
VALIOS GALIA

Kur slypi didžiausia
žmogaus stiprybė

ROY F. BAUMEISTER
JOHN TIERNEY

Iš anglų kalbos vertė
Karina Juodelytė-Moliboga

Sofoklis

Vilnius, 2020

Mūsu vaikams Athenai ir Luke'ui

Turinys

Ižanga	9
1. Ar valios galia – daugiau nei tik metafora?	27
2. Iš kur atsiranda valios galia?	48
3. Trumpa darbų sąrašo istorija – nuo Dievo iki Drew Carey’io	69
4. Sprendimo nuovargis	96
5. Kur dingę visi pinigai? Tai žino kiekybinis „aš“	117
6. Ar galima sustiprinti valią?	133
7. Pergudrauti save sunkiuoju metu	151
8. Ar aukštesnės jėgos padėjo Ericui Claptonui ir Mary Karr liautis gėrus?	176
9. Kaip užauginti stiprius vaikus: savivertė ir savikontrolė	196
10. Tobula dietų audra	223
Išvados. Valios ateitis – daugiau naudos, mažiau įtampos ...	248
Padėkos	271
Pastabos	273
Rodyklė	299

Ižanga

KAD IR KĄ JUMS GYVENIME reikštų sėkmė, – laimingą šeimą, gerus draugus, mėgstamą darbą, tvirtą sveikatą, finansinį saugumą ar laisvę siekti svajonių, – reikia nepamiršti ir tam tikrų savybių, kurios ją priartina. Išskirdami asmenines savybes, lemiančias „teigiamą rezultatą“ gyvenime, psichologai pažymi du bruožus: proto gabumus ir savitvardą. Kol kas mokslininkai dar neišrado būdo, kaip visam laikui pagerinti mąstymo gebėjimus. Tačiau jie atskleidė ar iš naujo atrado metodų savitvardai sustiprinti.

Todėl ir parašėme šią knygą. Manome, kad valios ir savitvartos tyrimai – didžiausia psichologijos viltis pagerinti žmonių gyvenimus.

Valia leidžia mums ir mūsų visuomenei įgyvendinti mažus ir didelius pokyčius. Kaip savo veikale „Žmogaus kilmė“ rašė Charlesas Darvinas: „Aukščiausia įmanoma moralinės kultūros stadija – kai suprantame, kad turėtume kontroliuoti savo mintis.“ Viktorijos epochos supratimas apie valią vėliau taps nebemadingas, o dvidešimtojo amžiaus psichologai ir filosofai apskritai abejos, kad valia egzistuoja. Iš pradžių skeptiškai nusiteikęs buvo ir pats Baumeisteris. Tačiau jis stebėjo valios apraiškas laboratorijoje: kaip ji suteikia žmonėms jėgų ką nors iškęsti, kaip žmonės nebetontroliuoja savęs valiai išsisėmus, kaip protinę energiją skatina gliukozės kiekis kraujyje. Jis su kolegomis atrado, kad valia – kaip raumuo. Ji pavargsta naudojama pernelyg

intensyviai, tačiau ją galima stiprinti ilgalaikėmis treniruotėmis. Baumeisterio eksperimentais pirmąkart pademonstravus valios egzistavimą, ji tapo viena labiausiai tyrinėjamų socialinių mokslų temų (o jo eksperimentai dabar – vieni dažniausiai cituojamų psichologinėse studijose). Baumeisteris su kolegomis iš viso pasaulio nustatė, kad stiprinti valią – užtikrinčiausias būdas gyventi geriau.

Jie suvokė, kad didžioji dalis rimčiausių asmeninių ir socialinių problemų kyla nesugebant susitvardyti: kompulsyvus skolinimasis ir išlaidavimas, impulsyvus smurtas, prasti pasiekimai mokykloje, darbų atidėliojimas, piktnaudžiavimas alkoholiu ir narkotikais, nesveika mityba, sporto trūkumas, chroniškas nerimas, greitai išiplieskiantis pyktis. Negebėjimas susitvardyti korliuoja su beveik visomis asmeninėmis traumuojančiomis patirtimis: draugų netektimi, atleidimu iš darbo, skrybomis, kalėjimu. Kaip įrodė Serenos Williams pykčio prieuolis 2009 m., prasta savitvarda gali kainuoti atvirojo JAV teniso čempionato *U. S. Open* čempionės titulą. Nesitvardymas gali sunaikinti jūsų karjerą, ir tuo vis dar savo kailiu įsitikina neištikimi politikai. Savitvardos nebuvimas prisidėjo prie rizikingų paskolų ir investicijų epidemijos, kuri sužlugdė finansinę sistemą ir sugriovė gyvenimus daugelio žmonių, nesugebėjusių (kaip ir jų politiniai vadovai) atsidėti pakankamai pinigų senatvei.

Paprašykite žmonių įvardyti stipriausius jų asmenybių bruožus ir jie sau priskirs sąžiningumą, gerumą, humorą, kūrybiškumą, drąsą ir daugybę kitų dorybių, net kuklumą. Bet tik ne savitvardą. Ši savybė atsidūrė paskutinėje vietoje iš visų, kurias mokslininkai tyrė apklausdami daugiau nei milijoną žmonių visame pasaulyje. Iš dviejų tuzinų „stiprių būdo bruožų“ mokslininkų klausimynuose žmonėms buvo sunkiausia sau priskirti savitvardą. Tačiau kai žmonių klausė apie jų blogąsias savybes, savitvardos trūkumas atsidūrė sąrašo viršuje. Žmonėms tiesiog

visko per daug. Pagundų dabar daugiau nei bet kada anksčiau. Galbūt jūsų kūnas pareiškia prisistatę į darbą laiku, bet mintys pabėga akimirksniu vos spustelėjus pelę ar telefoną. Galite atidėlioti bet kokią darbą tikrindami paštą ar *Facebook*, naršydami apkalbų skiltis ar žaisdami vaizdo žaidimus. Tipinis kompiuterio naudotojas kasdien apsilanko daugiau nei trisdešimtyje interneto puslapių. Vos per dešimt minučių internete galima prisipirkti tiek, kad biudžetui padarytumėte nepataisomos žalos visiems metams. Pagundos niekada nesiliauja. Dažnai galvojame apie valią kaip apie išskirtinę galią, kuri reikalinga tik kritiniais atvejais. Tačiau stebėdami daugiau nei dviejų šimtų vyrų ir moterų grupę centrinėje Vokietijos dalyje Baumeisteris su kolegomis nustatė ką kita. Vokiečių grupelė segėjo daviklius, pypsėdavusius atsitiktiniais intervalais septynis kartus per dieną – supypsėjus jiems reikėjo pranešti, ar jie tą akimirką jaučia ar neseniai jautė kokį nors troškimą. Ši išsami studija, kuriai vadovavo Wilhelmas Hofmannas, užfiksavo daugiau nei dešimt tūkstančių akimirkos pojūčių nuo rytmečio iki vidurnakčio.

Paaiškėjo, kad troškimai – norma, o ne išimtis. Supypsėjus davikliams beveik pusę laiko žmonės kažko norėjo. Kitas ketvirtis žmonių sakė, kad jautė troškimą prieš kelias minutes. Mokslininkai padarė išvadą, kad žmonės praleidžia bent penktadalį savo būdravimo laiko – tris ar keturias valandas per dieną – bandydami atsispirti troškimams. Kitaip tariant, jei atsitiktiniu dienos metu paklaustum penkių žmonių, vienas iš jų naudotų valią, siekdamas atsispirti troškimams. Ir čia net ne visi atvejai, kai reikalinga valia. Valios reikia ir kitokiai veiklai, pavyzdžiui, sprendimams priimti.

Dažniausiai žmonės daviklių tyrimo metu stengėsi atsispirti troškimui valgyti, antroje vietoje – miegoti, paskui – ilsėtis, pavyzdžiui pasidaryti darbo pertraukėlę ir padėlioti dėlionę ar pažaisti užuot rašius ataskaitas. Seksualiniai troškimai taip pat

pateko į norų, kuriems labiausiai bandoma atsispirti, sąrašą ir užėmė kiek aukštesnę vietą nei kiti troškimai bendrauti: tikrinti el. paštą ir socialinius tinklus, naršyti internete, klausytis muzikos ar žiūrėti televizorių. Kad atsispirtų pagundoms, žmonės teigė naudojantys įvairias strategijas. Populiariausia – nukreipti dėmesį ar imtis naujos veiklos. Tačiau kai kurie bandė tiesiog nuslopinti troškimą ar iškentėti. Vidutiniškai tiriamieji pasiduodavo beveik šeštadaliui pagundų. Jiems neblogai sekėsi vengti dienos miego, sekso, išlaidavimo, tačiau vidutiniškai sekėsi atsisakyti maisto ir gazuotų gėrimų. Mėginimai atsispirti televizijos, interneto ir kitų medijų vilionėms beveik pusę laiko buvo nesėkmingi.

Tokie rezultatai nedžiugina – atsižvelgiant į istorinius standartus, nesėkmės rodiklis galėtų būti gana aukštas. Negalime sužinoti, ar mūsų protėviai buvo valingi – dar nebuvo išrasti davikliai ir nebuvo eksperimentinės psichologijos. Tikėtina, kad įtampos jie patyrė mažiau. Viduramžiais didžioji dalis žmonių buvo valstiečiai, kurie ilgą nykią dieną dirbdavo laukuose, dažnai vakare nuplaudami jas milžinišku kiekiu alaus. Jie nesiekė paaukštinių darbų, nebandė kopti socialinėmis kopėčiomis, niekas neskyrė premijų už kruopštumą ir nedaug kam rūpėjo blaivybė. Jų kaimuose nebuvo pernelyg daug akivaizdžių pagundų, išskyrus alkoholį, seksą ar paprastą tinginystę. Dorybė dažniausiai buvo palaikoma tik dėl noro išvengti viešo pažeminimo, bet ne dėl troškimo siekti žmogiškosios tobulybės. Viduramžių katalikų Bažnyčios skelbiamas išganymas labiau priklausė ne nuo valios didybės, o nuo priklausymo bendruomenei ir religinės praktikos.

Visgi devynioliktajame amžiuje, ūkininkams persikrausčius į pramoninius miestus, jų neberibojo kaimų bažnyčios, socialinis spaudimas ar visuotiniai įsitikinimai. Po Reformacijos religija tapo individualesnė. Švietimo amžius susilpnino tikėjimą bet kokiomis dogmomis. Viktorijos epochos gyvento-

jai įsivaizdavo gyvenantys pokyčių amžiuje, kur moraliniams įsitikinimams ir griežtoms viduramžių Europos institucijoms atėjo galas. Populiari to meto diskusijų tema buvo: ar moralė gali išgyventi be religijos. Daug Viktorijos epochos gyventojų teoriškai abejojo religiniais principais, tačiau ir toliau apsimeitinėjo esą atsidavę tikintieji. Jie manė, kad jų vieša pareiga – išsaugoti moralę. Šiandien lengva juoktis iš jų apsimeitinėjimo ar šventeiviškumo: sijenėliais apsiaustos stalų kojos, jokių nuogų kojų užuominų*! Kad tik nieko nesujautintų! Jei skaitytumėte ano meto karštligiškus pamokslus apie Dievą ir pareigas ar dar beprotiškesnes teorijas apie seksą, suprastumėte, kodėl to laikmečio žmonės paguodos ieškojo Oscaro Wilde'o filosofijoje: „Galiu atsispirti viskam, išskyrus pagundą.“ Tačiau vertinant visas galimas naujas pagundas, vargu ar taip jau kvaila ieškoti vis kitų stiprybės šaltinių. Viktorijos epochos gyventojai bijojo žlugti moraliai. Jie ieškojo kažko labiau apčiuopiamo nei šventoji malonė – vidinės jėgos, kuri galėtų apsaugoti net ir ateistus. Labiausiai nukamuoti socialinių problemų rodėsi miestai.

Sąvoka „valios galia“ buvo pradėta vartoti, nes žmonės manė, kad tam reikalinga jėga – vidinis Pramonės revoliucijos garo variklio atitikmuo. Žmonės ieškojo, kaip sustiprinti valią, vadovaudamiesi anglo Samuelio Smilesio raginimais, aprašytais devynioliktojo amžiaus knygoje *Self-Help* („Savipagalba“), tapusia viena populiariausių knygų abipus Atlanto. „Genialumas yra kantrybė“, priminė autorius skaitytojams, aiškindamas, kad Izaokas Niutonas, Stonewallas Jacksonas ir visi kiti sėkmės pasiekė tik „savęs neigimu“ ir „nepertraukiamu atkaklumu“. Dar vienas Viktorijos epochos guru, amerikiečių pastorius Frankas Channingas Haddockas, išleido tarptautinį bestselerį, pavadinimą *The Power of Will* („Valios galia“). Jis bandė rašyti moksliskai,

* Anuo metu tam tikruose visuomenės sluoksniuose buvo priimta dengti stalų kojas, kad nebūtų aliuizijos į nuogas kulkšnis. (Čia ir toliau – *vert. past.*)

vadindamas valią „energija, kurios kiekis gali padidėti, o kokybė – gerėti“. Tačiau jis net neįsivaizdavo, – ir neturėjo jokių įrodymų, – kokia yra toji valia. Panašiai galvojo ir kai kas kitas, turintis garsesnį vardą. Sigmundas Freudas išvedė teoriją, kad asmenybė priklauso nuo protinės veiklos, kurios metu perduodama energija. Tačiau Freudo asmenybės energijos modelį vėlesni tyrinėtojai dažniausiai ignoruodavo. Tik neseniai Baumeisterio laboratorijoje mokslininkai pradėjo nuosekliai ieškoti šios energijos šaltinio. Iki tol didžiąją šio amžiaus dalį psichologai, mokytojai ir visi likusieji „oro stumdytojai“ vis rasdavo priežasčių tikėti, kad ji neegzistuoja.

Valios mažėjimas

Nesvarbu, ar skaitote akademinę literatūrą, ar tik vartote saviugdodos knygas oro uoste, matote, kad devynioliktojo amžiaus „charakterio grūdinimas“ jau kurį laiką nebemadingas. Viktorijos epochos perteklius, ekonominiai pokyčiai ir pasauliniai karai sumenkino susižavėjimą valios galia. Ilgai besitęsiančio Pirmojo pasaulinio karo priežastis atrodė pernelyg uolių džentelmenų „pareigos jausmas“, nuvijęs juos į beprasnę mirtį. Intelektualai JAV ir daugelyje Vakarų Europos šalių skelbė laisvesnę požiūrį į gyvenimą. Deja, ne Vokietijoje, kur atsigaunant po karo buvo laikomasi „valios psichologijos“ krypties. Šią temą pasičiupo naciai, o jų 1934 m. suvažiavimas buvo įamžintas garsiajame Leni Riefenstahl propagandiniame filme *The Triumph of the Will* („Valios triumfas“). Nacių idėja masiškai paklusti sociopatui nepriminė Viktorijos epochos asmeninio moralumo suvokimo, bet skirtumai pranyko. Jei naciai reprezentavo valios triumfą... na, asmeninis Adolfo Hitlerio palaikymas – itin prasta reklama.

Valios sumažėjimas neatrodė blogas dalykas. Po karo ją silpnino ir kiti veiksniai. Dėl technologijų atpigo prekės, priemiesčių