O.V.K — X.T.R

ВОЛЯ

РЕШЕНИЕ, ПРИВЫЧКА
И ОТКАЗ



УСТРОЙСТВО, УПРАЖНЕНИЕ И ПРЕДЕЛ

✦

O.V.K — X.T.R

ВОЛЯ

РЕШЕНИЕ, ПРИВЫЧКА И ОТКАЗ

Книга о том, как хотение становится делом:
от стоиков и Джемса к опытам нашего века,
о привычке, отсрочке и умении сказать «нет»

✧

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Воля не в том, чтобы хотеть сильно, а в том, чтобы хотеть одного и того же завтра».

— из тетради наставника

✦

Книга писана для того, кто решает,
и для того, кто исполняет решённое.
Устройство изложено как устройство,
границы — как границы,
и ничто не выдаётся за закон природы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

✧ ✧

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое воля 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Старые учения о воле 5
V. Джемс и привычка 6
VI. Опыты нашего века 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем воля не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Хотение, решение, действие 11
X. Порыв и отсрочка 12
XI. Привычка как сбережённая воля 13
XII. Намерение «если — то» 14
XIII. Усталость воли и её мнимость 15
XIV. Соблазн и расстояние 16
XV. Слово себе 17
XVI. Тело и воля 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. УПРАЖНЕНИЕ

XVII. Малое дело 20
XVIII. Начало 21
XIX. Продолжение 22
XX. Окончание 23
XXI. Отказ 24
XXII. Терпение и ожидание 25
XXIII. Обет и запись 26
XXIV. Свидетель 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПРОТИВНИК

XXV. Отговорка 29
XXVI. Откладывание 30
XXVII. Раздвоение 31
XXVIII. Чужая воля 32
XXIX. Страсть и гнев 33
XXX. Уныние 34
XXXI. Гордыня воли 35
XXXII. Свободна ли воля 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Чего воля не может 38
XXXIV. Мнимые учения о воле 39
XXXV. Воля и болезнь 40
XXXVI. Воля и обстоятельства 41
XXXVII. Гигиена воли 42
XXXVIII. Правила решающего 43
XXXIX. Правила исполняющего 44
XL. Заключение: воля и мера 45



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

✦

ОСНОВАНИЯ

Откуда пошло учение о воле, что из него подтвердилось опытом,
что оказалось присказкой
и отчего привычка сильнее порыва

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое воля

✧

Волей зовётся способность делать не то, чего хочется сейчас, а то, что было решено прежде.

Определение это нарочно узко, и в узости его польза. Воля здесь не сила и не чувство, а *устройство перехода*: от хотения к решению и от решения к делу. В книге о внимании речь шла о том, куда направлен ум; здесь — о том, что удерживает руку, когда ум уже отвернулся.

Различим три вещи, кои в обиходе смешивают. **Хотение** — влечение к предмету; оно приходит само, и его не выбирают. **Решение** — выбор среди хотений и назначение дела. **Исполнение** — удержание дела, когда хотение уже переменилось.

Воля живёт во втором и третьем; первое ей не подвластно. Это надлежит помнить с самого начала, дабы не требовать от неё невозможного и не винить её за то, в чём она не участвует.

Оттого части книги таковы: вторая — устройство перехода; третья — упражнение; четвёртая — противники, внутренние и внешние; пятая — границы и правила для решающего и исполняющего.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

✧

Русское «воля» двусмысленно: оно означает и способность хотеть и решать, и свободу — «выйти на волю». Двусмысленность эта не случайна: в обоих значениях речь о том, что *не принуждено извне*.

Латинское voluntas происходит от velle, «хотеть»; отсюда и «волонтёр», и «вольный». Греки отдельного слова не имели: у Аристотеля есть «проайресис» — предпочтение, выбор по размышлению, и «булесис» — желание разумное. Учение о воле как особой способности сложилось позже, у Августина.

Различим слова. *Хотение* — влечение. *Желание* — хотение, обращённое к предмету и осознанное. *Намерение* — желание, соединённое с замыслом дела. *Решение* — намерение, ставшее окончательным. *Воля* — способность держаться решения.

«Сила воли» — выражение позднее, из девятнадцатого века, и обманчивое: оно подсказывает образ мышцы или запаса, о чём глава тринадцатая.

Заметим наперёд, что в этой книге *воля* означает устройство, а не добродетель: у злодея она есть так же, как у праведника, и упражняется теми же способами.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

✧

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях, и они же отделяют эту книгу от расхожих наставлений.

Первое: воля есть навык, а не дар. Она складывается упражнением, как ремесло, и без упражнения теряется. Оттого спрашивать «есть *ли* у меня воля» так же бессмысленно, как «есть *ли* у меня грамотность» у того, кто не учился.

Второе: воля дорога, привычка дешева. Всякое усилие тратит; повторённое *дело* перестаёт требовать усилия. Оттого разумный не борется с собою всякий день, а устраивает *дело* так, чтобы бороться не пришлось.

Третье: воля управляет не хотением, а поступком. Нельзя приказать себе не хотеть; можно не сделать. Кто требует от себя первого, тот проигрывает всякий раз и винит себя напрасно.

Из трёх положений выводится и способ упражнения, изложенный в третьей части, и главная ошибка, разобранная в главе тридцать четвёртой: принимать волю за запас силы, который надо *лишь* «собрать».

И заметим связь с книгой о кибернетике: воля есть *регулятор*, сравнивающий сделанное с решённым и поправляющий ход. А регулятор без меры и без обратной связи не работает, сколь бы ни был силён.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Старые учения о воле

✧

Три учения дали почти всё, что о воле известно твёрдо; позднейшие опыты по большей части их подтвердили.

Стоики различали то, что в нашей власти — мнение, стремление, уклонение, — и то, что не в ней: тело, имущество, славу. Воля живёт в первом. Эпиктет учил вставлять промежуток между впечатлением и делом: «Впечатление, подожди; дай посмотрю, что ты такое». Отсюда глава десятая.

Августин первым описал волю как раздвоенную: «две воли во мне», хочу и не хочу разом. Исцеление её он полагал не в усилии, а в перемене того, что *любишь*. Отсюда весь позднейший разбор воли и слабости, и глава двадцать седьмая.

Шопенгауэр объявил волю слепой основой всего, а ум — её слугою: человек не выбирает, чего хотеть. Мысль мрачная, но верная в одном: хотение не подвластно решению.

Что взять у каждого: у стоиков — различение подвластного и промежуток; у Августина — раздвоение как обычное состояние, а не порок; у Шопенгауэра — что хотения не выбирают. Все трое сходятся на том, что записано в главе третьей.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Джемс и привычка

✧

Уильям Джемс в 1890 году отвёл привычке отдельную главу своих «Начал психологии» и назвал её «маховиком общества».

Мысль его проста: живая ткань пластична, и всякое повторённое действие протаптывает в ней путь, по которому следующее идёт легче. Воля нужна, чтобы проложить путь; далее дело идёт само.

Правила Джемса для заведения привычки: начинать с сильным решением и в обстановке, отрезающей отступление; *не допускать ни одного исключения*, покуда привычка не укоренится; пользоваться первым же случаем действовать по решению; и ежедневно упражнять волю в малом ненужном усилии — «дабы быть готовым, когда придёт час».

Воля у Джемса есть «да будет»: удержание мысли о деле в уме, покуда прочие мысли не вытеснили её. Волевое усилие есть усилие внимания — и здесь книга о внимании и эта сходятся.

Что из этого подтвердилось: правило исключений и обстановки — вполне. Что спорно: «малое ненужное усилие» — опыты нашего века дали смешанный итог, о чём глава тринадцатая.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Опыты нашего века

✧

Три ряда опытов определили нынешнее понимание воли; два из них знамениты, и оба требуют оговорок.

Отсроченное лакомство. Уолтер Мишель в шестидесятые годы предлагал детям одно лакомство сейчас или два — если подождут. Ждавшие дольше впоследствии учились лучше. Разошлось это как свидетельство «силы воли»; сам же Мишель нашёл иное: ждать умели не сильные, а *ловкие* — отворачивались, накрывали, думали о другом. Поздняя проверка на большой выборке показала связь слабую и во многом объяснимую достатком семьи.

Истощение. Рой Баумайстер в 1998 году нашёл, что после усилия следующее усилие слабее, и уподобил волю мышце. Уподобление разошлось повсюду; проверка 2016 года многими лабораториями разом эффекта не воспроизвела.

Намерения «если — то». Петер Голлвитцер показал, что решение, привязанное к условию, исполняется вдвое чаще. Это подтвердилось многократно; о нём глава двенадцатая.

Урок общий: *держится то, что переносит усилие с борьбы на устройство*.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

✧

У нас учение о воле пошло особым путём: не от силы, а от задержки.

Сеченов в «Рефлексах головного мозга» 1863 года описал волю как торможение — способность *не* сделать. Дитя учится сперва задерживать движение, потом направлять. Мысль о тормозе — самое русское в учении о воле.

Павлов показал, что торможение есть работа, а не отсутствие работы: нервная ткань трудится, удерживая. Он же различил типы по силе и подвижности — и тем объяснил, отчего одно упражнение не годится всем.

Ухтомский ввёл доминанту — господствующий очаг, стягивающий к себе всякое возбуждение. Воля, по нему, есть умение создать нужную доминанту и снять чужую; не побороть хотение, а *перевесить* его.

Выготский описал овладение поведением через знак: узелок на память, счёт до десяти, слово, сказанное себе. Воля у него — речь, обращённая внутрь. Отсюда глава пятнадцатая.

Урок, общий для всей линии: воля есть не толчок, а *задержка и направление*; и строится она орудием — словом, знаком, обстановкой, — а не голым напряжением.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем воля не является

✧

Отсечём лишнее, ибо на слово это навешано более, чем оно способно нести.

Воля не есть сила, которую собирают. Опыты о запасе не подтвердились; кто ждёт прилива сил, чтобы начать, тот не начнёт.

Она не есть чувство решимости. Чувство приходит и уходит; дело же делается и без него, а нередко — вопреки. Ждать решимости значит ждать погоды.

Она не противоположна желанию. Сильнейшая воля там, где решённое и желаемое совпали. Борьба с собою есть признак плохо устроенного решения, а не сильной воли.

Она не есть добродетель сама по себе. Упорство во зле есть та же воля; упрямство — воля, забывшая цель, о чём глава тридцать первая.

И она не есть самонасилие. Кто ломает себя ежедневно, тот сломается, а не окрепнет. Мера воли — исполненное дело, а не перенесённое страдание.

Что же она есть? *Умение устроить переход от решения к делу так, чтобы дело сделалось и при переменившемся хотении.* Об устройстве этого перехода — вторая часть.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

✦

УСТРОЙСТВО

Как хотение становится решением, а решение — делом,
что такое отсрочка и намерение
и отчего воля устаёт или только кажется усталой

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Хотение, решение, действие

✧

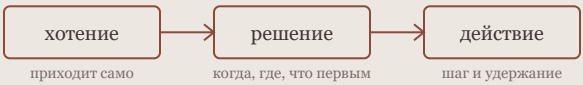
Три ступени перехода суть три разных места, где дело срывается; и лечение на каждой своё.

Хотение возникает само — из тела, памяти, обстановки. Оно не выбирается, но может быть замечено и названо. Срыв здесь означает одно: дело не было желанным по-настоящему. Воля тут бессильна; надлежит менять решение, а не напрягаться.

Решение есть выбор среди хотений и — что важнее — назначение *когда, где и что первым*. Решение без этих трёх есть пожелание. Срыв здесь происходит от расплывчатости и лечится уточнением: не «займусь языком», а «во вторник в семь, за столом, открываю урок третий».

Действие есть первый шаг и удержание. Здесь и живёт то, что зовут волей, и здесь помогают приёмы третьей части.

Ошибка обычная — винить волю за срыв на первых двух ступенях. Кто не начал дела, которого не хотел и не назначил, тот не слабоволен: он просто ещё не решал.



ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Порыв и отсрочка

✧

Порывом зовётся хотение, требующее немедленного дела. Все учения о воле сходятся в одном: между порывом и делом надлежит вставить *промежуток*.

Стоики звали это «подожди, впечатление»; Сеченов — торможением; нынешний совет — «десять вдохов». Средство одно и то же, и оно древнейшее.

Отчего работает. Порыв краток по природе: оценка предмета за минуту меняется, и в промежутке успевает вступить решение, принятое прежде. Кто дал себе минуту, тот выбирает между двумя состояниями, а не подчиняется одному.

Как устроить. Правило отсрочки для определённого рода дел: покупка дороже назначенной суммы — назавтра; ответ на обидное письмо — через час; согласие на просьбу — «отвечу вечером». Правило заводится в покое и исполняется без рассуждения.

Оговорка. Отсрочка бывает и отговоркой, о чём глава двадцать шестая. Различие простое: у отсроченного есть срок; у отложенного — нет.

> Между порывом и делом — промежуток:
> не для того, чтобы не сделать,
> а чтобы сделать решённое.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Привычка как сбережённая воля

✧

Привычкой зовётся дело, которое делается без решения, по знаку обстановки. Она есть воля, потраченная однажды и затем сбережённая.

Устройство её — петля из трёх звеньев: знак, действие, награда. Знаком служит время, место, предшествующее дело или состояние тела. Привычка заводится повторением при *неизменном знаке*; Джемс требовал не допускать исключений именно поэтому: исключение расшатывает связь знака с делом.

Сроки. Присказка о «двадцати одном дне» ни на чём не основана. Опыт Филиппы Лалли 2009 года дал разброс от двух недель до полугода, в среднем около двух месяцев; простое заводится быстро, трудное — медленно.

Правила заведения. Привязать новое к старому: после умывания, перед чаем, войдя в дверь. Не заводить двух привычек разом. Сделать первое действие ничтожно малым. Награду назначить немедленную, а не отдалённую.

Отсюда главное правило хозяйствования: *волю тратить на устройство привычки, а не на ежедневную борьбу*. Кто всякий день заново решает вставать, тот тратит на это столько, сколько другому хватает на целое дело.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Намерение «если — то»

✧

Из всех приёмов, проверенных опытом, этот подтверждён надёжнее прочих, и он же самый простой.

Намерение обычное: «буду больше ходить». **Намерение исполнительное:** «если после обеда — то иду пешком до такой-то улицы». Различие в том, что заранее назначены *условие* и *действие*, и при наступлении условия действие запускается почти без решения.

Отчего работает. Решение принято в спокойный час, а не в час соблазна; условие узнаётся само, без поиска; выбор не повторяется всякий раз заново. По существу это привычка, заведённая словом до первого повторения.

Годится и для отказа: «если предложат — скажу: спасибо, не пью». Ответ, приготовленный заранее, выходит без колебания, а колебание и есть то место, где соблазн побеждает.

Как писать. Одно условие, одно действие; место и время названы; записано; не более трёх таких намерений разом. Расплывчатое условие — «когда будет время» — не наступает никогда.

Заметим родство с книгой об автоматах: это та же *таблица переходов* — состояние и вход дают действие, — только записанная для себя.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Усталость воли и её мнимость

✧

Усталость от усилия есть; вопрос лишь в том, *что* устаёт, и ответ переменился за последние годы.

Прежняя мысль — запас, тающий с каждым усилием, «мышца воли». Она красива и потому разошлась; проверка же 2016 года двадцатью тремя лабораториями эффекта не нашла. Мышца оказалась присказкой.

Нынешнее понимание. После долгого усилия меняется не запас, а *оценка*: цена усилия в глазах растёт, цена награды падает, и тело подсказывает «довольно». Это не пустой бак, а переоценка — и она поддаётся тому, чему бак не поддаётся: смене дела, малому итогу, напоминанию о цели.

Что истощает по-настоящему: недосып, голод, боль, болезнь. Там воля бессильна, и об этом глава шестнадцатая.

Правило из этого: важные решения принимать с утра и сытым; вечером не решать, а исполнять решённое. И не ждать, покуда «восстановится запас», ибо восстанавливать нечего: довольно переменить взгляд на дело.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Соблазн и расстояние

✧

Соблазном зовётся предмет, вызывающий хотение сильнее решения. Главное открытие опытов Мишеля состояло в том, что *кто не смотрит, тот держится*.

Сила соблазна падает с расстоянием — телесным, временным и умственным. Оттого разумный не борется с соблазном лицом к лицу, а отодвигает его.

Расстояние телесное. Убрать с глаз: сласти — в шкаф, извещения — выключить, бутылку — не держать в доме. Умножить число шагов до предмета: карта не в кошельке, пароль не запомнен.

Расстояние временное. Промежуток из главы десятой: «не сейчас, а в воскресенье».

Расстояние умственное. Назвать вещь холодно — не «пирожное», а «кусок сахара с жиром»; представить себя через год; посмотреть на предмет как на чужой. Дети у Мишеля представляли лакомство нарисованным — и ждали вдвое дольше.

И обратно: то, что решено делать, надлежит *приблизить* — обувь у двери, книга на столе, тетрадь раскрыта на нужной странице. В книге о внимании сказано: что перед глазами, то берёт внимание само. Пусть берёт нужное.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Слово себе

✧

Выготский показал, что человек овладевает своим поведением через знак; взрослый пользуется для этого речью, обращённой внутрь.

Самоприказ работает, и опыт показал, как он работает лучше. Во втором лице — «ты сейчас откроешь тетрадь» — сильнее, чем в первом. О деле, а не о чувстве: «открываю» вместо «соберись». Коротко и одно: длинная речь себе переходит в спор с собою.

Счёт. «Три — два — один» обрывает колебание: на нуле надлежит двинуться, и решение принято не в момент счёта, а прежде.

Имя. Назвать соблазн вслух — «это скука, а не голод» — значит ослабить его, ибо названное отделено от себя. Об этом свойстве имени — отдельная книга.

Запись. Решённое записанное держится крепче сказанного, о чём глава двадцать третья.

> Не «надо бы заняться делом», а: «Ты садишься. Три, два, один». И сесть — не потому, что захотелось, а потому, что счёт кончился.

Оговорка: слово себе есть орудие, а не заклинание. Повторяемое без дела, оно изнашивается и перестаёт слушаться, как всякий приказ, за которым не следует исполнение.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Тело и воля

✧

Воля живёт в теле и зависит от него более, чем принято думать; половина того, что зовут слабоволием, есть недосып.

Сон. Недосыпание валит первой именно способность удерживать решение; всё прочее — память, счёт, речь — держится дольше. Об устройстве этого — книга о сне.

Голод. Голодный судья строже, голодный покупатель щедрее на лишнее; решения перед едой резки и часто дурны. Не решать натощак.

Дыхание. Медленный выдох снижает возбуждение — приём, разобранный в книге о голосе; он же годится и для промежутка перед порывом.

Движение. Ходьба возвращает решимость лучше, чем сидение и размышление; тело, сдвинутое с места, тянет за собою и ум.

Боль и болезнь забирают всё. Требовать воли от больного жестоко и бесполезно, о чём глава тридцать пятая.

Отсюда правило: *прежде чем винить волю, проверь тело* — спал ли, ел ли, здоров ли. И обратно: тело есть самый доступный предмет упражнения. Холодная вода, лишняя пройденная улица, отложенный кусок — дешёвые упражнения удержания, о которых третья часть.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

✦

УПРАЖНЕНИЕ

Малое дело, начало, середина и окончание,
отказ, терпение, обет
и свидетель, при котором обещание держится

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Малое дело

✧

Упражнение воли начинается с малого дела, доводимого до конца всякий день, и смысл его не в пользе дела, а в *исполненности*.

Всякое исполненное обещание себе увеличивает доверие к себе; всякое нарушенное — уменьшает. Воля, если считать её со стороны, есть *счёт исполненных обещаний*. Кто обещал себе десять раз и исполнил девять, тот верит себе; кто обещал сто и исполнил тридцать, тот не верит, хотя сделал втрое больше.

Правило малости. Дело должно быть таким, чтобы его нельзя было не сделать даже в худший день: не «час чтения», а страница; не «пробежка», а обувь надета и дверь открыта. Малость эта оскорбляет гордость и потому полезна.

Расширение. Когда малое держится месяц без пропуска, его можно удвоить. Не раньше: расширенное до срока обрушивается и уносит с собою малое.

Ошибка обычная — большие обеты в порыве: «с понедельника всё иначе». Они рушатся первыми и рушат доверие к себе, после чего и малое кажется невозможным.

Оттого начинающему надлежит выбрать одно дело, ничтожное по размеру и ежедневное по сроку, и держать его, не прибавляя ничего, покуда оно не станет привычкой из главы одиннадцатой.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Начало

✧

Труднейшее место всякого дела — порог; сопротивление относится не к делу, а к *переходу*, и оттого лечится не убеждением, а устройством перехода.

Точка начала. Назначить условие по образцу главы двенадцатой: «после чая — за стол». Кто ждёт подходящего чувства, тот ждёт напрасно; кто ждёт условия, тот дождётся.

Первый шаг уменьшить до смешного: открыть тетрадь, надеть обувь, вынуть инструмент из чехла. Сопротивление рассчитано на большое дело и не узнаёт малого.

Приготовления сделать накануне, чтобы утром не решать ничего: вещи собраны, стол убран, страница заложена. Всякое решение перед началом есть щель, в которую входит отговорка.

Правило пяти минут. Начать на пять минут с правом бросить. Бросают редко: начатое тянет продолжать, ибо незавершённое помнится и беспокоит — свойство, описанное Блюмой Зейгарник.

Обряд начала. Одно и то же малое действие перед делом — чашка, окно, запись даты — становится знаком, по которому тело само входит в работу. Об устройстве таких знаков — книга о ритуале.

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Продолжение

✧

Середина дела есть место скуки и сомнения; первый жар вышел, конца не видно, и всякий день приходит мысль, что дело выбрано неверно.

Не решать заново. Решение принято однажды; середина — не время его пересматривать. Пересмотр назначается заранее на определённый день, о чём глава тридцать первая; до того дня сомнение есть погода, а не сведение.

Отмеченный ход. Зачёркнутые дни, растущий список, счёт страниц. Ход, который видно, держит лучше, чем ход, который помнится.

Участки. Делить дело на части с видимым концом: не «книга», а «глава»; не «дом», а «стена». Всякий конец участка есть малая награда, и она немедленная.

Перерыв по часам, а не по чувству. Кто отдыхает, когда устал, тот отдыхает всегда; кто по часам — тот работает.

Смена, а не отдых. Усталость от дела чаще есть усталость от однообразия; переменить вид работы полезнее, чем прекратить.

Правило двух дней: пропустить один день можно, два — нельзя. Один пропуск есть случай; два — начало новой привычки, и дурной.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Окончание

✧

Незаконченное дело есть расточение воли: оно висит, берёт внимание и напоминает о себе всякий раз некстати.

Назначить «готово» заранее. Иначе конец отодвигается: всегда есть, что улучшить. Готовым считается то, что отвечает условию, записанному до начала, — а не то, что нравится.

Последняя десятая. Она требует особого решения, ибо на неё приходится и усталость, и соблазн нового дела. Здесь уместно правило Джемса: первый же случай — и доделать, не откладывая на «когда будет настроение».

Хвосты. Держать список незаконченного и раз в неделю разбирать его тремя действиями: доделать; бросить окончательно; отложить — со сроком и записью. Четвёртого нет.

Бросить с решением — тоже окончание, и лучшее, чем висящее. Дело, признанное ненужным и вычеркнутое, перестаёт брать внимание; дело, тихо заброшенное, берёт его годами.

Заметим: способность кончать ценится реже, чем способность начинать, а стоит дороже. Начинают многие; исполненным считается только оконченное, и доверие к себе из главы семнадцатой растёт лишь от окончаний.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Отказ

✧

Воля к отказу — самая нужная и самая трудная, ибо отказ себе оставляет пустоту, а отказ другому — обиду.

Отказ себе. Правило «никогда» проще правила «иногда»: Джемс требовал не допускать исключений, и опыт это подтвердил — не пить вовсе легче, чем по чуть-чуть, ибо «чуть-чуть» требует решения всякий раз. Где «никогда» невозможно, действует «не сейчас» с назначенным сроком.

Отказ другому. Коротко и без оправданий: оправдание есть приглашение к торгу, и всякий довод будет оспорен. «Спасибо, нет». Где прямой отказ труден — отсрочка: «отвечу завтра»; назавтра отказывать легче, ибо давление спало. О способах давления — книга о внушении.

Различать отказ делу и отказ человеку: первое можно сказать твёрдо и без вражды; второго обыкновенно не требуется.

Кто не умеет отказать, тот не распоряжается собою: его волю расходуют другие — и расходуют охотно, ибо она даровая.

> Отказ есть решение, сказанное вслух:
> у кого нет «нет»,
> у того и «да» ничего не стоит.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Терпение и ожидание

✧

Терпением зовётся воля во времени: удержание решения, когда дело не в наших руках и остаётся только ждать.

Назначить срок. Ждать без срока невозможно: ожидание без конца переходит в тревогу, а тревога — в порыв. «Жду до пятницы; в пятницу решаю заново» — и ожидание становится делом с концом.

Занять промежуток. Пустое ожидание тяжелее занятого вдвое; кто ждёт письма, глядя на дверь, тот ждёт дольше, чем кто ждёт, делая своё.

Не проверять чаще положенного. Всякая проверка есть малый порыв, и всякая — разочарование. Назначить час проверки и не подходить до него; об извещениях и о том, как они разоряют внимание, — отдельная книга.

Отличать терпение от бездействия. Терпеливый знает, чего ждёт, до какого дня и что сделает по истечении срока. Бездействующий не знает ничего из трёх и зовёт это терпением.

Древний образ терпения — не сидящий, а стрелок, натянувший лук и держащий: усилие продолжается, хотя движения нет. В этом различие между ожиданием и покорностью.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Обет и запись

✧

Записанное решение держится крепче сказанного, а сказанное — крепче помысленного; на этой лестнице стоит древнее установление обета.

Обет есть решение, поднятое до обещания: с точным предметом, сроком и ценою нарушения. Клятвы, посты, зароки — всё это устройства, коими люди издавна укрепляли волю, не полагаясь на её природную крепость.

Как писать. Одно дело. «Я сделаю то-то к такому-то дню». Подпись и дата. Положить на виду — не в ящик. Сроки короткие: обеты «на всю жизнь» нарушаются первыми, ибо не проверяемы; обет на месяц проверяется в конце месяца и возобновляется.

Цена нарушения назначается заранее: сумма, отданная нелюбимому делу; признание свидетелю; лишение малого удовольствия. Цена должна быть ощутима и исполнима; неисполнимая цена не пугает.

Отчего работает. Записанное отделяется от настроения: его можно перечесть, когда настроение переменилось. И оно есть свидетель, всегда присутствующий, о чём следующая глава.

Связь с книгой о ритуале очевидна: обет есть ритуал воли, и, как всякий ритуал, он действует устройством, а не верою в него.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Свидетель

✧

Обещание при свидетеле держится крепче обещания себе, ибо стыд сильнее лени; на этом стоят и артель, и школа, и войско.

Устройство. Назначить одного, кому докладывать; назначить срок доклада — всякий вечер, всякую субботу; предметом доклада сделать одно: исполнено или нет. Без разбора причин: разбор причин есть отговорка, произнесённая при свидетеле.

Опасность. Объявлять цель широко — вредно: опыт Голлвитцера 2009 года показал, что объявивший получает удовольствие как бы от исполнения и старается меньше. Объявлять надлежит не цель, а *обязательство докладывать*. Разница существенна.

Свидетель для отказа. «Я обещал жене» отклоняет просьбу лучше всякого довода: спорить с отсутствующим невозможно.

Свидетель не надзиратель. Не его дело заставлять, напоминать и стыдить; его дело — выслушать доклад. Кто ищет надзирателя, тот ищет, на кого переложить волю, и находит, и теряет свою.

И заметим: лучший свидетель — тот, кто сам докладывает вам о своём. Взаимность уравнивает и делает доклад делом, а не исповедью.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

✦

ПРОТИВНИК

Отговорка, откладывание, раздвоение,
чужая воля, страсть и уныние
и спор о том, свободна ли воля вовсе

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Отговорка

✧

Отговоркой зовётся довод в пользу того, чего и так хочется. Узнаётся она по одному признаку: *она всегда на стороне хотения*.

Виды её немногочисленны и повторяются у всех. «Сегодня не тот день». «Сначала подготовлюсь как следует». «Один раз не считается». «Я заслужил». «Это, в сущности, не важно». «Другие и того не делают». Всякая из них звучит разумно, и всякая появляется ровно в минуту, когда надлежит начать.

Разбор. Спросить себя, принял *ли* бы этот довод от другого человека в том же положении. Записать довод на бумаге: на бумаге отговорка видна, в уме — нет. Заметить время появления: довод, пришедший за минуту до дела, есть отговорка почти всегда.

Особый вид — отговорка учёная: «сперва прочту ещё одну книгу о том, как это делать». Приготовление, не имеющее конца, есть откладывание в наряде усердия.

В книге об ошибках рассуждения разобраны софизмы, обращённые к другим. Отговорка есть софизм, обращённый к себе, и оттого опаснее: с собою не спорят, себе верят.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Откладывание

✧

Откладывание не есть лень: это бегство от неприятного чувства, связанного с делом, и оттого лечится оно не понуканием, а разбором чувства.

Спросить, что неприятно. Обыкновенно одно из трёх. *Неясность* — непонятно, с чего начать; лечится назначением первого шага, ничтожного по размеру. *Страх* — выйдет дурно, увидят; лечится уменьшением ставки: черновик, проба, показать одному. *Скука* — лечится сокращением срока: полчаса, и довольно.

Первый случай. Правило Джемса: действовать по решению при первой возможности. Всякий час между решением и делом заполняется отговорками из предыдущей главы.

Неприятное — с утра. Старое присловье велит с утра съесть лягушку: дело, которое откладывается, ставить первым, покуда сил много и отговорок мало.

Отличать от отсрочки. У разумной отсрочки есть срок и причина, названные вслух. У откладывания нет ни того, ни другого — есть только «потом».

Со стороны времени, а не воли, о том же предмете сказано в книге о времени: там откладывание разобрано как расточение срока, здесь — как бегство.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Раздвоение

✧

Августин описал две воли в одном человеке; состояние это не порок и не болезнь, а обычное устройство: человек хочет разного разом.

Ошибка — считать одно хотение «настоящим собою», а другое — «слабостью», чужаком, врагом. Обе воли мои; та, что за пирог, не менее моя, чем та, что за здоровье. Кто воюет с половиной себя, тот воюет всегда и не побеждает никогда.

Разбор. Спор двух хотений решается не силою, а *первенством*: которое из них записано, назначено и имеет срок? Записанное первенствует не потому, что оно лучше, а потому, что оно решено, а другое — только хочется.

Переговоры. Низшему хотению назначается своё время: сладкое — в воскресенье, праздность — после пяти. Хотение, имеющее свой час, не требует чужого. Запрещённое вовсе требует всякого часа.

Признак дурного решения. Если раздвоение не разрешается ни первенством, ни переговорами и всякий день возобновляется с прежней силой — вероятно, решение принято не своё, о чём следующая глава.

Единство воли, о котором говорят учителя, есть не победа одной половины над другой, а согласие обеих на порядок.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Чужая воля

✧

Многие наши решения не наши: они внушены семьёю, средою, торговлею, и исполняются как свои, покуда не начнут проваливаться.

Признак. Исполнение вызывает не лень, а *глухое сопротивление*, растущее с каждым разом; всякий приём третьей части помогает на день и перестаёт. Своё дело в середине скучно; чужое — противно.

Разбор. Откуда взялось это решение — кто первым сказал, что так надо? Кому выгодно, чтобы я его исполнял? Что произойдёт, если я его не исполню, — и с кем? Ответы обыкновенно указывают на человека или на торговое объявление.

Итог разбора может быть и таким: отменить решение, а не заставлять себя. Отмена чужого решения не есть слабость воли; это её первое настоящее употребление.

О способах, коими чужое выдаётся за своё — повторением, картинкой, авторитетом, толпою, — писаны книги о внушении и о ментализме; здесь довольно правила: *не упражняй волю на чужом решении*. Упражнение укрепит не тебя, а того, кто решил за тебя.

И различать: совет принятый становится своим решением; приказ исполненный — нет.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Страсть и гнев

✧

Страстью зовётся хотение, затопляющее решение целиком; гнев — самая быстрая из страстей и самая разорительная.

Средство одно — промежуток из главы десятой, только длиннее. Выйти из комнаты. Отсчитать не до десяти, а до ста. Написать ответ — и не отправить до утра. Сенека в книге «О гневе» советовал то же: отсрочка есть единственное лекарство, ибо гнев не переносит времени.

Правило трояко: в страсти не решать, не отвечать, не подписывать. Что решено в страсти, то пересматривается остывшим — и обыкновенно отменяется.

Тело. Гнев живёт в дыхании и в голосе: замедлить выдох, понизить голос, разжать руки — и страсть теряет опору. В книге о голосе показано, как голос ведёт за собою состояние, а не только выражает его.

Страсть медленная — влюблённость, азарт, обида, — опаснее гнева тем, что не узнаётся: она кажется решением. Признак: доводы за неё приходят готовыми и во множестве, а против — ни одного.

Заметим, что страсть не враг воли, а её испытание: воля, не встречавшая страсти, не проверена.

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Уныние

✧

Уныние есть не отсутствие хотения, а хотение, обращённое в ничто: «всё равно». Оно опаснее страсти, ибо тихо и не вызывает сопротивления.

Древние знали его под именем acedia, «полуденный бес» у монахов: наваждение в середине дня, когда дело кажется бессмысленным и хочется уйти. Средство, ими найденное, — не рассуждать с ним, а делать положенное по часам. Уныние не переспорить; его можно только переждать в работе.

Дело прежде чувства. Малое дело из главы семнадцатой — без ожидания, что захочется. Чувство приходит после дела, а не перед ним; кто ждёт желания, чтобы начать, тот в унынии не начнёт никогда.

Тело. Движение, свет, сон, люди — четыре средства, действующие на уныние помимо рассуждения. Час ходьбы на свету делает более, чем день размышлений о смысле.

Различать от болезни. Если уныние держится неделями, если сон и еда расстроены, если ничто прежде любимое не радует — это не предмет воли, а предмет врача, о чём глава тридцать пятая. Требовать здесь усилия — вредить.

И правило: в унынии не принимать решений о жизни. Оно пройдёт, а решения останутся.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Гордыня воли

✧

Упрямством зовётся воля, забывшая о цели: держание решения, когда решение стало ошибкой.

Признак его — довод «я сказал». Верность решению основана на том, что обстоятельства не переменились; упрямство — на том, что переменилось лицо. Первое есть воля; второе — её карикатура.

Пересмотр по расписанию. Всякое большое решение снабжается сроком пересмотра: «через три месяца сажусь и смотрю, продолжать ли». В назначенный день можно всё; до него — ничего. Так упрямство и малодушие отсекаются разом: первое — сроком, второе — запретом до срока.

Самонасилие как доблесть. Иная гордыня — ценить усилие выше дела: чем труднее, тем достойнее. Мера воли есть исполненное, а не перенесённое; кто ищет трудности ради трудности, тот упражняет не волю, а тщеславие.

Воля к власти над собою без цели, кроме самой власти, разрушает: человек, победивший в себе все хотения, не имеет более причин действовать. Стоики оговаривали это: упражнение — ради жизни по разуму, а не ради упражнения.

Итак, воля служит; воля, ставшая госпожою, столь же дурна, как воля рабская.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Свободна ли воля

✧

Спор о свободе воли древен и не решён; книге упражнения он, к счастью, не нужен, но обойти его нельзя.

Три стороны. Одни говорят, что всё предопределено причинами, и воля есть видимость. Другие — что воля свободна от причин. Третьи — что свобода состоит не в отсутствии причин, а в том, что действие вытекает из *своих* причин, без принуждения извне. Последнее зовётся совместимостью и принято большинством философов.

Опыт Либета 1983 года показал, что готовность мозга к движению опережает сознание решения на доли секунды; это разошлось как доказательство, что решаем не мы. Позднейший разбор нашёл, что измерялось не решение, а случайный шум, и толкование это ныне оставлено.

Что важно для дела. Опыты Кэтлин Вос показали: кто прочёл, что воли нет, тот в тот же час больше обманывает и меньше старается. Вера в отсутствие воли действует как её отсутствие.

Оттого практическое правило: держаться совместимости. Действие из своих причин, по своему решению, без принуждения — свободно в единственном смысле, который имеет цену; а спорить о прочем можно после того, как дело сделано.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

✦

ГРАНИЦА

Чего воля не может, что в учениях о ней мнимо,
когда нужен врач, а не усилие,
и правила для решающего и исполняющего

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Чего воля не может

✧

Соберём пределы, ибо соблазн объяснять волей всякую удачу и всякий провал велик и в наши дни поощряется.

Она не управляет хотением. Нельзя решить полюбить, захотеть, перестать бояться. Можно решить, что делать при страхе и без любви.

Она не заменяет сна, еды и лечения. Усилие поверх истощённого тела даёт срыв, а не победу; об этом глава шестнадцатая.

Она не сильнее обстоятельств. Одиночная воля против устроенной среды проигрывает почти всегда; о том, что делать, — глава тридцать шестая.

Она не держится без цели. Усилие ради усилия иссякает; воля есть слуга, и без господина разбегается.

Она не беспредельна. Всякий срывается; разница между людьми не в том, срываются ли, а в том, что делают назавтра.

И она не отменяет чужой воли. Решить за другого невозможно; можно лишь устроить обстановку, в которой он решит сам, — и это уже предмет книг о внушении и о ритуале, а не этой.

Кто знает эти пределы, тот не растрачивает волю на невозможное и оттого имеет её на возможное.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Мнимые учения о воле

✧

Наставлений о воле написано более, чем о чём-либо другом, и большая их часть повторяет немногие ошибки.

«Воля как мышца». Разошлось из опытов об истощении; при проверке не воспроизвелось, о чём главы шестая и тринадцатая. Образ полезен разве тем, что велит упражняться; вреден тем, что велит ждать «восстановления».

«Двадцать один день». Ни на чём не основан; настоящие сроки — от двух недель до полугода.

«Представь себе достигнутое». Опыты Габриэле Эттинген показали обратное: живое представление успеха *ослабляет* усилие, ибо ум получает удовольствие как бы от исполнения. Работает иное: представить цель и тотчас — препятствие, и что сделаешь при нём. Это опять «если — то».

«Нужна мотивация». Мотивация есть чувство, а чувство есть погода. Кто ждёт мотивации, тот ждёт; кто устроил знак и первый шаг, тот делает и без неё.

«Просто реши». Совет, обращённый к тому, кто решал уже сто раз. Решение без устройства перехода есть пожелание, о чём вся вторая часть.

Общая примета мнимого учения: оно обещает волю без устройства и без времени. Настоящее требует обоих.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Воля и болезнь

✧

Есть состояния, в которых усилие воли не помогает, а требование «соберись» вредит; отличать их есть долг всякого, кто говорит о воле.

Тоска болезненная. Уныние, длящееся неделями, с расстроенным сном и едой, с потерею радости от всего прежде любимого. Это не слабость, а болезнь, и лечится она врачом, а не обетами.

Зависимость — от вещества или от занятия. Воля здесь занята противником, который сильнее её по устройству, ибо действует на само хотение. Помогают устройство среды, чужая помощь, лечение; одиночное усилие обыкновенно проигрывает и оставляет стыд.

Навязчивости и расстройство внимания. Здесь усилие воли уходит на то, что у здорового делается само; требовать большего — всё равно что требовать от хромого бега.

Признаки, по которым различают: длительность — недели, а не дни; распространение на всё, а не на одно дело; телесные знаки — сон, еда, вес; и то, что приёмы этой книги помогают на день и перестают.

Правило простое: *воля — орудие здорового*. Больному нужны врач и устроенная среда, и обращение к врачу есть в его положении единственное настоящее волевое дело. Стыда в этом нет; стыдно упорствовать в бесполезном.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Воля и обстоятельства

✧

Опыты одного века показали: поведение человека предсказывается обстановкою лучше, чем его «характером»; тот же человек в разных комнатах ведёт себя по-разному.

Умолчание. Люди оставляют то, что установлено по умолчанию: где согласие на что-либо надо снять, его не снимают; где поставить — не ставят. Кто устроил умолчания в своём доме в свою пользу, тот сберёг волю на годы.

Где что лежит. Расстояние из главы четырнадцатой: полезное — под рукою, вредное — за дверью или вовсе не в доме.

Кто рядом. Привычки заразны, как показано в книге о сети: круг из людей, делающих должное, делает должное за вас — без усилия, одним подражанием.

Что происходит само. Деньги, отчисляемые без участия; урок, назначенный на один час; дело, начинающееся по звонку. Всё, что не требует решения, не требует и воли.

Это воля высшего порядка: *решать о том, что будет решать за тебя*. Она тратится однажды, в покое, и работает потом всякий день без участия.

> Не полагайся на волю там, где можно устроить обстановку:
> волю береги для того,
> чего устроить нельзя.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Гигиена воли

✧

Соберём ежедневные правила, малые каждое и сильные вместе.

Решать утром, сытым и выспавшимся; вечером только исполнять решённое.

Не более трёх намерений на день, и все три записаны в виде «если — то».

Устроить умолчания: одежда, еда, порядок дня — решены однажды и не решаются ежедневно. Всякое сбережённое решение есть сбережённая воля.

Промежуток на порыв: покупка, ответ, согласие — не сейчас.

Не спорить с собою: решено — и довольно; пересмотр — в назначенный день.

Проверять тело прежде, чем винить волю.

Отмечать исполненное: зачёркнутый день, строка в тетради. Счёт исполнений и есть воля, видимая снаружи.

Сорвался — вернись на следующий срок, не разбирая вины: разбор вины есть удовольствие, заменяющее дело. Правило двух дней из главы девятнадцатой.

Раз в неделю — разбор: что исполнено, что брошено с решением, что висит. Висящее — доделать или вычеркнуть.

Правила эти скучны, и это их достоинство: воля живёт в скучном, а в увлекательном она не нужна.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила решающего

✧

Соберём правила для того, кто принимает решение, — ибо большинство срывов заложено в нём, а не в исполнении.

Решай в покое, а не в порыве, не в страсти и не в унынии: решённое в этих трёх состояниях подлежит пересмотру.

Одно дело за раз. Два новых решения разом исполняются хуже, чем ни одного.

Назначь когда, где и что первым. Без этих трёх решение есть пожелание.

Сделай решение малым — таким, чтобы исполнить и в худший день. Расширишь через месяц.

Запиши — с датой и, если дело велико, с подписью и ценою нарушения.

Назначь срок пересмотра и не пересматривай до него.

Не решай хотеть. Решать можно только о поступке.

Спроси, чьё это решение. Если чужое — либо прими его как своё, разобрав, либо отмени.

И предусмотри препятствие: что сделаешь, когда не захочется, — ибо не захочется непременно.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила исполняющего

✧

И правила для того, кто исполняет решённое, — то есть для всякого в тот час, когда решение уже принято, а хотение переменилось.

Начинай по знаку, а не по чувству: наступило условие — действуй.

Первый шаг мал до смешного; пять минут с правом бросить.

Промежуток перед порывом: десять вдохов, час, ночь — по величине порыва.

Не решай заново. Сомнение в середине есть погода.

Убери соблазн с глаз и приблизь нужное.

Скажи себе во втором лице, о деле и коротко.

Отмечай сделанное тотчас, не откладывая на вечер.

Сорвался — вернись на следующий срок; один пропуск есть случай, два — привычка.

Докладывай свидетелю исполнено или нет, без причин.

Кончай начатое или бросай с решением и записью; не оставляй висящего.

И помни, что исполняющий не борется с собою: он исполняет договор, заключённый с собою в покое. Борьба есть признак дурного договора, а не слабого исполнителя.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: воля и мера

✧

Сведём книгу к тому немногому, что стоит держать в памяти без справок.

Воля есть *устройство перехода* от решения к делу; она навык, а не дар, и не сила, а задержка и направление. Управляет она поступком, а не хотением, и оттого требовать от неё власти над желанием бесполезно.

Она дорога, привычка дешева: разумный тратит волю на устройство привычки, обстановки и умолчаний, а не на ежедневную борьбу. Сильнейшие орудия её — промежуток перед порывом, расстояние до соблазна, намерение «если — то», малое дело, запись и свидетель.

Противники её — отговорка, откладывание, страсть и уныние — побеждаются не напряжением, а разбором и устройством; чужое решение не исполняется, а отменяется. Границы её — тело, болезнь и обстановка, и знать их есть часть самой воли.

И последнее. Воля не в напряжении, а в *согласии решённого и делаемого*; где они совпали, усилие не нужно, где расходятся — надлежит чинить решение, а не ломать себя. *Кто держит малое обещание себе, тот держит себя*; остальное прилагается.

✦

✧

ВОЛЯ

Решение, привычка и отказ

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм

✦