснуть не удавалось. Мысли о предстоящем пути не выходили из головы. С собой он взял резиновую лодку. Что, если он поплывет через полынью и в какой-то момент завязнет в ледяной каше? На следующий день пар, поднимавшийся из полыньи, не позволял разглядеть путь на север. Весь день Оусланд продолжал идти на восток по твердому льду вдоль берега. Сани, груженные провиантом на два ме-

сяца, весили 130 кг. Оусланд чувствовал себя бессильным, тело сотрясала дрожь, в голове роились тяжелые мысли. Его терзали сомнения и страх.

Эти первые два дня оказались самыми трудными за всю карьеру полярного исследователя, спецназовца и водолаза. Непривычное одиночество усиливало негативные мысли. К тому же беспокоило состояние ледяного покрова. Оусланд боялся, что переоценил свои силы, боялся потерпеть неудачу. Бежать от собственных чувств было бесполезно. Он чувствовал то, что чувствовал, а на такое нужно как-то реагировать. Он присел в палатке. В голове царил хаос. Ему было жаль себя, однако через некоторое время возникла мысль: «Все так, как есть, — что я могу с этим сделать?»

Бёрге и я разговариваем о его экспедиции на Северный полюс. Он рассказывает, что был отлично подготовлен, что не в его правилах идти на риск, что он не жаждет адреналина. Напротив, он считает себя перестраховщиком, просчитывающим все, чтобы свести риск к минимуму. Безопасность заботит его прежде всего. И у него большой опыт. В 1986 г. он пересек Гренландию на лыжах вместе с Агнаром Бергом и Яном Мортеном Эртсосом. Путь занял 37 дней. А в 1990 г. он в команде с Гейром Рандбю и Эрлингом Кагге пересек полярный лед от Канады до Северного полюса без собак и без пополнения запасов по пути. Команда преодолела 800 км за 58 дней, чего раньше не делал никто.

Мы с Бёрге обсуждаем, что он предпринял, когда зашел в тупик. Он рассказывает, как достал дневник, который всегда возит с собой. Было необходимо освободить голову от мыслей. На первой странице он записал, в чем состоит проблема и что он чувствует. На следующей обрисовал решение проблемы. Мало-помалу ему удалось освободить голову. Оусланд начал переключаться с жалости к самому себе на изменение

собственного душевного состояния. Он постепенно заставил себя сфокусироваться не на самой проблеме, а на ее решении, осознал, что эмоции, которые он испытывает, скоро угаснут. Оусланд сделал осознанный выбор и знал, почему он там находится и что у него есть потенциал для успешной экспедиции. Но в тот момент он не был до конца уверен, как именно ему удастся выполнить задуманное. Таких экспедиций раньше не предпринималось, поэтому у Бёрге не было примеров решения проблем. Он принял решение не сдаваться.

И Бёрге успешно завершил экспедицию. За 52 с половиной дня. В полном одиночестве и без пополнения запасов. Он доказал самому себе и всему миру, что обладает физической выносливостью и не в меньшей мере душевной силой, необходимой для прохождения одного из самых сложных маршрутов в мире, в условиях, где человеку, строго говоря, делать нечего. После экспедиции на Северный полюс в 1994 г. Оусланд полностью посвятил себя экстремальным экспедициям[2].

Можно обессилеть от одних лишь мыслей об экспедиции Бёрге Оусланда. И все же при чем тут вы? Представьте, что вам необходимо сделать что-то сложное. Что-то, что требует силы воли. Например, регулярно несколько раз в неделю заниматься спортом, есть здоровую пищу, быть социально активным или сдать трудоемкий проект на работе. Что вы сделаете, чтобы преуспеть в этом? Как повлияете на собственные мысли и чувства? Что предпримете, чтобы не опустить руки, мобилизовать свою силу воли и идти дальше? Что даст вам силу продолжать путь и не сдаваться? В чем секрет успеха, если таковой имеется?

Вам вовсе не нужно замахиваться на пересечение полюса или другие экстремальные затеи. Многим с обычной бы жиз-

[2] Смотрите интервью с Бёрге Оусландом на канале National Geographic: https://www.youtube.com/watch?v=Sn0pSbV83zA. — *Прим. авт.*

нью разобраться. Эта книга рассчитана не только на борцов и карьеристов. Мы живем во времена, которые предъявляют к нам высокие требования, и у многих людей имеются большие ожидания в отношении себя и своей жизни. Они хотят создать себя сами и жить полнокровной жизнью. Построить интересную карьеру и испытать все на свете. И тем не менее такие слова, как сила воли, самодисциплина, самоконтроль и выносливость, считаются в наше время неполиткорректными, ведь главное место в жизни занимают удовольствия, потребление и простые решения. Между целью и средствами наблюдается разрыв. Почему? Может быть, потому, что разговоры о силе воли воспринимаются как занудные. Есть в этом понятии что-то строгое, ограниченное и старомодное. Кто сегодня задумывается о закалке собственного характера? И зачем тратить силы и время на работу над собой, если почти все можно купить? Купить шикарную жизнь. Купить индивидуальность. Круг общения. Друзей.

Соблазны заставляют нас ставить столь высокую планку для счастья, работы, карьеры, безопасности и личной жизни, что мы до нее не дотягиваем. Многие бегут с пеной у рта к недостижимым целям. Сегодня наблюдается множество случаев душевного выгорания, стресса, страха и заболеваний нервной системы. Все это можно назвать болезнями, так или иначе связанными с волей. Именно поэтому важно использовать свою силу воли, чтобы сказать «нет» и отказаться от так называемых возможностей. Ограничить себя. Современного человека нужно останавливать. Сила воли — это умение не только нажать на газ, но и вовремя притормозить. Об этом нам всем не мешало бы помнить.

Сила воли — это сила и энергия, которая есть у всех. Это не определенная черта характера, которой кто-то обладает, а кто-то нет. Несомненно, существуют генетические разли-

чия, однако каждый способен обнаружить в себе этот ресурс и научиться им пользоваться. Большинство из нас могут тренировать силу воли, используя определенные стратегии, что позволяет применять волю разумнее и эффективнее. Именно к этому вас призывает данная книга. Она предоставляет свод общих правил, на основе которых вы можете обнаружить, понять и начать тренировать свою силу воли. Силу воли нельзя купить — ее нужно обнаружить и развить посредством упорной работы. Многое указывает на то, что сила воли, возможно, самый важный ресурс из всех, которыми вы обладаете. Но большинству это неизвестно.

Тренировка силы воли поможет вам выстоять перед трудностями, проявить выдержку, удержаться от соблазнов, достичь целей. Жить гармоничной жизнью, когда вам хочется отступить или уступить. Сила воли — это фундаментальная сила, от которой мы все можем получать больше, если того захотим.

Сегодня нередко говорят и пишут о профессиональных спортсменах, спецназовцах и руководителях высшего звена. Они рассказывают о своей силе воли, стойкости, способности ставить перед собой цели, о специальных психологических тренировках, о том, чего они смогли добиться в жизни. За свою карьеру я не раз общался с подобными людьми. Встречал тех, кто достиг многого. Это полярные исследователи и путешественники. Руководители высшего эшелона. Представители спортивной элиты. Художники и музыканты. Военные, чья служба связана с большим риском. Профессора и ученые. Такие люди бывают очень разными. У них разные характеры, уровень интеллекта, таланты, способности, умения, происхождение и образ жизни. Но всех их объединяет нечто общее — сила воли. Или, если быть точнее, способность мобилизовать силу воли, когда это необходимо для преодоления трудностей и воздержания от соблазнов.

Эта книга написана не для тех, кто уже знает, как мобилизовать свою силу воли и получить желаемое. Она и не для сверхлюдей, которые хотят получить от жизни многое. Она написана для тех, кто желает добиваться конкретных результатов, и для тех, кто хочет контролировать свою ежедневную жизнь и жить более гармонично. Вам не нужно иметь сверхъестественные способности и особые качества. Сила воли дает возможность не только реализовывать масштабные проекты, кардинально менять образ жизни или достигать самых высоких целей, но и реагировать на задачи и соблазны, с которыми мы все сталкиваемся ежедневно. Это могут быть задачи социального плана, например выступить с речью перед большой аудиторией. Занять свое место в группе людей. Вести себя адекватно в эмоционально заряженных ситуациях, не бояться конфликтов. Установить рамки для самого себя. Или это могут быть задачи физического плана, такие как регулярные занятия спортом. Задачи, связанные с образом жизни: например, сократить использование социальных сетей. Или научиться эффективно справляться с бытовыми трудностями — например, заставить себя поддерживать порядок. Или управляться с вышедшими из-под контроля детьми. Или принимать вызовы общества. Это может быть также и большой проект, имеющий особое значение лично для вас. К примеру, покорить горную вершину и ощутить, каково это — стоять на самом верху. Или получить образование, дающее вам возможность заняться делом мечты. Или внести в свой образ жизни изменения, которые в долгосрочной перспективе будут влиять на вашу жизнь в целом.

Многое указывает на то, что сила воли — самый важный фактор, способный воздействовать на вашу жизнь. Вот почему вам необходимо о ней знать.

У вас есть все основания усомниться в том, что вы сейчас читаете. Я сам обычно избегаю легких решений и книг по самопомощи. Предметом критики подобной литературы является бытующее в ней утверждение, что если каждый из нас заглянет в себя и изменит себя, то изменится и мир вокруг. Это, разумеется, не так. Сегодня существует масса сложных задач глобального масштаба, которые требуют коллективных действий и решений. Книга датского философа Свена Бринкманна «Стоять на месте. Против современной тяги к развитию»[3] доставит удовольствие тем, кому интересен альтернативный взгляд на литературу по саморазвитию. Бринкманн порывает с всеобщей тягой к развитию, характерной для нынешнего общества. Он говорит, что в нашей культуре первостепенная важность придается движению, а не корням, из-за чего мы порой теряем почву под ногами. Мне думается, что он прав. Чтобы сохранять точку опоры, необходима сила воли. Крайне редко удачные сценарии в жизни можно свести к одной-единственной методике. К тому же речь идет о слишком сложных понятиях. Процессы, происходящие в каждом из нас, уникальны и не поддаются четкому описанию. Коротких путей не существует. Как говорят англичане, бесплатных обедов не бывает.

Тем не менее складывается впечатление, что существуют определенные важные знания, которые имеет смысл перенять у тех, кто научился использовать свою силу воли. Возможно, найдется что-то, что сможете перенять и усвоить именно вы. И вам нечего терять, ведь от этого силы воли у вас не убавится.

---

[3] Svend Brinkmann. Stå fast. Et opgør med tidens udviklings trang. — *Прим. пер.*

ВОЛЯ И СИЛА ВОЛИ

Если вы ознакомитесь с последними трудами по философии, то обнаружите, что большинство современных мыслителей характеризуют волю как ментальную активность, которую мы способны контролировать и которая может управлять нашими порывами. Сила воли такого рода — это и есть сила воли в широком понимании — наша способность наводить мосты через пропасть между устремлениями и действиями. Благодаря силе воли мы поддерживаем движение в направлении цели, даже если сталкиваемся с сопротивлением. Мы мобилизуем силу воли в ситуациях, когда необходимо бороться и когда нам хочется просто опустить руки или пойти на поводу у своих прихотей. Таким образом, сила воли — это наша способность хотеть чего-либо и воплощать в жизнь желаемое, когда мы встречаем на своем пути препятствия.

Понятие воли всегда занимало центральное место как в западной, так и в восточной философии. Две тысячи триста лет назад Аристотель сформулировал представления о воле в «Никомаховой этике», своем основном труде, посвященном морально-философским суждениям. В этом трактате он рассуждает о самодисциплине и, таким образом, силе воли. Согласно Аристотелю, сущность силы воли составляет способность принимать решение сделать что-либо и воплощать задуманное в жизнь, но это подразумевает, что у нас есть выбор. Это означает, что наши действия не предопределены, а являются продуктом нашей силы воли. Средневеко-

вый теолог Фома Аквинский утверждал, что воля приводит в действие интеллект и что воля есть сила. К этой мысли неоднократно возвращались и другие мыслители. В том числе немецкий философ Артур Шопенгауэр, чьи идеи послужили ориентиром для многих, считал, что воля — это сила. Шопенгауэр утверждал: самонадеянному человеку необходимо осознать, что жизнью управляют прихоти, желания и потребности. А их, пишет он, может приручить только воля, и воля представляет собой саму сущность человека. Таким образом, Шопенгауэр связывает волю со способностью сдерживать общечеловеческую склонность сдаваться или идти на поводу у соблазнов. Схожие размышления о воле мы встречаем у немецкого философа Фридриха Ницше, на которого оказала влияние философия Шопенгауэра. Ницше считает, что сила воли — главная движущая сила человека в его стремлении к полной реализации собственного потенциала и полному освобождению. Эта идея нашла выражение в его тезисе «воля к власти».

Воля также является выражением морали. Когда мы действуем наперекор собственным интересам, выражаем свое несогласие с чьими-то безнравственными поступками или приносим что-то в жертву, только тогда мы ощущаем всю силу и свободу воли. Для Жана-Поля Сартра и других экзистенциалистов именно свободная воля представлялась сутью существования. Сартр утверждает, что мы свободны, а значит, ответственны за свои действия. Человек рождается на свет без личности и постепенно выстраивает свою идентичность с течением жизни: быть — значит создавать себя. Мы являемся лишь тем, что делаем, потому что у нас всегда есть свободная воля, говорит Сартр.

Так что же подразумевается под свободной волей и просто свободой? Инга Бустад, философ и руководитель Норвеж-

ского центра по правам человека, пишет, что свобода — это в первую очередь опыт, переживание. Свобода не есть право, норма или идеал, но то, что каждый из нас испытывает на себе. Это не что-то, что нам принадлежит или чем мы владеем, а то, чем мы являемся в конкретный миг. Ощущение собственной свободы тесно связано с ответственностью за себя и свою жизнь, а также за жизнь других. Такая свобода, возможно, тяжела: мы должны сделать выбор и стоять на своем. Свобода также сопряжена с нашей внутренней самоцензурой, с осознанием того, что мы делаем то, что должны.

Сила воли подразумевает, что у нас есть свободная воля. Это противопоставляется утверждению, что все предопределено, то есть что всем управляют физические или биологические силы, которые, как следствие, ограничивают нашу свободу выбора. Исследователи в области нейропсихологии считают, что исполнение воли в большой степени управляется нейротрансмиттерами мозга. Химические процессы мозга с трудом поддаются управлению, и наука утверждает, что основное объяснение любых наших действий носит биологический характер. Майкл Лоу, профессор клинической психологии Дрексельского университета в Филадельфии, считает, что именно поэтому свободная воля — на самом деле миф и исследователям, пытающимся объяснить, почему мы выбираем то, что выбираем, следует искать ответы в сфере биологического детерминизма.

Но подобный детерминизм — плохая идея, если мы предпочитаем верить, что человек способен творить свою жизнь самостоятельно. Детерминизм подразумевает, что наши действия заведомо предопределены и что у нас нет возможности оказывать влияние на ход событий.

Лично я предпочитаю думать, что у всех нас имеется воля и мы можем ее использовать. Я считаю, что в определенной

степени мы и можем, и хотим влиять на наше настоящее и будущее с целью творить свою жизнь, наполняя ее опытом, здоровым самолюбием, независимостью, личными ценностями и позитивными отношениями с другими людьми. Подобное восприятие воли подразумевает также функциональную позицию. Без свободной воли мы располагаем ограниченными возможностями воздействия на собственную жизнь, что, очевидно, будет иметь серьезные негативные последствия для нашего благополучия и самооценки. В своей философии надежды немецкий мыслитель-марксист Эрнст Блох рассуждает о том, насколько необходимо и человечно уметь надеяться на лучшее. В мечтах о лучшей жизни именно надежда движет людьми и помогает им идти вперед, невзирая на препятствия и трудности. Исаак Башевис-Зингер, американский писатель еврейского происхождения и лауреат Нобелевской премии по литературе, сказал: «Мы должны верить в свободную волю, ведь у нас нет выбора».

Рассуждая о силе воли, мы охватываем множество понятий — самоконтроль, самодисциплина, саморегуляция, целеустремленность и выносливость. А также более современные, труднопереводимые английские термины, в частности «волевой акт» (volition), «волевое усилие» (conation) и «упорство» (grit). В чем же разница? Общим знаменателем этих понятий является то, что все они — продукт силы воли. Когда вы часто пускаете в ход силу воли, у вас развиваются такие личностные качества и черты характера, как способность к самоконтролю или саморегуляции (исследователи предпочитают термин «саморегуляция», хотя по сути это то же самое, что и «самоконтроль») и выносливость. Применение силы воли также развивает самодисциплину и целеустремленность. Термин «упорство» — разновидность целеустремленности — используется для описания стремления к далеким целям и способ-

ности «гореть» ими. Если у вас это хорошо получается, вам крупно повезло. То же самое касается понятий «волевой акт» и «волевое усилие», которые, по сути, описывают ментальную способность к самоконтролю, важной составляющей которой предстает сила воли.

Ознакомиться с этими понятиями, безусловно, полезно, но главное, что следует отсюда вынести, — это то, что для осуществления задуманного необходимо мобилизовать силу воли.

ДОБИВАТЬСЯ И ДОСТИГАТЬ

Согласно последним исследованиям, в наши дни общество нацелено на достижение успеха более, чем когда-либо. И многие люди буквально принуждают себя реализовывать свой потенциал, полагая, что только так они смогут стать кем-то. Но кто именно этот кто-то, понятно далеко не всегда. «Вы обязаны стать лучшей версией себя самого», — взывают к вам гуру саморазвития. И убеждают вас предпринимать конкретные шаги в этом направлении. В любых обстоятельствах, невзирая на сложности, вы должны работать над формированием своей личности и жизни в целом.

Считается, что сегодня у каждого из нас имеется море возможностей выбора жизненного пути. Датский философ Андерс Фог Йенсен окрестил современное общество «проектным»: поскольку наш социум ориентирован на использование потенциальных возможностей, многие реальные проекты расцениваются как временные и абстрактные. Возможности — это хорошо, однако они обязывают, поскольку подразумевают наличие выбора, а он не всегда бывает простым. Для многих людей множество возможностей (и необходимость постоянно делать выбор) — дополнительный стресс. Создается впечатление, что все вокруг ожидают от нас каких-то невероятных деяний и мы должны изо всех сил стараться — реально или виртуально — оправдать эти ожидания.

Согласно одной из теорий, истоки культуры достижений кроются в конкурентной борьбе. Этот вопрос подробно исследуют профессора Томас Хюлланд Эриксен и Даг Хессен[4] в своей книге «Бег на месте», вышедшей в 2012 г. Чтобы удержаться на плаву в условиях конкуренции, каждый из нас должен постоянно наращивать свою компетенцию. В этом заключается один из принципов эволюции. Конкуренция — главный двигатель любого прогресса и развития. В то же время у конкурентной борьбы есть парадоксальная особенность: ваши усилия по повышению собственной эффективности ничего не меняют, если окружающие делают все возможное, чтобы не отставать от вас. Вчерашний победитель запросто окажется проигравшим, если будет слишком долго почивать на лаврах. Поэтому вы должны стремиться к своей цели и хотеть большего, нежели другие.

Изучению механизма достижения успеха посвящено множество исследований, и большинство из них доказывает, что секрет победителей — в систематической и целенаправленной работе над собой. Успешные люди, в отличие от прочих, доверяют себе, получают удовлетворение от своих успехов и хорошо понимают собственные чувства.

Нацеленность на результат подразумевает долгую, упорную работу, внимание к деталям и умение радоваться достигнутому. Вы должны знать, чего хотите, и должны хотеть этого очень сильно. Все, кто стремится к успеху, — будь то люди или организации — могут научиться многому у профессиональных спортсменов. В большом спорте, как и во многих других сферах жизни, залог успеха заключается в концентрации на поставленной цели. То есть в полноценном применении своих талантов, навыков и опыта, а также в мак-

[4] Thomas Hylland Eriksen, Dag O. Hessen. På stedet løp. — *Прим. пер.*

симальном развитии и использовании своих способностей и личностных качеств.

Люди, привыкшие к достижению конкретных результатов, постоянно ставят перед собой новые задачи и не теряют цель из виду. Они могут работать более или менее интенсивно, но главным остается непрерывное движение вперед. Они радуются переменам, ведь всякое изменение подразумевает новые возможности. Подобные люди целенаправленно контролируют любые факторы, которые могут повлиять на результат их работы. Победители хорошо знают, чего хотят, и воплощают свои желания в жизнь. Они хотят большего, нежели остальные. И они разрабатывают собственные стратегии достижения цели.

Однако возможно ли достигать успеха постоянно? Разумеется, нет. Любая успешная жизнь состоит не только из побед. Разбитые мечты, душевное истощение, разочарования, поражения, потеря чувства собственного достоинства, ощущение неполноценности — вот менее приглядные стороны завышенных требований к себе. Конкуренция — универсальный механизм, действующий как в природе, так и в обществе и не несущий в себе внутренней морали. Профессор Пер Фугелли напоминает об опасностях, подстерегающих нас, когда мы хотим слишком многого. «Искусители от конкурентной экономики требуют, чтобы люди, подобно бирже, постоянно находились all time high, то есть на пределе своих возможностей», — пишет Фугелли.

Мы живем в век потребления. Стараясь завоевать потребителя в условиях перенасыщенного рынка, производители применяют все более изощренные методы рекламного давления. Как следствие нас окружает множество соблазнов. Предложение большинства товаров и услуг значительно превышает спрос. В первую очередь это касается продуктов

питания, в том числе сладостей, а также алкогольных напитков, товаров потребления и услуг по организации отдыха и досуга. Искушениям нет конца. Именно поэтому нужно уметь говорить «нет». Многие боятся упустить какую-нибудь возможность и не смеют отказаться от нее. Мы нередко ощущаем навязанные нам извне потребности как свои собственные, и это вполне нормально. Согласно исследованиям, человек подвергается тем или иным соблазнам три-четыре раза в день. Мы часто смешиваем понятия «хотеть» и «достигать», и нам кажется, что сила воли прежде всего требуется в сложных ситуациях. Однако на деле большинство из нас расходуют свою силу воли на воздержание от ежедневных соблазнов. Как сказал Оскар Уайльд, «я могу устоять против всего, кроме соблазна».

Разумеется, жизнь — это больше, чем просто желания и конкретные действия. Жить хорошо — значит просто наслаждаться своим бытием. Не добиваясь и не стремясь к каким-либо результатам.

Наверняка вас это тоже касается. Возможно, вы всего лишь хотите развить в себе здоровое самомнение и начать жить гармоничной, качественной жизнью. Для этого как раз и пригодится ваша сила воли. Она поможет вам сопротивляться нежелательным обстоятельствам, по-новому расставлять приоритеты, а также сохранять самоконтроль и баланс.

Посреди бескрайних льдов Бёрге Оусланд размышляет о жизни. Он напоминает себе, что находится здесь по собственной воле, и не ради того, чтобы по возвращении домой любоваться фотографиями, а чтобы получить уникальный опыт. Оусланд останавливается и осматривается вокруг, старается запомнить все, что видит. Для него экспедиция — одна большая художественная выставка. В течение дня лед с каждым часом меняет форму и цвет, и это потрясающе красиво.

Нередко бывают дни, которые едва ли назовешь прекрасными, тем не менее и в них нужно находить для себя смысл. Необходимо успокоиться. Во все времена боги, мудрецы и знахари предписывали людям сохранять равновесие. Древнеримский мыслитель Сенека дал нам универсальный рецепт: «Ты должен примириться с несовершенством, радоваться ошибкам и любить себя самого таким, каков ты есть». Это относится и к тем, кто желает достичь многого.