

Kelly McGonigal

# VALIOS GALIA

Knyga, padedanti pakeisti  
mintis, emocijas ir įpročius

Alma littera

# TAI, KAS SVARBIAUSIA APIE VALIĄ

Kai užsimenu, jog dėstau kursą apie valią, sulaukiu štai tokios reakcijos: „O, čia kaip tik tai, ko man reikia.“ Dabar žmonės kaip niekada gerai supranta, kad valia – gebėjimas sutelkti dėmesį, valdyti savo emocijas ir troškimus – daro įtaką jų sveikatai, finansiniam stabilumui, santykiams su kitais žmonėmis ir laimėjimams darbe. Mes visi tai žinome. Mes suprantame, kad turėtume kontroliuoti visas savo gyvenimo sritis, pradedant nuo to, ką valgome, ką veikiamo, ką sakome, ką perkame.

Tačiau dauguma žmonių jaučia, kad jų valia kartais sušlubuoja – vieną akimirką ją visiškai kontroliuoja, o kitą ji tarsi kažkur išgaruoja. Amerikos psichologų asociacija teigia, kad amerikiečiai kaip svarbiausią užsibrėžtų tikslų neleidžiančią pasiekti priežastį įvardija valios trūkumą. Daugelis jaučiasi kalti nuvylę save ir kitus. Kiti jaučiasi laimingi dėl to, kad jų mintis, emocijas ir troškimus nulemia atsitiktinumai, o ne iš anksto apgalvoti, sąmoningi sprendimai. Net ir geležinę valią turintis žmogus kartais jaučiasi pavargęs nuo savikontrolės ir pradeda abejoti, ar gyvenimas iš tiesų turi būti nuolatinė kova.

Mano, kaip psichologės ir Stanfordo universiteto Medicinos mokyklos sveikatinimo programos dėstytojos, užduotis – padėti žmonėms susidoroti su stresu ir reikiamą akimirką priimti teisin-

gus sprendimus. Daug metų matydama, kaip žmonės vargsta norėdami pakeisti savo mintis, emocijas, figūrą ar įpročius, supratau, kad tai, kaip jie suvokia savo valios galią, dažnai tik trukdo sėkmingai įgyvendinti tikslus ir sukelia nereikalingą įtampą. Nors moksliniai tyrimai atskleidė nemažai dalykų, kurie galėtų žmonėms padėti, akivaizdu, kad didžiuma visuomenės to dar neįsisąmonino. Priešingai, žmonės ir toliau pasikliauja pasenusia savikontrolės strategija. Ne kartą įsitikinau, kad principai, kuriais dauguma žmonių vadovaujasi, yra ne tik neefektyvūs, bet ir žalingi, sukeliantys priešingą poveikį, pakenkiantys jiems patiems, vedantys savikontrolės praradimo link.

Tai mane paskatino sukurti „Valios mokslą“ – paskaitų ciklą Stanfordo universiteto tęstinių studijų programai. Per šias paskaitas pateikiamos naujausios psichologijos, ekonomikos, neurologijos, medicinos mokslų įžvalgos, paaiškinančios, kaip atsikratyti blogų įpročių ir išsiugdyti naujus, sveikesnius, kaip nugalėti norą atidėlioti, kaip išmokti sutelkti dėmesį ir įveikti stresą. Čia paaiškinama, kodėl mes pasiduodame įvairioms pagundoms ir kaip rasti jėgų joms atsispirti. Šis kursas įrodo, kaip svarbu suvokti, kad savikontrolė turi ribas, ir pateikia geriausius valios ugdymo būdus.

Dideliam mano džiaugsmui, „Valios mokslas“ labai greitai tapo pačiu populiariausiu Stanfordo universiteto tęstinių studijų programos kursu. Pirmaisiais dėstymo metais turėjome keturis kartus keisti auditoriją į didesnę, nes norinčiųjų lankyti šias paskaitas skaičius vis augo. Įmonių vadovai, mokytojai, sportininkai, sveikatos apsaugos darbuotojai ir visi, besidomintys valia, netrukus pripildė didžiausią Stanfordo universiteto auditoriją. Studentai į paskaitas atsivedė sutuoktinius, vaikus, bendradarbius, kad galėtų pasidalyti šia patirtimi.

Aš tikėjau, kad mano paskaitos bus naudingos visiems šios labai nevienodos auditorijos nariams – ir tiems, kurie čia atėjo norėdami

mesti rūkyti ar atsikratyti antsvorio, ir tiems, kurie siekė išbristi iš skolų arba tapti geresniais tėvais. Tačiau rezultatas nustebino net mane pačią. Po keturių savaičių atlikus apklausą paaiškėjo, kad net 97 proc. lankiusiųjų paskaitas jautėsi geriau suprantantys savo elgseną ir net 84 proc. teigė, jog per paskaitas išdėstyta metodika jau padėjo išsiugdyti stipresnę valią. Išklauseę visą kursą, dalyviai pasakojo, kaip jie atsikratė potraukio saldumynams, pagaliau prisivertė sumokėti kelerius metus pradelstus mokesčius, nustojo šaukti ant savo vaikų, ėmė reguliariai mankštintis, iš esmės pakeitė požiūrį į save ir pradėjo priimti sąmoningus sprendimus. Vertinimo anketose kursas buvo apibūdinamas kaip „gyvenimą keičiantis“. Bendra visų klausytojų nuomonė buvo tokia: „Valios mokslo“ paskaitos suteikė jiems žinių, kurios padėjo išsiugdyti savikontrolę, sustiprino gebėjimą atskirti tai, kas iš tikrųjų jiems svarbu. Mokslinės įžvalgos buvo vienodai naudingos ir besigydantiems nuo alkoholizmo, ir priklausomiems nuo interneto. Savikontrolės metodika padėjo žmonėms suvaldyti įvairius įpročius ir potraukius, pradėdant šokoladu, vaizdo žaidimais, apsipirkinėjimu ir netgi aistra vedusiam bendradarbiui. Studentams šis kursas padėjo pasiekti asmeninių tikslų: vienas dalyvavo maratone, kitas įkūrė savo verslą, kai kam jis padėjo sumažinti įtampą netekus darbo, išspręsti šeiminius konfliktus ir netgi gerai parašyti penktadieninį rašybos kontrolinį darbą (tai nutiko, kai mamos į paskaitas pradėjo atsivesti savo vaikus).

Be abejo, kaip ir bet kuris sąžiningas mokytojas, turiu prisipažinti, kad aš taip pat daug ko išmokau iš savo mokinių. Kartais, kai per daug įsijautusi leisdavausi į monotonišką pasakojimą apie naujausius mokslo atradimus ir pamiršdavau pasakyti, kaip jie gali prisidėti prie valios ugdymo, mokiniai pradėdavo snūduriuoti. Tačiau jie labai greitai man leisdavo pajusti, kuri metodika veikia realiame gyvenime, o kuri neduoda jokių vaisių (jokie laboratoriniai tyrimai šito negali atskleisti). Jie labai išradingai atlikdavo kiekvieną savaitę skiriamus namų darbus ir šitaip man padėdavo rasti naujų būdų,

kaip abstrakčias teorijas paversti praktiškomis kasdienėmis taisyklėmis. Šioje knygoje geriausi moksliniai atradimai aprašomi drauge su praktiniais patarimais, naujausių tyrimų rezultatai papildomi šimtų kursų išklausių studentų pastabomis ir įgyta išmintimi.

## KAD VIRŠŲ PAIMTŲ SAVIKONTROLĖ, PIRMIAUSIA REIKIA IŠSIAIŠKINTI, KAS NESISEKA

Dauguma knygų, patariančių, kaip pakeisti savo elgesį (nesvarbu, ar ji būtų apie naują dietą, ar apie tai, kaip pasiekti finansinę nepriklausomybę), padės jums užsibrėžti tikslus ir netgi pamokys, kaip juos pasiekti. Tačiau jeigu pakaktų vien išsiaiškinti tai, ko mes iš tikrųjų norime, išsipildytų visi Naujųjų metų išvakarėse sau duodami pažadai ir mano auditorijos būtų tuščios. Kelios knygos gal ir padės jums išsiaiškinti, kodėl nedarote to, ką turėtumėte daryti, nors puikiai žinote, kad privalote tai atlikti.

Aš manau, kad geriausias būdas sustiprinti savikontrolę – suprasti, kodėl kartais jūs ją *prarandate*. Žinojimas, kad greičiausiai ir vėl pasiduosite, dar nereiškia, jog pasmerkiate save nesėkmei, nors dauguma žmonių to labiausiai ir bijo. Žinojimas leidžia geriau tam pasirengti, padeda išvengti pinklių, į kurias pakliuvę pritrūkstame valios. Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie didžiuojasi stipria valia, susidūrę su pagundomis, pirmieji praranda savikontrolę.<sup>1</sup> Pavyz-

<sup>1</sup> Šis teiginys tinka kalbant ne tik apie valią. Pavyzdžiui, manantieji, kad vienu metu geba puikiai atlikti kelias užduotis, iš tikrųjų yra labiausiai išsiblaškę. Tai vadinama Dunningo-Krugerio efektu, kurį pirmą kartą aprašė du Kornelio universiteto psichologai, nustatę, kad žmonės yra linkę pervertinti savo gebėjimus įvairiausiose srityse, pradedant humoro jausmu, gramatikos mokėjimu ir baigiant gebėjimu protauti. Kuo kuklesni žmogaus gebėjimai, tuo šis sindromas aiškiau išreikštas. Pavyzdžiui, studentai, per egzaminą surinkę vos 12 proc. balų, tikėjosi, kad vidutiniškai surinks 62 proc. Tai, be viso kito, paaiškina, kodėl talentų konkursas „Amerikos dievaitis“ niekada nepritrūksta konkursantų.

džiui, rūkaliai, labai optimistiškai vertinę savo galimybes atsikratyti žalingo įpročio, po kelių mėnesių dažniausiai vėl pradeda rūkyti, o tiems, kurie su perdėtu entuziazmu griebiasi naujų dietų, vargu ar pavyks numesti svorį. Kodėl? Jie nesugeba numatyti, kada, kur ir kodėl jie ims ir pasiduos. Jie nesisaugo pagundų: toliau susitikinėja su kitais rūkaliais ar namuose matomoje vietoje laiko saldžius sausainius. Tokie žmonės dažniausiai grįžta prie senų įpročių ir, vos susidūrę su kliūtimis, atsisako savo tikslų.

Savęs pažinimas (ypač kai kalbame apie valios trūkumą) yra savikontrolės pagrindų pagrindas. Štai todėl ir „Valios mokslas“ pasakaitų, ir šios knygos dėmesio centre – dažniausiai mūsų visų daromos klaidos. Kiekviename skyriuje atskleidžiamas vis kitas dažnai pasitaikantis, bet klaidingas požiūris į savikontrolę ir pasiūloma, kaip pažvelgti į valios ugdymo iššūkius naujai. Knygoje atidžiai išnagrinėsime įvairiausius atvejus, kuomet mums pritrūksta valios. Kada neatsilaikome prieš pagundą arba nustumiame į šalį svarbius darbus, nors žinome, kad privalome juos padaryti? Kada ir kodėl padarome lemiamą klaidą? Bet visų svarbiausia, kad paieškosime būdų, kaip tokių klaidų ateityje galėtume išvengti. Kaip, pažinę savo silpnąsias vietas, galėtume paversti jas sėkmės strategija?

Baigę skaityti šią knygą, jūs mažų mažiausiai geriau suprasite savo netobulą, bet labai žmogišką elgesį. Valios mokslas įrodo vieną dalyką: visi vienaip ar kitaip grumiasi su pagundomis, žalingais įpročiais, išsiblaškyimu ir noru atidėlioti. Tai nėra atskiro žmogaus asmeninės silpnybės, atskleidžiančios jo nevisavertiškumą. Tai būdinga mums visiems. Jausiuosi laiminga, jei ši knyga jums padės suprasti bent tai, kad nėra vienas žmogus stiprios valios neišsiugdo be pastangų. Tačiau labai tikiuosi, kad šioje knygoje pateikiami metodai suteiks jums galimybę iš esmės ir ilgam pakeisti savo gyvenimą.

## KAIP SKAITYTI ŠIĄ KNYGĄ

### **Tapkite valios mokslo tyrinėtoju**

Pagal išsilavinimą esu mokslininkė ir pirmas dalykas, ko išmokau: teorijos yra gerai, bet duomenys – geriau. Todėl prašau jūsų į šią knygą žiūrėti kaip į eksperimentą. Mokslinis požiūris į savikontrolę neapsiriboja laboratorijos sienomis. Jūs galite – ir turėtumėte – žiūrėti į save kaip į savo paties vykdomo eksperimento bandomąjį triušį. Skaitydami šią knygą, nepriimkite kiekvieno mano žodžio už gryną pinigą. Pagrindusi kokią nors mintį įrodymais, paprašysiu jūsų ją patikrinti savo realiame gyvenime. Ir patys rinkite duomenis, kad paskui išsiaiškintumėte, kas yra tiesa ir kas padeda jums.

Kiekviename skyriuje rasite po dvi skirtingas užduotis, kurios padės jums tapti valios mokslininku. Pirmąją aš pavadinau „Po mikroskopu“. Trumpos užuominos paskatins atkreipti dėmesį, ku aptariamoms situacijoms baigiasi jūsų gyvenime. Prieš ką nors pakeisdami, turite išsiaiškinti tikrąją padėtį. Pavyzdžiui, paprašysiu jūsų stebėti, kokiomis aplinkybėmis jūs dažniausiai pasiduodate pagundai arba kokią įtaką jūsų išlaidoms turi alkio jausmas. Paprašysiu atkreipti dėmesį į tai, ką sakote patys sau, kai dėl valios stokos kyla dilema, kaip pasiteisinate atidėliodami svarbius darbus ir kaip vertinate save, kai valios pritrūksta arba pagaliau pasiseka. Aš netgi prašysiu atlikti savotiškų eksperimentų. Pavyzdžiui, išsiaiškinti, kaip mažmenininkai, pasitelkdami parduotuvės interjero dizainą, susilpnina jūsų savikontrolę. Atlikdami tokias užduotis, turėsite tapti nešališku, smalsiu stebėtoju, lyg atidžiai pro mikroskopą žiūriniu mokslininku, kuris tikisi atrasti ką nors nepaprastai įdomaus ir naudingo. Čia nerosite patarimų, kaip nugalėti visas savo silpnības arba kaip pabėgti nuo visų šiuolaikinio pasaulio pagundų. (Nerasite pateiktų ir šablonų, bet prie jų dar sugrįšiu.)

Kiekviename skyriuje rasite ir „Valios eksperimentus“. Tai moksliniais tyrimais arba teorijomis pagrįsti praktiški patarimai, kaip stiprinti valią. Galėsite juos iš karto pritaikyti ir įveikti kasdienio gyvenimo iššūkius. Noriu jus paskatinti visas teorijas ir metodikas vertinti be išankstinio nusistatymo, net ir tas, kurios prieštarauja jūsų intuicijai (o tokių bus ir ne viena). Kaip lakūnai bandytojai, jūs jau atliko mano studentai ir, nors ne visi metodai vienodai veiksmingi visiems žmonėms, šioje knygoje aprašiau tuos, kurie buvo geriausiai įvertinti. O kaip su tais, kurie teoriškai buvo daug žadantys, bet praktikoje visiškai nepasiteisino? Čia jų nerasite.

Šie eksperimentai bus puikus būdas išbristi iš įprastos vagos, atsisakyti rutinos ir rasti naujus būdus įsisenėjusioms problemoms spręsti. Noriu paskatinti išbandyti kuo daugiau skirtingų metodų ir pasirinkti, kuris jums labiausiai padėjo. Čia juk eksperimentai, o ne egzaminai ir jūs negalite susikirsti net ir nusprendę išmėginti mokslinėms išvalgoms kardinaliai priešingą variantą (juk bet kuriai mokslo šakai reikalingi skeptikai). Pasidalykite savo patirtimi su draugais, šeimos nariais arba bendradarbiais, kad sužinotumėte, kas jiems panašiais atvejais padeda. Kaskart sužinosite ką nors naujo, ką galėsite panaudoti ugdydami savo valią.

## **Valios ugdymas**

Kad ši knyga duotų daugiausia naudos, siūlau pasirinkti konkretų tikslą, kad jo siekdami galėtumėte patikrinti, ar šioje knygoje pateikiamos užduotys padės jums. Mums visiems trūksta valios kokiam nors tikslui pasiekti. Kai kurios silpnybės yra būdingos visiems žmonėms. Pavyzdžiui, dėl įgimto polinkio organizme kaupti cukrų ir riebalus, mums visiems reikia jėgų atsispirti gundantiems artimiausios kepyklėlės kerams. Tačiau nemažai silpnybių yra individualios. Tai, ko trokštate jūs, kitus gali atstumti. Tai, nuo ko jūs jaučiatės priklausomi, kitiems gali atrodyti nuobodu. O už tai, ką



jūs nuolatos atidėliojate, kiti gali būti pasirengę net sumokėti. Kad ir koks ypatingas būtų valios ugdymo tikslas, mes visi elgiamės labai panašiai. Potraukis šokoladui nedaug skiriasi nuo rūkaliaus noro užsidegti cigaretę arba apsipirkinėjimo maniakės noro išlaidauti. Jūsų žodžiai, kuriais teisinatės dėl vis atidėliojamos mankštos, nedaug skiriasi nuo pasiteisinimų, kuriais atidėliojate mokėti uždelstas sąskaitas, ar pasirengimo egzaminui nukėlimo dar vienai nakčiai.

Valios ugdymo tikslu galite pasirinkti kokį nors nuolat atidėliojamą darbą (mes tai vadinsime „aš padarysiu“ iššūkiu) arba kokį nors įprotį, kurio norite atsikratyti (vadinsime jį „aš nedarysiu“). Galite pasirinkti ir kokį nors svarbų jūsų gyvenime tikslą, kuriam norėtumėte skirti daugiau dėmesio ir energijos (vadinsime jį „aš noriu“ iššūkiu), kurį pasiekę taptumėte sveikesni, lengviau suvaldytumėte stresą, taptumėte geresniais tėvais ar būtumėte paaukštinti darbe. Kadangi nesugebėjimas susikaupti, sutelkti dėmesį, atsisipirti pagundoms, kontroliuoti savo impulsyvumą ir vilkinimas, atidėliojimas yra bendražmogiškos savybės, šioje knygoje pateikiami valios ugdymo metodai padės siekiant bet kokio pasirinkto tikslo. Perskaitytę šią knygą ne tik geriau suprasite valios ugdymo iššūkius, bet ir sužinosite, kokie metodai jums gali padėti sustiprinti savikontrolę.

## **Neskubėkite**

Šią knygą skaitykite taip, tarsi lankytumėte mano dėstomą dešimties savaitių kursą. Knyga padalyta į dešimt skyrių, kiekviename skyriuje aprašoma viena moksliniais tyrimais paremta idėja ir tai, kaip galėtumėte ją praktiškai pritaikyti siekdami užsibrėžto tikslo. Šios idėjos ir metodikos viena kitą papildo, todėl tai, ką darysite po pirmo skyriaus, padės pasirengti tolesniems žingsniams.

Nors šią knygą galite perskaityti ir per savaitgalį, siūlau neskubėti ir išmėginti kiekvieną naują metodą. Mano studentai visą savaitę stebi, ar kiekvienas konkretus patarimas praktiškai veikia jų gyvenime. Kiekvieną savaitę išbando vis po naują savikontrolės metodiką ir paskui man praneša, kas jiems pavyko geriausiai. Siūlau ir jums elgtis panašiai, ypač jei norite, kad ši knyga padėtų įgyvendinti koki nors konkretų tikslą, pavyzdžiui, numesti svorio ar sumažinti išlaidas. Skirkite laiko kiekvienam aprašytam pratimui išmėginti ir apmąstyti. Iš kiekvieno skyriaus išsirinkite vieną, jūsų konkretiems tikslams įgyvendinti labiausiai tinkamą metodiką, nemėginkite pritaikyti dešimties skirtingų būdų vienu metu.

Šioje knygoje pateiktą dešimties savaitių sistemą galite naudoti bet kada, panorėję ką nors pakeisti savo gyvenime arba pasiekti užsibrėžtą tikslą – taip, kaip darė ir kai kurie mano studentai, kursus lankę ne vieną kartą, bet kaskart pasirinkdavę vis kitą valios ugdymo tikslą. Tačiau, jei norite vienu įkvėpimu perskaityti visą knygą, aš jūsų nestabdysiu. Mėgaukitės ir nesijaudinkite dėl to, kad nespėsite visko apmąstyti ir visų patarimų išmėginti. Pasižymėkite, kas jums pasirodys įdomu, ir sugrįžkite prie to, kai būsite pasirengę teoriją pritaikyti praktikoje.

## **Pradėkime**

Štai pirmoji užduotis: kelionei po valios mokslo pasaulį išsirinkite vieną konkretų valios ugdymo iššūkį. Susitiksime pirmame skyriuje, kuriame nukeliausime laiku į tolimą praeitį ir pamėginsime išsiaiškinti, iš kur atsirado toks gebėjimas kaip valia ir kur jos gauti daugiau.

## PO MIKROSKOPU: PASIRINKITE VALIOS UGDYMO SRITĮ

Jeigu to dar nepadarėte, metas išsirinkti tą valios ugdymo sritį, kurioje labiausiai norėtumėte pritaikyti šioje knygoje pateikiamas idėjas ir metodikas. Pateikiame klausimus, kurie gali padėti jums apsispręsti, kokiam konkrečiam iššūkiui esate pasirengę:

- ▲ *„Aš padarysiu“ valios iššūkis:* Įvardykite vieną veiksmą, kurį labiausiai norėtumėte atlikti, kurio nebenorėtumėte atidėlioti ir vilkinti, nes žinote, jog tai pagerins jūsų gyvenimo kokybę.
- ▲ *„Aš nedarysiu“ valios iššūkis:* Kokio įpročio jums sunkiausia atsikratyti? Ką norėtumėte mesti, ko atsisakyti arba ką daryti rečiau, nes tai kenkia jūsų sveikatai, laimei ir sėkmei?
- ▲ *„Aš noriu“ valios iššūkis:* Kokiam svarbiausiam ilgalaikiam tikslui norėtumėte skirti daugiau dėmesio ir energijos? Kokie impulsyvūs norai jus dažniausiai atitraukia nuo šio tikslo?