

Jak zadbać o siebie i swój dobrostan?

Relacje z samym sobą
jako podstawa do budowania
dobrych relacji z innymi




P S Y C H O L O G I A



Spis treści

1. Jak wzmocnić słabą silną wolę	3
2. Co możesz w sobie zmienić	7
3. Mniej znaczy więcej	15
4. Pewni siebie są skuteczni	23
5. Jak wzmocnić pewność siebie	26
6. Powinieneś, ale czy tego chcesz?	34
7. Jak pędzić w tempie slow?	37
8. Być sobą czy grać siebie?	46
9. Bądź sobą, będąc z innymi	53
10. Czas zwolnić	56

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2020
Łamanie:  IGRAM Wojciech Niedzielski
ISBN 978-83-260-3684-2
Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.
ul. Polska 13, 60-595 Poznań
bok@forum-media.pl
tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888
Art. nr 8625

1. Jak wzmocnić słabą silną wolę

Powodzenie w życiu bardziej niż od inteligencji zależy od... siły woli. I to jest dobra wiadomość. Bo psychologowie nie znają sposobów na podniesienie inteligencji, ale coraz więcej wiedzą o tym, jak zwiększyć siłę woli.

Jakże często narzekamy, że brakuje nam silnej woli i samozaparcia. Porzucamy działania, łamiemy postanowienia, wpadamy w nałogi. I uznajemy, że wszystkiemu jest winna nasza słaba wola. Lecz czym ona jest i czy naprawdę nie można jej zmienić, wzmocnić?

JAK MIĘSIENI

Coraz więcej badaczy zajmuje się tym problemem. Koncentrują się nie tyle na różnicach indywidualnych między ludźmi pod względem siły woli, co raczej próbują określić procesy psychologiczne, które się za tym kryją. Takie podejście reprezentuje między innymi Roy F. Baumeister, znany badacz samoregulacji. W jego koncepcji siła woli jest wewnętrznym zasobem energetycznym. Zużywamy ją przy różnych aktywnościach: gdy dokonujemy wyborów, wytrwale rozwiązujemy problem albo powstrzymujemy się, by nie wybuchnąć śmiechem. A ponieważ zasób ten jest ograniczony i wyczerpuje się podczas kolejnych aktów samokontroli, może nam go w końcu zabraknąć. Tak Baumeister tłumaczy różne niepowodzenia w samokontroli – odkładanie ważnych zadań, impulsywne zakupy czy nadmierne objadanie się. Trzeba zatem mądrze gospodarować zasobem woli. Na szczęście siłę woli można ćwiczyć i rozwijać, niczym mięśnie na siłowni – dowodzi Baumeister. Trzeba tylko regularnie wykonywać dowolne czynności ukierunkowane na samokontrolę: codziennie uczyć się nowych słówek obcego języka, zapisywać w dzienniczku, co się jadło albo... utrzymywać prostą postawę ciała. I to wystarczy, by nam siły woli przybyło.

DOCZEKAĆ DWÓCH PIANEK

Przykładem swoistej demistyfikacji siły woli są też badania zmarłego niedawno amerykańskiego psychologa Waltera Mischela nad odracaniem gratyfikacji, czyli zdolnością do rezygnacji z natychmiastowych korzyści na rzecz tych większych, lecz odłożonych w czasie. W swych eksperymentach Mischel posłużył się procedurą słynnego „testu pianki”. Dał uczestniczącym w badaniu przedszkolakom wybór: mogły zdecydować, czy chcą od razu dostać jedną piankę, czy gotowe są poczekać, a wówczas otrzymają aż dwie słodkie pianki.

Część dzieci umiała oprzeć się pokusie i poczekać. Badania dowiodły, że działa się to za sprawą procesów uwagi: dzieci potrafiły odwrócić uwagę od tych właściwości pianki (jak np. kuszący smak czy zapach), które przeszkadzały im osiągnąć cel, czyli poczekać. Zamiast tego kierowały uwagę na coś innego, co nie podkręcało pokusy – obserwowały kształt pianki i myślały, do czego jest ona podobna itp. Badania te pokazały, że siła woli wiąże się z pewnymi kompetencjami, a kompetencje te można nabyć. Wystarczyło, że dzieci dostały krótką instrukcję (np. wyobraź sobie, że nie jest to prawdziwa pianka, tylko jej zdjęcie), a potrafiły poczekać dłużej.

PRZESZKADZAJĄCY KLAUN

Kompetencje związane z siłą woli można rzeczywiście nabyć – dowodzi kolejne badanie Waltera Mischela i jego zespołu. Dzieci kopiowały symbole z tablicy, co było dość nudnym zadaniem. W tym czasie skonstruowany przez badaczy tzw. Pan Klaun Pudełko na wszelkie sposoby próbował odwrócić ich uwagę od pracy. Dzieci przydzielono do czterech grup. Te w pierwszej uprzedzono, że pojawi się Pan Klaun Pudełko i poinstruowano, w jaki sposób zignorować jego zachęty do zabawy. Dzieciom w grupie drugiej powiedziano, aby – gdy Pan Klaun Pudełko będzie je namawiał do zabawy – skoncentrowały się na swojej pracy. Instrukcja w kolejnej grupie nakłaniała dzieci zarówno do tego, by ignorowały zachęty Pana Klauna, jak i skupiły się na pracy. Dzieci w ostatniej grupie nie otrzymały żadnej instrukcji, jak poradzić sobie z pokusą, nawet ich nie uprzedzono, że pojawi się klaun. Okazało się, że najskuteczniejszą strategią było zahamowanie pokusy, polegające na odwracaniu uwagi od klauna. Mniej skuteczne było koncentrowanie uwagi na nudnym zadaniu. Dzieci, które nie otrzymały żadnej instrukcji, najgorzej wykonały zadanie.

Rezultat ten potwierdziła Shelley Taylor, która badała studentów przygotowujących się do sesji egzaminacyjnej. Otrzymali oni różne instrukcje dotyczące tzw. symulacji umysłowych, czyli mentalnego opracowania działań związanych z przygotowaniem się do egzaminu. Studenci w pierwszej grupie mieli pomyśleć, w jaki sposób będą się uczyć przez kolejne dni; w drugiej – jaką ocenę z egzaminu chcą dostać; w trzeciej myśleli zarówno o procesie uczenia się, jak i o wyniku egzaminu, zaś ostatnia grupa była kontrolną – studentom polecono, by zapisywali, ile czasu poświęcili na naukę. Najlepsze rezultaty uzyskały osoby z grupy pierwszej, które skonstruowały plan działania na każdy kolejny dzień, jaki pozostał do egzaminu. W grupie drugiej, gdzie studenci wyobrażali sobie wyłącznie pozytywny wynik egzaminu, początkowo co prawda odczuwali największy entuzjazm i zmotywowanie do nauki, ale to nie przełożyło się na żadne konkretne działania. W grupie trzeciej, w której studenci myśleli zarówno o pozytywnym wyniku, jak i opracowali plan działania na każdy kolejny dzień, co prawda uzyskali dobre oceny z egzaminu, ale jednocześnie zgłaszali najwięcej oznak napięcia i obaw, czy uda im się uzyskać wysoki wynik. Wyobrażanie sobie, że świetnie zdaliśmy egzamin, może stwarzać niepotrzebną presję. Lepiej jest skupić się na tym, co mamy do zrobienia, niż na tym, co chcemy osiągnąć.

Co więcej, studenci, którzy zajęli się wyłącznie opracowaniem planu działania, deklarowali, że chętnie znów skorzystają z takiej strategii, przygotowując się do egzaminu. Natomiast ci, którzy mieli myśleć i o planie działania, i o wysokim wyniku, stwierdzili, że nie byłoby w stanie powtórzyć podobnej procedury. Najslabiej z przygotowaniem do egzaminu poradziła sobie grupa, która miała zapisywać tylko czas poświęcony na naukę. Można założyć, że studenci z tej grupy nie potrafili poradzić sobie z różnego rodzaju rozpraszaczami i pokusami. W konsekwencji ulegali często występującej wśród studentów prokrastynacji, czyli odwlekali przygotowania do egzaminu.

Badania potwierdzają zatem, że na siłę woli składają się pewne kompetencje, których się uczymy, często we wczesnym dzieciństwie. Potem w dużym stopniu funkcjonują już na zasadzie automatyzmów. Nie znaczy to, że jako dorośli nie możemy ich nabyć. Jak twierdził Mischel, siła woli opiera się na naszej zdolności do kontroli uwagi i myśli; tę kontrolę można wprowadzić, opracowując strategiczny plan, jak poradzić sobie z różnego rodzaju przeszkodami, które stają nam na drodze do celu. Na ogół potrafimy przewidzieć możliwe pokusy i konkurencyjne cele, które powodują, że nie umiemy przejść do działania

albo rezygnujemy z niego w obliczu chwilowych niepowodzeń. Jeśli opracujemy plan, jak je przezwyciężyć, rosną szanse, że nie ulegniemy bieżącej sytuacji. I zdołamy zrezygnować z tego, czego chcemy tu i teraz, na rzecz długoterminowego celu.

STRACONYCH OKAZJI ŻAL

Warto mieć takie kompetencje. Badania potwierdzają, że osoby o większej sile woli mają wyższe osiągnięcia akademickie i lepsze relacje z ludźmi, są zdrowsze, z sukcesem budują swoją karierę zawodową i nie popadają w nałogi. Czy jednak rezygnowanie z bieżących przyjemności na rzecz odległych celów nie obniża dobrostanu? Czy osoby o większej sile woli nie tylko mają większe życiowe sukcesy, ale są także szczęśliwe?

Na to pytanie miały odpowiedzieć badania przeprowadzone przez psychologów Wilhelma Hofmanna z Wesleyan University i Maike Luhmann z Ruhr-Universität w Bochum. Analizowali oni doświadczenia badanych w realnych sytuacjach życiowych. Postawili trzy hipotezy. Pierwsza – nazwali ją purytańską – zakładała, że duża siła woli negatywnie wpływa na dobrostan emocjonalny, ale pozytywnie na ocenę satysfakcji z życia. Można bowiem sądzić, że osoby o silnej woli i samokontroli często rezygnują z chwilowych przyjemności, dzięki czemu osiągają wprawdzie długoterminowe cele, ale nie czerpią radości z życia. Wiodą życie pełne obowiązków, ale za to mają satysfakcję, wypełniając moralne zobowiązania i osiągając sukcesy. Zgodnie z drugą hipotezą siła woli zwiększa dobrostan emocjonalny, a ten z kolei pozytywnie wpływa na satysfakcję z życia. Ostatnia hipoteza zakładała, że duża siła woli wprawdzie przyczynia się do pozytywnych emocji, ale niekoniecznie dobrze wpływa na satysfakcję z życia. Z powodu zbyt wysokich standardów osoby o silnej woli mogą być rozczarowane swoimi osiągnięciami.

Które z tych przewidywań potwierdziło się w badaniach? Zdecydowanie drugie: siła woli łączyła się z wysoką oceną satysfakcji z życia, a także z silniejszymi emocjami pozytywnymi i słabszymi emocjami negatywnymi. Co ciekawe, wykazano że osoby o słabej woli częściej przeżywają negatywne emocje, doświadczają bowiem licznych konfliktów wewnętrznych. Wygląda na to, że im słabsza wola, tym większe poczucie samoograniczenia i większy żal z powodu straconych okazji do zabawy, a zarazem poczucie rezygnacji z chwilowych przyjemności. Osoby z silną wolą rzadziej doświadczają dylematów związanych z różnego rodzaju pokusami. Rzadziej je odczuwają. Prawdopodobnie często strategicznie ich unikają, a także lepiej zarządzają swoimi celami, faworyzując te, które przynoszą większe korzyści w dłuższej perspektywie czasu.

PASJA I ZACIĘTOŚĆ

Siła woli jest także powiązana ze sposobem podejścia do własnych celów. Łatwiej jest realizować cele, które postrzegamy jako osobiście ważne z uwagi na nasze potrzeby i wartości, niż te, których nie akceptujemy lub ich sensu nie rozumiemy albo które postrzegamy jako narzucone przez innych. Potwierdzeniem tego mogą być wyniki uzyskane przez Kaitlyn M. Werner, Marinę Milyavskaya, Emily Foxen-Craft i Richarda Koestnera. Uczestnicy ich badania na początku opisywali trzy ważne osobiście projekty, które zamierzają zrealizować w najbliższym czasie. Podawali także powody, jakie nimi kierują. Po dwóch miesiącach oszacowali, jak łatwo było im zrealizować dany projekt i ile wysiłku włożyli w działanie, a na koniec semestru oceniali, na ile zrealizowali swoje projekty. Okazało się, że łatwiej im było osiągnąć cele zgodne z „ja”, podejmowane z powodów autonomicznych. Co więcej,