

RECENZJA KSIĄŻKI HOWARDA RACHLINA

„SZTUKA SAMOKONTROLI”

Wydawnictwo CeDeWu, 2011

Piotr Zielonka

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego

Książka Howarda Rachlina stanowi dyskusję nad dwoma przeciwstawnymi zachowaniami człowieka: impulsywnością i samokontrolą. Howard Rachlin jedynie pozornie koncentruje się na psychologii uzależnień oraz odroczonej wypłaty, a tak naprawdę analizuje szeroką gamę ludzkich zachowań. Książka „Sztuka samokontroli” pozwala zrozumieć funkcjonowanie ludzkiego umysłu w oparciu o odkrycia psychologii behawioralnej, stanowi znakomity przykład empirycznego podejścia do nauk społecznych. Pierwsza część książki poświęcona jest zagadnieniom wolnej woli, rozważanym od strony psychologicznej, religijnej i filozoficznej. Według autora największą zaletą podejścia religijnego (w przeciwieństwie do podejścia psychologicznego) jest to, że proponuje ono różnorodne praktyczne sposoby opanowania pokus, od medytacji i ćwiczeń mentalnych poczynając, a na modlitwie i lekturze tekstów świętych skończywszy. Od strony filozoficznej autor przedstawia koncepcję silnej woli zaproponowaną przez Kartezjusza jako zdolność naszej duszy do przejęcia kontroli nad naszym zachowaniem.

Następnie Rachlin definiuje i rozwija pojęcia ambiwalencji prostej i złożonej, czyli dwa rodzaje doznawania sprzecznych uczuć w reakcji na otaczającą rzeczywistość. Ambiwalencja prosta występuje wtedy, gdy zmiana preferencji decydenta jest możliwa do przewidzenia.

Następnie autor przedstawia proces dyskutowania odroczonej wypłaty z podkreśleniem zagadnienia odwracania się preferencji. Jak pokazuje Rachlin, przecięcie się krzywych dyskutowania nagrody większej, ale bardziej oddalonej w czasie oraz mniejszej i bliższej powoduje, że w sytuacji, gdy obie nagrody są mocno oddalone w czasie od momentu podejmowania decyzji, wyraźnie preferujemy wypłatę dalszą i większą, a w chwili gdy bliższa i mniejsza nagroda jest na wyciągnięcie ręki, ulegamy pokusie i decydujemy się na nią w zamian za nagrodę większą.

Słonność do samokontroli u człowieka i zwierząt wynika według Rachlina z przebiegu ewolucji. W czasach prehistorycznych dostępność do jedzenia u wszystkich

zwierząt (w tym u człowieka) była niepewna. Natomiast cierpienie najczęściej wiązało się z głodem lub bólem fizycznym. Ewolucja doprowadziła do tego, że różne gatunki rozwinęły w sobie pragnienie otrzymania pożywienia (nagród) natychmiast oraz jeszcze większą skłonność do unikania głodu (nagłego bólu). We współczesnym, cywilizowanym świecie skłonności te przekładają się nie tylko na stosunek do jedzenia, realizowany jako potrzeba natychmiastowego spożywania kalorycznych posiłków, ale także jako potrzeba natychmiastowej konsumpcji i niechęć do oszczędzania.

Kolejna część książki poświęcona jest problematyce uzależnień. Autor przedstawia rozmaite sposoby na odkrycie, że jest się od czegoś uzależnionym oraz sposoby wyjścia z nałogu. Jednym z nich jest monitoring. Jedną z najpoważniejszych przeszkód dla samokontroli jest błędne postrzeganie własnego zachowania. Alkoholikowi trudniej jest dostrzec, ile pije, niż jego przyjaciołom i rodzinie. To samo dotyczy oczywiście nałogowych palaczy tytoniu. Posiadanie rejestru wypalanych papierosów w łatwo dostępnym miejscu (np. notes trzymany w kieszeni) często wystarczy do tego, by ograniczyć palenie. Rachlin podkreśla ważną rolę nawyku w życiu każdego człowieka. Nawyk określany jest przez niego jako koło zamachowe społeczeństwa – pomaga utrzymać zachowanie człowieka zgodnie z wcześniej określonym przez niego wzorcem, umożliwia niepodjęcie decyzji w pojedynczych sytuacjach, a przez to chroni przed uleganiem pokusom. W życiu człowieka nieustannie dochodzi do konfliktu między krótkofalowymi a długofalowymi działaniami: alkoholik może preferować kieliszek koniaku zamiast soku pomarańczowego, ale zdecydowanie woli pozostać abstynentem niż alkoholikiem. Dlatego wyrobienie w sobie nawyku niepicia alkoholu w przeróżnych sytuacjach jest tak pomocne.

W książce omówiono dziesiątki obserwacji związanych z samokontrolą. Jedną z nich jest *efekt zapadki*. Jeśli poprzez zmianę uwarunkowań środowiskowych uleganie pokusom stanie się łatwiejsze, ludzie szybciej zaczną wpadać w nałóg. Wiele wysiłku należy potem włożyć, aby wyciągnąć ludzi z uzależnienia. Jako przykład Rachlin podaje obniżkę cen papierosów, która może wywołać zwiększenie liczby osób uzależnionych od tytoniu. Gdy do tego dojdzie, zwiększenie ceny papierosów do poziomu wyjściowego nie spowoduje powrotu liczby uzależnionych do wartości początkowej, liczba palących papierosy pozostanie na wyższym poziomie niż przed obniżką cen.

Ciekawą obserwacją Rachlina jest wzajemne wykluczanie się siły wsparcia społecznego oraz ulegania nałogom. Im lepsze relacje z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami, tym mniejsza szansa na popadnięcie w nałóg. Gdy brakuje wsparcia społecznego, podniecenie związane z możliwością wygrania w kasynie lub euforia po spożyciu alkoholu mogą stać się głównym źródłem zadowolenia w życiu człowieka.

Na koniec chciałbym przytoczyć interesujące spostrzeżenie Rachlina dotyczące zachowania graczy w kasynie. Wielu z nich prowadzi dwa mentalne rachunki. Na jed-

nym księgują pieniądze, z którymi przyszedli do kasyna, na drugim ewentualne wygrane. Najczęściej gracze obstawiają kolejne zakłady właśnie pieniędzmi pochodzącymi z wygranych, w pewien sposób strzegąc „środków własnych”. Na skutek efektu „house money”, grając jakoby pieniędzmi kasyna, wykazują wtedy zwiększoną skłonność do ryzyka. Według Rachlina gracze powinni postępować inaczej. Jeśli przyszedli do kasyna z 200 dolarami, powinni grać dopóki nie skończy im się ta kwota. Jeśli w pewnym zakładzie postawiwszy 5 dolarów wygrają 180 dolarów, dobrze gdy „zwrócą” 5 dolarów do puli „środków własnych”, a 175 odłożą do nienaruszalnej puli „wygrane”. Jeśli pod koniec gry (po wyczerpaniu puli „środków własnych”) mają więcej niż początkowe 200 dolarów, oznacza to wygraną sesję w kasynie, jeśli zaś mają mniej (tak będzie zazwyczaj), oznacza to przegraną.

Książka Howarda Rachlina może być polecona studentom psychologii i ekonomii, terapeutom oraz wszystkim zainteresowanym problematyką dyskontowania odroczonej wypłaty w kontekście impulsywności i samokontroli.