

**СИЛА
ВОЛИ
НЕ РАБОТАЕТ**

ПУСТЬ ТВОЕ
ОКРУЖЕНИЕ
РАБОТАЕТ
ВМЕСТО НЕЕ



Б Е Н Ж А М И Н Х А Р Д И

Бенжамин Харди
Сила воли не работает.
Пусть твое окружение
работает вместо нее
Серия «New Concept»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39428665

*Бенжамин Харди. Сила воли не работает: пусть твое окружение
работает вместо нее: Эксмо; Москва; 2019
ISBN 978-5-04-092513-1*

Аннотация

Хватит думать, что сила воли – ключ от двери в счастливую жизнь! Чем сильнее закручиваешь гайки, заставляя себя заниматься спортом, сидеть на диете или зубрить иностранные слова, тем сокрушительнее будет срыв. И не нужно считать, что вы один такой недисциплинированный. Все срываются, все сдаются, все испытывают чувство вины! Бенжамин Харди, доктор организационной психологии, успешный блогер и отец троих приемных детей, предлагает заменить ненадежную силу воли мощным «экзоскелетом». Заставить окружающую среду – ваших друзей, социальные сети, стрессовые обстоятельства, питание и распорядок дня – толкать вас на пути к поставленной цели.

Система Харди – это идеальное оружие против: • самосаботажа, • самобичевания, • хронического стресса, • одиночества на пути к успеху, • страха неудач и отказов.

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР	8
Вступление	11
Часть I	27
Глава 1	27
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Бенжамин Харди

Сила воли не работает: пусть твое окружение работает вместо нее

Benjamin Hardy

THE PROXIMITY EFFECT:

How to Shape Your Environment to Shape Your Life

Copyright © 2018 by Benjamin Hardy,

This edition is published by arrangement with WAXMAN
LEAVELL LITERARY AGENCY and The Van Lear Agency
LLC

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Благодаря этой книге вы научитесь:

- достигать впечатляющих результатов, без ежедневного приложения силы воли;
- менять окружающую среду таким образом, чтобы она помогала вам добиваться поставленных целей;
- выбирать среду, которая поможет на сто процентов раскрыть ваш потенциал;
- создавать систему отношений, повышающих вашу уверенность в себе и блокирующих ваши негативные качества;
- создавать тиггеры для предотвращения самосаботажа;
- без потерь выходить из творческих кризисов, не впадать в «овощное» состояние;
- бороться с зависимостями всех уровней и без проблем побеждать в этой борьбе.

«Эта книга оставляет ощущение, что у вас нет иного выхода, как сделать все, что вы должны сделать. Но главное — теперь вы очень этого хотите».

Ричи Нортон, автор бестселлера The power of starting something stupid

«Я очарован этой книгой. Она постоянно заставляла меня растягивать чтение, наслаждаясь каждой главой».

Джо Якоби, двукратный чемпион Олимпийских игр по спортивной гребле

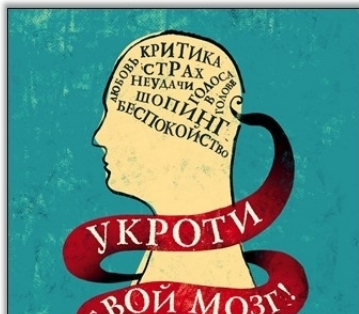
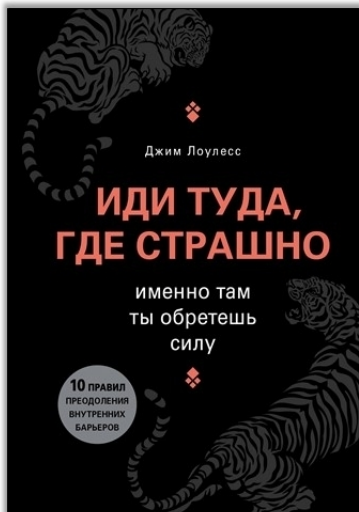
«Бенжамин Харди – один из ведущих авторов в теме счастья и саморазвития. «Сила воли не работает» – очень мудрое руководство по процветанию в современном мире».

Арианна Хаффингтон и автор книг «Выдохшиеся» и «Революция сна»

*Если мы не создаем и не контролируем
окружающую нас среду, окружающая среда
создает и контролирует нас.*

Доктор Маршалл Голдсмит

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР



Волшебный пинок для твоей новой жизни. Как перестать тупить и начать что-то делать

Жизнь стремглав проносится мимо нас, а мы плывем по течению, размышляем и сомневаемся. Пора оставить разговоры. Книга Шаа Васмунда и Ричарда Ньютона станет волшебным пинком, который поможет вам сделать первый шаг к своей цели.

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу

Успешный бизнесмен Джим Лоулесс предлагает 10 правил, следуя которым вы сможете сами писать историю своей жизни и перестанете идти на поводу у своих страхов. Его книга помогает претворить в реальность самые смелые мечты, преодолеть собственные ограничения, выйти из зоны комфорта и произвести позитивные перемены.

Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье

Почему мы совершаем одни и те же ошибки раз за разом? Где искать причины наших неудач? В своей книге ведущие американские психотерапевты Джеффри Янг и Джанет Клоско поделятся уникальными фактами о паттернах поведения и расскажут, как разорвать порочный круг и изменить

жизнь к лучшему.

Укроти свой мозг! Как забыть на стресс и стать счастливым в нашем безумном мире

Руби Уэкс – сценарист и телеведущая, получившая степень магистра когнитивной психологии в Оксфорде. В своей книге она интересно и доступно объясняет, как мозг делает из нас безумных невротиков и что с этим делать. Благодаря простым техникам и упражнениям вы вернёте контроль над собственными мыслями и начнёте наслаждаться жизнью без драм и стресса!

Вступление

Мы не властны над своей средой

Давайте не будем себя обманывать. Вы миллион раз пытались кардинально изменить свою жизнь. Пробовали с помощью силы воли избавиться от дурных привычек, но вскоре снова скатывались к набившим оскомину шаблонам. Давали новогодние зароки заняться спортом, ложиться не позже одиннадцати, перестать засиживаться на работе, и успешно их нарушали. Вы столько раз терпели неудачу, что, вероятно, пришли к выводу: проблема в вас. Должно быть, вам не хватает нужных качеств – упорства, силы воли, самодисциплины, – чтобы добиться успеха. А значит, следует просто довольствоваться той жизнью, которая есть. Не более.

Но что, если все эти выводы неверны? Что, если проблема вообще не в вас?

Возьмем, к примеру, всемирную борьбу за снижение веса. Значительная часть населения Земли полнеет, хоть и вкладывает все больше и больше усилий в попытки сохранить стройность. По некоторым прогнозам, к 2025 г. более 60 % всех людей на планете будут иметь лишний вес – вплоть до ожирения. Печальнее всего, что на самом деле это не наша вина. Часто тот, кто больше всех старается, сталкивается с наибольшими трудностями.

У этого глобального кризиса есть ряд объяснений. В том числе генетика, особенности личности, отсутствие силы воли или скверные привычки. Однако эти объяснения одно за другим подвергаются научной критике – и новейшие открытия биологии и медицины демонстрируют факты, прямо противоречащие общественному мнению насчет диеты и здоровья. Мы пока еще многого не знаем, но одно становится ясно. Факторы, из-за которых люди все больше толстеют, имеют не генетическое, а средовое происхождение.

В конце 80-х и начале 90-х гг. мир начал очень быстро меняться. Сейчас он стал радикально иной средой, нежели та, в которой жили люди еще 30 лет назад. Вместо того чтобы напрягаться, а затем расслабляться, большинство людей постоянно подключены к цифровой матрице. Мир все больше ускоряется. Многие непрерывно – и зачастую не сознавая того – испытывают умеренный отупляющий стресс, который никогда не отступает. Вперед, вперед, вперед!

Этот стресс похож на непрерывные физические упражнения в медленном темпе (со смартфоном в руке) без восстанавливающего отдыха. Глубокая проработка мышц не выполняется никогда, и сила не развивается. Именно это и происходит в нашей жизни. Работа, технологии, пища, средства массовой информации... Все это – константы. Непрерывный стресс ввел нас в состояние режима выживания, и наши тела инстинктивно запасают питание в форме телесного жира. Наша физиологическая реакция на стресс – выживание.

Если у вас есть лишний вес, вероятно, это не ваша вина. Но предпринимать шаги к исправлению этого положения – это уже ваша обязанность.

Главное – осуществить перемены в среде (не только в питании, хотя это важно, но и в жизни в целом). Алан Кристиансон и Сара Готтфилд в книге «Обновляющая диета для надпочечников» (*The Adrenal Reset Diet*) объясняют, что нам нужно создать пространство, где мы сможем по-настоящему отключаться, перезагружаться, освежаться и подзаряжаться. Иначе нашей естественной эволюционной реакцией будет запас жира, а не его сжигание.

Однако есть убедительные и вселяющие надежду научные исследования. Они доказывают, что можно перепрограммировать систему своего организма и начать быстро и с пользой для здоровья сбрасывать вес. Для этого вам потребуется такой подход к жизни, который разительно отличается от современной культурной нормы.

Среда влияет не только на ваш вес

Воздействие среды распространяется не только на объем вашей талии. Сегодня в норме постоянно иметь при себе смартфон. Большинство людей вообще от него не отключаются. Последнее, что они делают перед сном – бросают взгляд на экран телефона. И он же оказывается первым, что

они видят перед собой утром.

Наша культура – культура зависимостей, и каждая из наиболее распространенных питает остальные. Поскольку люди постоянно подключены к технологическим устройствам, у них нарушен сон. Поскольку у них нарушен сон, они не могут обойтись без кофеина и быстроусвояемых продуктов с высокими дозами углеводов и сахара.

Так как сознание людей затуманено недостатком сна и избытком сверхстимулирующей пищи, им очень трудно сосредоточиваться на работе. Усугубляет ситуацию, что, как выяснилось, Интернет провоцирует в мозгу ту же реакцию удовольствия, что и доза кокаина. Зависимость от этого настолько сильна, что заставляет людей постоянно проверять электронную почту, оповещения из соцсетей и удовлетворять любопытство, «прыгая» с какого-нибудь случайного сайта к видео, потом к другому сайту, потом к новому видео... Эксперты по организации утверждают, что около 50 % рабочего дня среднестатистического американского служащего уходит на отвлекающие факторы – либо электронную почту, либо постороннюю информацию.

В мире, требующем моментального принятия решений и переключения с одной задачи на другую, наше мышление становится отрывочным и поверхностным. Кажется, что почти невозможно проработать дольше 15–30 минут, не заходя в Интернет. Времяпрепровождение с родственниками или друзьями вызывает дискомфорт, если нет возможности про-

верить смартфон.

В одном из лучших ресторанов мира, где детали обстановки стимулируют буквально все органы чувств, мы с женой посматривали на сидевших за соседними столиками посетителей, которые едва достаивали друг друга взглядом. Это новая норма: в любой произвольно взятый момент времени больше половины людей глазами в смартфоне. Противоположность виртуальному общению – личные контакты, но они отмирают. Как следствие, мы живем в культуре зависимостей. И не только от телефона, но и от технологии, пищи, порнографии, лекарств и бог знает чего еще.

Для большей части населения мира будущее выглядит довольно мрачно. Вполне вероятно, пройдет львиная доля отведенных им лет, пока они сообразят, что с ними происходит.

У жизни с зависимостями и постоянной рассредоточенностью как при потреблении табака: последствия могут проявиться спустя много лет. Большинство людей спохватятся слишком поздно. Только у тех, кто способен четко различать реальность и масштабы ситуации, хватит сил жить лучшей жизнью.

Для тех «ранних пташек», которые понимают, что события развиваются не в лучшую сторону, никогда еще не было более прекрасной среды для достижения успеха и свободы. Как объясняет Кэл Ньюпорт в книге «В работу с голо-

вой. Паттерны успеха от IT-специалиста» (*Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*): «Способность погружаться в работу с головой становится все большей редкостью в то самое время, когда она приобретает все бóльшую ценность для нашей экономики. Как следствие, те немногие, кто способен культивировать этот навык, а потом делать его основой своей рабочей жизни, будут процветать».

Сила воли не работает

Среда, в которой мы живем, очень могущественна: она порождает слишком много стимулов, зависимостей и стрессов.

С помощью одного только стремления не победить! Даже исследователи силы воли признают, что это нежизнеспособный подход – он «перегорает» в процессе эксплуатации.

Эта книга покажет вам, что даже в стабильной среде сила воли не отличается прочностью. А уж в нашей *нестабильной* среде (вечно меняющейся и сверхстимулирующей) от нее следовало бы полностью отказаться как от устаревшей стратегии для достижения успеха.

Однако дело не только в том, что силы воли, упорства, позитивного настроения и прочих индивидуалистических качеств и методов в лучшем случае недостаточно. А с еще большей вероятностью они откровенно плохи в нынешнем скорост-

ном и перегруженном информацией мире. Победить среду нельзя. Даже пытаясь это делать, вы все равно останетесь ее порождением. Вы утратите рассудок. Может быть, вам уже кажется, что вы к этому идете.

Единственный способ перестать просто выживать и научиться по-настоящему процветать в сегодняшнем мире — проактивно формировать собственную среду. Вы должны ограждать себя почти от всего и фокусироваться на том содержании, которое вы хотите для своего мира. Как высказался писатель Грег Маккьюэн в книге «Эссенциализм. Путь к простоте» (*Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less*): «Невозможно переоценить степень незначительности чего бы то ни было».

Жить своей жизнью на собственных условиях возможно, только если создать благоприятную для этого среду. Это единственный путь. Вам придется быть безжалостным, выбирая нужное и избавляясь от всего, что далеко от вашей цели. Радует одно: вы способны это сделать. Это процесс, известный под названием формирование среды. И его концепция лежит в основе моей книги.

Вы можете формировать среду так, чтобы она стимулировала и поддерживала успех

Если среда не поддерживает ваши ценности и цели, то они не будут реализованы. Рекомендация, встречающаяся почти

во всех инструкциях по самопомощи, – фокусироваться на себе. Формирование среды – это создание условий, которые сделают ваш успех неизбежным. Например, если хотите сфокусироваться на работе, уберите из своего физического и виртуального рабочего пространства все отвлекающие факторы. Если вам нужно соблюдать режим здорового питания, удалите из дома все вредные продукты. Если хотите творческих озарений, уезжайте из города и дайте себе день-два отдыха.

Те, кто фокусируется на формировании среды, понимают, что внутренний и внешний мир человека не разграничены четкими линиями. Хотя в некоторых психологических исследованиях и проводят различие между внутренней и внешней мотивациями, в реальности они дополняют друг друга. Когда вы меняете свою среду, например, окружая себя другими людьми, ваш внутренний мир тоже трансформируется. Эти внутренние перемены затем вдохновляют вас еще сильнее изменить свои внешние условия. Именно путем их корректировки вы активно придаете форму личности, которой становитесь.

Для тех немногих избранных, которые постигают основы формирования среды, мир еще никогда не был более окрыляющим и открытым, чем в наш век. Сейчас можно быстро построить бизнес и сколотить состояние. От видного общественного положения и влияния вас порой отделяет всего один щелчок мышкой. Можно достичь глубокой ду-

ховности. Можно ездить по всему миру с друзьями и родственниками, коллекционируя удивительные впечатления.

С психологической же точки зрения мир никогда еще не был одновременно прекраснее, чем сейчас, и уродливее. Многие из нас также полагают, что он никогда еще не был более опасным. Но если вы научитесь формировать свою среду так, чтобы она помогала вам достигать целей, то обнаружите, что безопасность и изобилие ресурсов вряд ли когда-либо достигали такого высокого уровня. Ваш взгляд, разумеется, необъективен. Но ваше мировоззрение – сейчас, как никогда, – полностью вам подвластно.

Вы формируете его, активно фильтруя внешние входящие данные – например, поглощаемую вами информацию, людей, которыми вы себя окружаете, места, в которых бываете, и впечатления, которые получаете. У вас есть возможность выбирать внешние входящие данные – о только когда принимаете ответственность за свою среду. Однако большинство людей реактивно и бездумно реагируют на условия любой среды, в которой оказываются. И таким образом они развивают мировоззрение, ведущее к неэффективному поведению и виктимности¹.

Это подводит нас к определению понятия «среда». В строгом смысле у каждого из нас есть внутренняя, внешняя и межличностная среды. Однако ради простоты в книге этим

¹ Виктимность – это желание, склонность стать жертвой преступления или (здесь) внешних обстоятельств. – *Прим. ред.*

термином мы называем только *внешнее*, а не внутреннее. Например, ваша среда включает в том числе людей, с которыми вы формируете отношения, информацию, которую усваиваете, пищу, которую едите, и музыку, которую слушаете.

То, что снаружи, придает форму тому, что внутри. Ваш взгляд на мир, ваши убеждения и ценности не возникают внутри вас, а приходят извне.

Если вы росли как белый в южных Соединенных Штатах в 50-е гг., ваше мировоззрение, вероятно, сформировано определенной точкой зрения. То же самое можно сказать, если вы выросли в средневековой Европе, или в Северной Корее при коммунистическом режиме, или в 2000-х гг. как дитя цифрового мира с доступом к Интернету. Ваши цели, убеждения и ценности сформированы и продолжают формироваться культурным контекстом, в котором вы живете.

Хотя наша среда никогда еще не была более экстремальной и стрессовой, она определенно не наш враг. В западной культуре, особенно среди психологов и коучей по саморазвитию, средю принято наделять всеми мыслимыми пороками. Пожалуй, наиболее часто в этих кругах можно услышать фразу «будь результатом своих решений, а не обстоятельств». На поверхностном уровне это довольно хороший совет. Но он наивен и неточен. Да, от большинства сред необходимо защищаться. Однако среда также единственный для вас способ меняться как личность. Новая информация,

новые отношения и новые переживания – вот благодаря чему вы совершенствуетесь. Так что, хотя некоторые среды могут быть враждебны, пытаться избавиться от «среды» не только невозможно, но и глупо, если вы стремитесь к росту. Кардинальная трансформация может происходить только благодаря сотрудничеству. А для него требуется что-то и кто-то вне вас самих.

Два типа оптимальных сред

Люди развивались, нуждаясь в двух важнейших типах среды: стрессовой и восстановительной. В обеих из них вы полностью поглощены ситуацией. Вы полностью присутствуете и ощущаете себя живым. В стрессовой среде вы на 100 % «включены». В восстановительных средах вы «выключены». Оба типа среды обогащают нас, приносят удовлетворение – и оба они, увы, довольно редки.

Первый тип «многостимульной» среды по своей природе крайне стрессовый: называйте его *позитивным стрессом*, или *эвстрессом*. Но это совершенно иное, нежели *дистресс*, который переживают большинство людей. В то время как он ведет к смерти и разложению, эвстресс – как раз то, что нужно для роста. Мышцы, например, невозможно укрепить, если не напрягать их. Позитивный стресс учит нас расширять границы и делает нас сильнее, позволяя достигать большего, чем мы когда-либо считали возможным.

Это подводит нас ко второму типу многостимульной среды: *отдыху и обновлению*. После стресса рост происходит в состоянии отдыха.

Чтобы достичь превосходства в чем угодно, необходимо постоянно переключаться с крайне взыскательных сред на крайне расслабляющие. В обоих случаях нужно полностью погружаться в каждое переживание.

В трудной ситуации вам понадобится подняться на уровень ее требований и сфокусироваться. В ситуации восстановления понадобится полностью абстрагироваться от всех стрессов, вызванных работой, физической нагрузкой и миром в целом.

Научные данные в отношении этого принципа убедительны и ясны. Например, в фитнесе концепция «времени под нагрузкой» объясняет, что для наращивания и укрепления мышц нужно заставлять их работать с превышением возможностей. Чем дольше и глубже вы прорабатываете мышцы, тем больше потенциал для роста – если ваше восстановление будет столь же долгим и глубоким. Более того, отдых всегда должен быть *более* долгим и глубоким, чем нагрузка. Молитва, сон, отпуск, пост и медитация никогда еще не были так важны, поскольку мир стал как никогда взыскательной средой.

По аналогии с фитнесом, лучшие творческие озарения случаются во время психологического восстановления после

длительного труда. Например, неврологические исследования показали, что креативные и психологические прорывы чаще всего происходят не на работе. Однако они вряд ли произойдут, если выполняемая вами работа не будет высокофокусированной и напряженной.

Креативность – результат создания четких и полезных связей. Эти связи невозможно сформировать, если им не предшествуют напряженная мыслительная работа и глубокое погружение в проект или задачу, за которыми следует отдых. Интеллектуальное и творческое сокровище свалится вам в руки, не когда вы сидите за рабочим столом, а когда вы отдыхаете. Лучшие творческие перлы доступны только в средах, далеких от стрессов и повседневной рутины. Следовательно, отпуск, путешествия и полное отключение сегодня нужны нам как никогда.

20 % ваших сил следует отдавать работе. Остальные 80 % должны уходить на отдых и самосовершенствование. Это заряжает вашу трудовую деятельность энергией и делает ее лучше, чем у всех остальных.

В то время как другие пытаются улучшить свое положение, ища новую работу, вы постоянно самосовершенствуетесь, расширяя свое видение, навыки и способности. Как сказал бы Стивен Кови, вы «затачиваете свою пилу». Большинство людей идут по жизни с затупившейся пилой. Или, вернее, с затупившейся версией самих себя.

У многих рабочий день длится долго, как никогда прежде, несмотря на все технологии, созданные для упрощения жизни. Лишь немногие дают себе время на восстановление и отдых от работы, технологий, людей, пищи и суеты. Но у тех, кто это делает, хватает энергии и ясности, чтобы давать себе настоящую нагрузку в средах экстремального, но здорового стресса. Вам нужны оба типа многостимульных сред, чтобы процветать в работе, отношениях, здоровье, духовности и всех прочих областях жизни.

Как читать эту книгу

Эта книга разделена на три части. Первая научит вас создавать многостимульные среды, характеризующиеся высоким уровнем стресса и трудностей. В них вы сможете бурно расти и развиваться. Вы будете вынуждены адаптироваться и учиться путем непосредственного воздействия на факторы, создающие среду. Учиться на опыте, а не теоретически. Мы рассмотрим конкретные стратегии для формирования такой среды, которая станет создавать в вашей жизни позитивный стресс. Он способен научить вас:

- реформировать свою биологию и становиться физически здоровым,
- глубоко фокусироваться во время работы,
- обретать творческие и новаторские озарения,
- развивать глубокие и значимые отношения,

- быстро достигать любой цели, к которой стремитесь,
- создавать сеть людей, которые будут помогать в достижении ваших мечтаний,
- жить в согласии с вашими ценностями без необходимости постоянно концентрировать силу воли.

Вторая и третья части научат вас создавать многостимульные среды отдыха, восстановления и обновления. В них вы будете оптимизировать сон, глубокие отношения, обучение, планирование, контакты и переживания. Но вы будете отключены от повседневной рутины и труда. Вы будете освобождены от технологий, работы, стресса и забот. Вы будете фокусироваться на высших приоритетах, в число которых входят семья, обучение, глубокий контакт с вашей верой и наслаждение всем лучшим, что есть в мире.

Именно в восстановительных средах к вам будут приходить лучшие идеи и самые глубокие духовные и межличностные переживания.

Только при полноценном отдыхе у вас будут силы, чтобы наилучшим образом выполнять работу в условиях повышенных требований и трудностей, к которым вы стремитесь.

Мы выясним, как обустроить вашу среду для досуга, чтобы она способствовала оптимальному восстановлению. Изучим в том числе такие моменты:

- важность устранения всего, что вступает в конфликт с вашими целями и ценностями,

- способы сделать ваш дом вашей крепостью,
- способы организации вашей жизни и создание стимулов для предотвращения самосаботажа,
- стратегии для еженедельной «переустановки» мозга и тела.

Успешно сформировав свои среды, вы будете процветать. Вы будете достигать целей больших, чем можете представить сейчас. Вы будете жить в соответствии со своими высшими ценностями без постоянной концентрации силы воли. Вы будете счастливы. Ваши отношения будут глубокими и значимыми. И вы будете заняты работой, для выполнения которой и оказались на этой планете.

Читайте дальше, чтобы узнать, как разработать среду для оптимального успеха во всем, к чему обратится ваш разум. Формирование среды – это высшая суперспособность, та «заточка», которая поможет вам опередить всех в работе, в игре и в жизни. А еще есть покой, умиротворенность и уверенность в себе. Их сопровождает знание, что вы готовы не просто пережить все, что предлагает вам жизнь, но и процветать в ней. Вот чего заслуживает каждый из нас. Эта книга научит вас делать процветание вашей реальностью.

Часть I

Основа. Ваша среда формирует вас

Глава 1

Человек – порождение ситуации

Представление об «эффекте близости»

Потратив больше четырех десятилетий на изучение истории мира и изложение своих открытий в 11-томном шедевре «История цивилизации» (*The Story of Civilization*), авторитетный американский историк Уилл Дюран пришел к выводу, что историю формируют не великие личности, а тяжелые *ситуации*. Необходимость – вот важнейший уникальный ингредиент формулы величия, а не блестящий ум конкретных людей или проницательность одного-единственного лидера.

Мы как общество склонны придавать чрезмерное значение индивидуальностям и игнорировать контекст, который их формирует. Наши фильмы превозносят харизму и таланты людей, которые совершают восхитительные и невероятные поступки. Мы гадаем, как появились их таланты – генетические они, приобретенные или, как в некоторых случаях, проявляются под действием какого-то допинга. Наши книж-

ные магазины забиты книгами, повествующими об индивидуальных качествах, необходимых, чтобы стать супергероями, — о вышеупомянутых силе воли, упорстве, самооценке и дисциплине.

В наших индивидуалистских культурах принято считать, что среда — нечто отдельное и отличное от нас. И что она каким-то образом никак нас не затрагивает. В действительности же вы и ваша среда — две части одного целого. Ваши личные характеристики и способности в одной ситуации резко отличаются от ваших же характеристик и способностей в другой ситуации. Однако таков наш типичный подход — изолировать и вырывать из контекста, не важно, идет ли речь о переменных в научной лаборатории или о нас самих. Мы отлично умеем раскладывать по полочкам и не обращать внимания на взаимодействие всего и вся.

Этот индивидуалистский взгляд на мир глубоко укоренился. На самом деле нам очень трудно представить, что, возможно, это неполная картина. Как говорил психолог Тимоти Уилсон: «Люди поступают так, как поступают, в силу своих личностных черт и подходов, верно? Они возвращают найденный бумажник владельцу, потому что честны. Они перерабатывают мусор, потому что равнодушны к окружающей среде. И они платят 5 долларов за латте с карамельным сиропом, потому что им нравятся дорогие кофейные напитки... Часто наше поведение формируется незаметным давлением, существующим вокруг нас, но мы не можем его рас-

познать. И поэтому ошибочно полагаем, что наше поведение – результат внутренней предрасположенности».

К сожалению, частая альтернатива крайнему индивидуализму и независимости – полный детерминизм, вера, что люди автоматы, не имеющие ни предпочтений, ни самостоятельности в поступках. Тимоти Уилсон считает, что *оба* эти взгляда чересчур радикальны, неверны и опасны.

Несомненно, все до единого сформированы своей средой. Однако каждый способен выбирать и формировать среды и ситуации, которые в итоге будут формировать его самого.

Как-то раз интервьюер стал оспаривать теорию Дюрана – идею, что среды играют формирующую роль в жизни великих людей: «Разве определенные личности, гении, великие люди или герои не были главными факторами, определявшими человеческую историю, как полагал Карлайл?» И вот ответ Дюрана, который поддерживает фундаментальную идею этой книги:

«Я думаю, Карлайл был не прав. Герой – это порождение ситуации, а результат – не продукт деятельности героя. Выдающиеся качества в человеке выявляет спрос. Герой формирует функцию соответствия ситуации, которая требует всех его потенциальных способностей. Думаю, любая способность человека могла бы удвоиться, если бы этого потребовала ситуация».

Эффект близости

Ясно, что это не просто частное умозаключение отдельного историка. Проницательная идея Дюрана, что именно ситуации придают форму истории (и людям), не так давно получила научное подтверждение. Возьмем, к примеру, проведенное Раджем Четти и Натаниэлем Хендреном, гарвардскими экономистами, революционное исследование «Проект равенства возможностей» (*The Equality of Opportunity Project*). В нем они определяли вероятность улучшения экономического положения человека в Соединенных Штатах. Результаты удручающе недвусмысленны: шансы улучшить социоэкономическое положение очень сильно зависят от конкретного штата и даже конкретного *округа*, в котором живет человек. В некоторых округах шансы на улучшение экономического положения выглядят радужно, в то время как в других они малы или даже близки к нулю.

Среда происхождения человека оказывает прямое и измеримое воздействие на остаток его жизни, если он не станет сам активно менять свою среду.

Другие исследования подтвердили широко цитируемое высказывание писателя и оратора Джима Рона: «Вы – среднее арифметическое пяти людей, с которыми проводите наибольшее количество времени». Если уж на то пошло, то мы

также среднее арифметическое пяти людей, с которыми проводит наибольшее количество времени каждый из этих пяти-рых. Например, если друг вашего друга толстеет, ваши шансы набрать нездоровый вес существенно растут. Это называется негативным вторичным контактом. И он часто оказывается опаснее негативного *первичного* контакта, потому что вы не видите его влияния. По аналогии, вы есть не только то, что едите, но и то, что ест ваша еда. Из этой логики исходят и возросшие в последние годы требования обеспечить скоту лучшее и более органическое питание.

Среда человека формирует все аспекты его жизни, от дохода до системы ценностей, от объема талии до хобби. Как будет доказано в этой книге, вы – результат «эффекта близости»: *ваш потенциал формируется тем, что вас окружает*. Каждая появляющаяся у вас мысль – результат оказанных на вас влияний. Кем вы становитесь и что делаете со своей жизнью, определяется окружающими вас людьми и качеством поглощаемой вами информации. Мусор на входе – мусор на выходе.

Означает ли это, что многим из нас надеяться не на что? Вовсе нет. Это означает, что наша среда формирует нас, а мы можем принять решение *формировать среду*. Или, как это представлял Дюран, вы изменяете ситуацию так, чтобы она требовала от вас либо большего, либо меньшего. Большинство людей живут посредственно не потому, что им не хватает врожденных талантов, а потому, что ситуация не требу-

ет от них большего. Они не ставят себя в положение, которое требовало бы от них стать чем-то бóльшим, чем они есть сейчас.

Радует, что это поправимо.

Моя история

Я не просто пишу об эффекте близости – я его изучаю, воплощаю и восхищаюсь им в повседневной жизни. Это моя основная стратегия процветания. В августе 2014 г. мы с женой переехали в Клемсон, штат Южная Каролина, где я поступил в докторантуру по психологии. Поначалу я собирался сосредоточиться на изучении силы воли. Однако в результате учебы, исследований и полученного опыта на протяжении более трех лет мои взгляды изменились.

Все глубже и глубже погружаясь в психологию и становясь опытнее, я осознал, насколько сильна внешняя среда. Это было очень удивительно, поскольку меня всю жизнь учили принижать или даже полностью игнорировать ее влияние.

Лично я рос в среде, продуктом которой мне бы не хотелось быть. Но я все равно полагал, что среда статична и нейтральна и что люди могут автономно заниматься чем угодно, принудив себя к этому силой воли.

Однако вскоре я узнал, что огромное значение имеет контекст. И сразу же начал понимать, насколько сильно на меня повлияло мое собственное окружение. Как и многим людям,

в процессе взросления мне досталось изрядное количество переживаний. Только когда я оставил их позади – что пошло мне только на пользу, – стало ясно, что я и моя среда суть две части одного целого. Изменить одно – значит изменить другое.

Однако я выбирал свою среду и свои роли внутри этой среды. Таким образом, я осознал, что мог бы быстро трансформировать свои индивидуальность, навыки, эмоции и мировоззрение. Моя природа не была навсегда застывшей. Мое окружение, а следовательно, и моя идентичность были в значительной мере мне подвластны.

Проиллюстрирую свою точку зрения еще нагляднее: наши с Лорен приемные дети родились в округе, который граничит с Клемсоном, где мы жили. Согласно данным «Проекта равенства возможностей», их округ попадает в конец списка мест по потенциальному улучшению экономической жизни людей. Это очень бедный район, где мало работы и еще меньше возможностей. Вдобавок семейная ситуация у малышей была далека от идеальной (о чем свидетельствует сам факт, что мы их усыновили).

Для этих сообразительных, умных, ласковых детей шансы улучшить социоэкономический статус и стать счастливыми и удовлетворенными людьми, если бы они остались там, были бы близки к нулю. Радж Четти и Натаниэль Хенден говорят: «Данные показывают, что мы можем что-то сделать с восходящей мобильностью... Похоже, имеет значение каж-

дый дополнительный год детства, проведенный в более благополучном районе».

Когда дети переселились к нам, было ясно, что мы с ними родом из разных миров. Пятилетняя девочка не умела считать до десяти и находить первую букву своего имени. Семилетний мальчик умел «читать» ряд зазубренных слов, причем некоторые были заучены неправильно. Ни один из детей не умел засыпать самостоятельно, и все они просили «таблетку» при любом физическом или эмоциональном дискомфорте.

Но сказать, что период адаптации дался нелегко, – значит приукрасить ситуацию. Два наших совершенно разных мира столкнулись лоб в лоб, и мы просто были вынуждены стать новой и сплоченной единицей. Когда объединяешь любые две вещи (не важно, людей или идеи), возникает новое целое, отличающееся от суммы своих частей.

Нам с Лорен пришлось сильно измениться за последние три года – этого требовали роли приемных родителей. Нам пришлось учиться воспитанию на ходу и запастись морем терпения. Нам пришлось перестраивать жизнь и расписание, менять приоритеты. Да, именно этого мы и хотели – знали, что требования нашего нового положения заставят нас развиваться и становиться добрыми и любящими людьми. Мы намеренно формировали среду, которая, как мы знали, будет формировать нас.

Дети наши в последние три года не менее разительно из-

менились. Они преуспевают в новой школе с очень строгими требованиями. Открыли для себя спорт и другие внеклассные занятия, побывали больше чем в 30 штатах. Это сильно расширило их взгляд на мир и подвергло воздействию сред, кардинально отличающихся от тех, которые были для них (и для нас тоже, если на то пошло) привычными.

Вот уже почти год они не едят рафинированный сахар, что серьезно изменило их биологию. С тех пор как стали жить у нас, они спят в среднем по 12 часов в сутки. Ежедневно с каждым из них кто-то из нас почти час занимается письмом, чтением и математикой один на один. Я говорю это не чтобы похвастаться нашими методами воспитания. Мы далеки от воплощения идеальных родителей. Я рассказываю об этом, чтобы подчеркнуть радикальные перемены в среде, которые мы все пережили, и то, как процесс этих перемен трансформировал детей (и нас).

А как же свобода воли?

Некоторые из нас верят, что мы способны полностью самостоятельно начертать собственный жизненный путь. В то же время другие считают, что человеческая жизнь полностью определяется внешними силами, такими как, например, генетика. Оба эти взгляда неверны по нескольким причинам.

Во-первых, полной свободы воли нет. Если бы она су-

ществовала, я мог бы заставить себя летать или стать трехметровым великаном. Понятно, что это не тот случай. Существуют внешние переменные, та же гравитация, которая *ограничивает*, но не полностью предопределяет мое поведение.

Во-вторых, хотя мы в значительной мере можем контролировать свое поведение, его *последствия* мы контролировать не умеем. Как пояснял покойный Стивен Кови, мы можем управлять своими поступками, но такие принципы, как закон урожая, определяют их последствия. Например, я не могу играть на рояле, поскольку *не* уплатил ту цену, которая требуется, чтобы научиться на нем играть. Закон урожая гласит: что посеешь, то и пожнешь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.