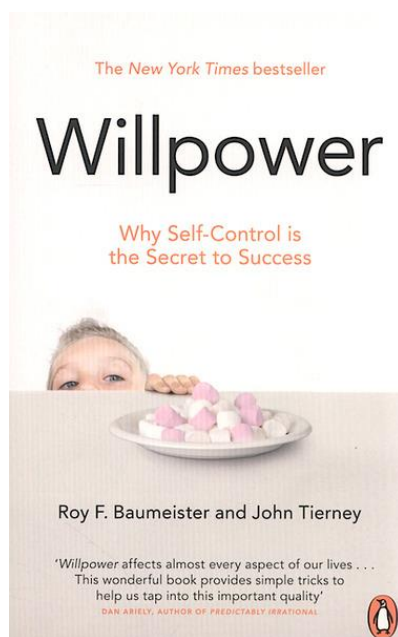


## SIŁA WOLI

Odkrywanie najmocniejszych ludzkich stron na nowo



Roy F. Baumeister i John Tierney  
Penguin Group (USA), 2012

- Poziom samokontroli u dziecka jest wyznacznikiem jego przyszłych zachowań.
- Kiedy Twoja siła woli się wyczerpuje, odczuwasz mocniej inne emocje.
- Prowadzi to do tego, że wystawiamy się na podwójny cios. Na przykład, kiedy jesteśmy nie w humorze, jemy za dużo. Kiedy natomiast zjemy za dużo, zaczynamy czuć się ze sobą źle.
- Siła woli, tak jak mięśnie, wzmacnia się, gdy się ją ćwiczy. Cała siła woli – niezależnie od tego, z czym musi sobie poradzić – płynie z tych samych pokładów wewnętrznej siły.
- Kiedy ludzkie ciało trenuje samokontrolę, zużywa glukozę. Niski poziom glukozy wywołuje natomiast apetyt na słodczyce.
- Wyznaczanie celów i monitorowanie postępów w ich realizacji to pierwszy krok do rozwoju samokontroli
- Warto stworzyć sobie listę rzeczy do zrobienia - pomoże nam ona zachować spokój i poczucie porządku i jasności.
- Stwórz krótko i długoterminowy plan, żeby uodpornić się na wewnętrznego malkontenta.
- Nowe technologie, jak smartfony i aplikacje powodują, że dużo łatwiej możemy śledzić swój progres i dzielić się nim.
- Wprowadzaj małe zmiany, monitoruj zachowanie i wyznaczaj realistyczne cele pomniejszych, żeby móc osiągać te kluczowe.

## W tym streszczeniu dowiesz się:

- Jakie wnioski na temat siły woli przyniosły badania nad ludzkim zachowaniem.
- Jakie działania wyczerpują, a jakie wzmagają siłę woli.
- Jak rozwinąć swoją samokontrolę.

Nawet mając najlepsze intencje, ludzie często miewają problemy z realizacją celów dotyczących ich rozwoju. Psycholog społeczny Roy F. Baumeister we współpracy z dziennikarzem *New York Times'a* Johnem Tierney tłumaczą dlaczego tak się dzieje i dostarczają nam narzędzi do pracy nad tym problemem, dzieląc się wynikami trwającego rok badania nad ludzką samokontrolą. Ich tekst jest zbyt akademicki, żeby można było go określić mianem poradnika do samodzielnej pracy nad złymi nawykami, ponieważ skupia się na badaniach i przywołuje jedno po drugim – stanowi jednak rewelacyjny fundament i solidne wprowadzenie do tematu. Ich książkę warto polecić każdemu, kto chciałby się dowiedzieć dlaczego samo mówienie „nie”, nie wystarczy i co możemy zrobić zamiast tego.

## The Sirens' Song

Na pokusy i rozpraszacze wpadamy na każdym kroku. Badacze, którzy przebadali w Niemczech ponad 200 osób odkryli, że spędzały one **co najmniej** cztery godziny dziennie na opieraniu się swoim pragnieniom. Potrzeba jedzenia, zdrzemnięcia się, zrobienia sobie przerwy, uprawiania seksu, surfowania po internecie czy włączenia telewizora kusi nieustannie. Uczestnicy badania poddawali się zwykle jednemu z sześciu pragnień, najczęściej tym, dotyczącym jedzenia i interakcji medialnych.

Koncepcja siły woli, jako siły wewnętrznej, którą ludzie wykorzystują do obrony przed moralną degrengoladą zyskała na popularności w czasach Wiktoriańskich. Ludzie wśród słabnącej wiary w dogmat debatowali nad tym, czy moralność może wpłynąć na zachowanie, jeśli wykluczy się religię. Wyznanie Oskara Wilde'a: „Potrafię oprzeć się wszystkiemu, poza pokusą” było perfekcyjną odpowiedzią na to powszechne zmartwienie. Pojęcie siły woli osłabiło się w latach 60 XX wieku wraz z „generacją JA” ustępując podejściu „Jeśli sprawi Ci to przyjemność, zrób to”. W latach 70 natomiast, kiedy pojawiły się badania pokazujące, że pewni siebie ludzie są szczęśliwsi i odnoszą większe sukcesy, niż Ci, którym tej pewności brakuje, popularne stało się pojęcie „poczucia własnej wartości”. I tak do tematu „samoregulacji” psychologowie behawioralni nie wracali z nowymi przemyśleniami aż do lat 80.

W latach 60 XX wieku Walter Mischel badał czteroletnie dzieci obserwując ich umiejętność opierania się natychmiastowej gratyfikacji. Zostawił on dzieci same w pokoju z piankami marshmallows, mówiąc im, że jeśli mogą zjeść jedną piankę od razu, ale jeśli poczekają aż on sam wróci do pokoju, będą mogły zjeść dwie. Niektóre dzieci zjadły jedną piankę od razu, inne poczekały. Te, którym udało się oprzeć pokusie, odwróciły od niej swoją uwagę, zajmując się czymś innym. Wiele lat później córka Mischel'a postanowiła kontynuować jego eksperyment

i zaczęła poszukiwać i namierzać setki uczestników jego badania. Odkryła, że te dzieci, które oparły się pokusie zjedzenia smakołyku od razu osiągały później lepsze wyniki w nauce – miały lepsze stopnie i lepiej wypadały na testach. Były też bardziej popularne, lepiej zarabiała, istniało także w ich przypadku dużo mniejsze ryzyko używania narkotyków bądź poważnego przybrania na wadze.

Dla badaczy było zdumiewające, że prosty test z piankami okazał się tak dokładnym wyznacznikiem przyszłych zachowań w dorosłym życiu. Jeśli chodzi o przewidywanie wyników na studiach, badanie okazało się dużo bardziej efektywne niż testy IQ, czy wyniki SAT. Podobne badanie, przeprowadzone w Nowej Zelandii na 1000 osób, śledzące ich zachowanie od urodzenia do 32 roku życia, pokazało, że ludzie z silną samokontrolą są zdrowsi, szczęśliwsi i odnoszą więcej sukcesów.

### **"Podwójny cios"**

Psycholog społeczny Roy Baumeister przekonuje, że siła woli, w podobny sposób jak mięśnie, męczy się przy długotrwałym użytku. Używa określenia "wyczerpywanie ego", aby opisać zmniejszoną możliwość osób nadmiernie obciążonych do kontrolowania swoich myśli, uczuć i zachowań. Osoby o zubożonej sile woli intensywniej odczuwają emocje. To wystawia nas na podwójny cios: "Twoja siła woli jest osłabiona, a Twoje pragnienia się silniejsze niż kiedykolwiek." Nic dziwnego tak trudno jest schudnąć lub wyleczyć się z uzależnienia: "Masz ograniczoną siłę woli, którą wytracasz gdy jej używasz."

Siła woli, która pozwala Ci przeciwstawić się konkretnej pokusie pochodzi dokładnie z tego samego wewnętrznego źródła, co samokontrola wyćwiczona do przeciwstawiania się zupełnie innej pokusie. Przykładowo, kiedy staramy się nie stracić cierpliwości do marudnego malucha, który testuje naszą samokontrolę, trudniej jest nam odmówić sobie zjedzenia np. lodów. Skoncentruj się na jednym zadaniu lub pracuj nad jedną cechą osobowościową naraz. Próbując osiągnąć kilka celów jednocześnie pozostawiamy sobie mniej energii, ponieważ używamy tych samych zasobów siły woli dla wszelkiego rodzaju zadań.

Stres wyczerpuje siłę woli. Podczas sesji samokontrola studentów zanika w niemal każdej dziedzinie, np. diecie, higienie osobistej i zachowaniu. Te pokusy, którym w trakcie semestru skutecznie się opierali - palenia, picia lub kładzenia się późno spać – stają się nagle dużo trudniejsze do powstrzymania. Ludzie mogą świadomie oszczędzać siłę woli, tak aby mieć jej odpowiednią rezerwę. I użyć gdy jest ona potrzebna aby wykonać ostatni, decydujący krok.

### **Przypadkowe odkrycie**

Psychologowie w laboratorium Baumeister postanowili przetestować teorię Mardi Gras: koncepcja że ludzie którzy ulegali każdej pokusie przed wielkim postem, w jego trakcie łatwiej wytrzymują tygodnie wyrzeczeń. Badacze dali połowie badanych smacznego shake'a mlecznego, a drugiej połowie substancję bez smaku. Co ciekawe, obie grupy wykazały większą samokontrolę po wypiciu swoich napojów. Ten eksperyment przypadkowego doprowadził do odkrycia związku pomiędzy glukozą i siłą woli. Organizm ludzki wykazując się samokontrolą wyczerpuje zapasy glukozy. Pragniesz cukru żeby odnowić swoją energię. Zamiast dogadzać sobie cukrem, zastosuj następujące strategie w celu uzupełnienia zasobów Twojej siły woli:

- **"Nakarm bestię"** – Jedz śniadanie; nie rozpoczynaj realizacji wymagających zadań, kiedy jesteś głodny i nie przesadzaj z ograniczaniem kalorii, kiedy starasz się zrzucić na wadze.
- **"Kiedy jesz, stawiaj na produkty, które będziesz długo spalać"** – Unikaj produktów o wysokim indeksie glikemicznym, jak biały chleb, ryż, słodkie czy słone przekąski i fast foody. Jedz te o niskim indeksie glikemicznym, jak warzywa, orzechy, surowe owoce, oliwa z oliwek, ryba czy chude mięso.
- **"Kiedy jesteś zmęczony – idź spać"** – Odpoczynek redukuje wymagania twojego ciała dotyczące uzupełnienia glukozy i poprawia jej wykorzystanie w krwioobiegu.

## Robić coś, czy nie robić

Wyznaczanie celów jest pierwszym krokiem do umocnienia samokontroli. Większość ludzi wyznacza ich sobie jednak zbyt wiele i przygotowuje sobie listy rzeczy do zrobienia, na którą składają się całe dziesiątki zadań. Jedne ambicje kolidują z innymi. Na przykład cele związane z pracą, wymagające inwestycji czasu, mogą kłócić się z celami stawiającymi w centrum rodzinę – jak np. bycie obecnym na wszystkich zawodach sportowych swoich dzieci. Ludzie, których cele się wykluczają, stają się poirytowani i nieproduktywni. Najlepsza metoda wyznaczania celów składa się z planu działania „w najbliższym czasie” – skupiającego się na celach krótkoterminowych i obserwacji postępów jakie czynimy w realizacji długoterminowych celów „dalszych”.

Pomocny w uciszaniu „wewnętrznego zrzędy”, czyli głosu, który przypomina Ci o tym, że masz coś zrobić, może być system „Zrób, co masz do zrobienia” (Getting Things Done – GTD) David'a Allen'a. System GTD sugeruje używanie list „to-do”, folderów, etykiet i segregatorów – po to, żeby oczyścić umysł z niepokojów i ograniczeń uzyskując pełną klarowność myślenia. Jest on przeciwieństwem „małpiego umysłu”, który przeskakuje z jednej myśli i działania na drugie, poszukując natychmiastowego zaspokojenia potrzeb. Organizacja zadań pozwala naszemu umysłowi na odpoczynek. Efekt Zeigarnika, który udowadnia słuszność tego podejścia, został wyłoniony na podstawie serii eksperymentów pokazujących, że tworzenie planu działania uspokaja podświadomość pozwalając nam na bycie produktywnym.

## Tropem zachowań

Pierwszymi krokami do wypracowania samokontroli jest wyznaczanie celów i śledzenie postępów w ich realizacji. Dzięki technologii dużo łatwiej możemy monitorować swoje postępy. Strony internetowe, takie jak np. Mint pomagają nam kontrolować wydatki i finanse. Większość ludzi, którzy z niej korzystają ogranicza swoje wydatki, bo widzą dokładnie, na co je przeznaczają. Aplikacje na smartfona są w stanie śledzić Twoją konsumpcję jedzenia i napojów alkoholowych, zwyczaje związane ze snem, plany treningowe i wahania nastroju. Programy te są efektywne, ponieważ ich użytkownicy mają możliwość dzielenia się tymi informacjami z innymi. Na przykład Nikeplus udostępnia długość i czas Twoich biegów. Poprzez Dieters możesz udostępniać poziom utraty wagi innym jego użytkownikom. Eksperyment Baumeistera przynosi wyjaśnienie tego, dlaczego dzielenie się informacjami pomaga ludziom w realizacji celów. „Informacja publiczna ma na nas większy wpływ, niż prywatna. Ludzie bardziej przejmują się tym, co wiedzą na ich temat inni, niż tym, co sami o sobie wiedzą.” Kiedy więc wyznaczamy sobie ambitny cel, warto na wstępie oznajmić go światu. Będziemy mieć dużo większe szanse, na jego zrealizowanie.