

WSTĘP DO POLSKIEGO WYDANIA

GDYBY *SIŁY NAWYKU* NIE NAPISAŁ KTO INNY, chciałabym tę książkę napisać sama. Nie tylko znalazłam w niej potwierdzenie moich przekonań i doświadczeń, lecz także dowiedziałam się mnóstwa fascynujących rzeczy z dziedzin pozornie odległych od teoretycznie i klinicznie pojmowanych problemów uzależnień. I chociaż treść książki osnuta jest wokół poważnych badań naukowych – akademickich i laboratoryjnych, dawnych i nowych – czyta się ją jak felieton w popularnym czasopiśmie. Zresztą nic dziwnego, autor jest znanym i wielokrotnie nagradzonym dziennikarzem magazynu „New York Times”. Właśnie z powodu wciągającej jak kryminał potoczności narracji, barwności i różnorodności przykładów oraz przystępności opisów skomplikowanych procesów i zjawisk psychoneurologicznych można byłoby wręcz nie docenić naukowych walorów tego dzieła.

Ja doceniam. W książce, która nie jest bądź co bądź medycznym podręcznikiem z psychiatrii lub neurologii mózgu, została zawarta niemała wiedza o pamięci i jej roli w powstawaniu nawyków, a także w procesie uczenia się – co jest w końcu swoistym nabywaniem nawyków. Oduczanie się – a więc dosłownie: „odwyk” – to nic innego jak również uczenie się, tylko w odwrotną stronę. Dowiadujemy się poza tym, że formowanie się nawyków – a więc i nałogów – zawdzięczamy prastarej strukturze mózgu wielkości piłki golfowej, zawierającej tzw. jądra podstawne. To za ich przyczyną rozwija się większość ludzkich nałogów, kompulsji, autodestrukcji albo – i stąd można czerpać optymizm – nawyków nieszkodliwych i pożytecznych.

W trosce o niemedycznych czytelników autor klarownie objaśnia schemat pętli nawyku oraz znaczenie jego siły napędowej, jaką jest pragnienie. Pomaga nam też zrozumieć siłę woli jako kontrolę impulsów, porównując ją do „mięśnia”, który się męczy, gdy zmuszany jest zbyt długo do ciężkiej pracy i wtedy może nie sprostać jakimś ważnym zadaniom. Już dawno sama zauważyłam, a teraz w książce Duhigga uzyskałam potwierdzenie, że kiedy siła woli (czytaj: samodyscyplina) wzmacnia się w odniesieniu do jakiejś sprawy, to przenosi się także na inne sfery naszego działania. Przypominam sobie dawną pacjentkę uzależnioną od alkoholu i leków, dodatkowo z objawami długotrwałej depresji. Poznałam ją, gdy wyglądało na to, że doszła do absolutnego kresu sił. Z pomocą terapii i wsparcia grupy potrafiła przez kilka miesięcy powstrzymać się od picia, ale ogólny obraz jej życia wciąż nie rokował trwałych zmian na lepsze. Otrzymała wówczas łatwo wykonalne zadanie: po zakończeniu szpitalnego etapu leczenia, już w domu, miała dwa razy dziennie wynosić po jednej paczce starych gazet, zalegających od lat we wszystkich zakamarkach jej ciasnego mieszkania. Gdy już po tygodniu kobieta zaczęła dostrzegać pod nogami skrawki podłogi i mogła położyć serwetę na stole, wstąpiła w nią tak pozytywna energia i wiara w powodzenie, że wszyscy, łącznie z nią, uwierzyli w jej wyzwolenie z alkoholizmu, depresji i jałowej vegetacji. Tak się też stało. I to właśnie ma na myśli Duhigg, pisząc o „wzmocnieniu mięśnia siły woli” tak, by zaczęła promieniować na wszystkie sfery życia.

Mimo błyskawicznej kariery książki na rynku amerykańskim oraz jej natychmiastowych wydań obcojęzycznych (a może właśnie z tego powodu?) krytycy Duhigga nie oszczędzili. Zarzuty są przeważnie czepliwe i kąśliwe, a przede wszystkim dowodzą niezrozumienia intencji ani argumentacji autora. Ktoś na przykład podważa uznanie Duhigga dla mądrości Dwunastu Kroków, utrzymując, iż w AA uzyskuje trzeźwość tyle samo alkoholików, ile trzeźwieje spontanicznie, bez żadnej

pomocy. Co oznaczałoby, że AA warte jest tyle co nic. Tymczasem od lat trzydziestych do dziś uzbierałobyśmy pewnie kilka milionów dowodów na to, że ludzie systematycznie wprowadzający w życie Dwanaście Kroków uwalniają się bezpowrotnie od obsesji picia. Natomiast faktycznie nie zdrowieją ci, którzy ten program zlekceważą. Czyż nie jest podobnie z innymi chorymi, niestosującymi się do zaleceń lekarzy i terapeutów?

Duhigg nie jest bynajmniej gołosłowny, kiedy wyraża się o AA z podziwem i respektem, omawiając na przykład tzw. złotą zasadę zmiany nawyku, która brzmi: „Nie możesz wypłenić złego nawyku, możesz go jedynie zastąpić przez inny nawyk”. Dokładnie wedle tej zasady działa AA (i inne podobne wspólnoty), gdzie uzależnieni poprzez wzajemne modelowanie zachowań i budowanie więzi przeprogramowują swoje nałogowe zachowania. Działa to jednak dopóty, dopóki stresy w życiu nie przekroczą wytrzymałości psychicznej nałogowców w stanie remisji. Gdy to nastąpi, dawny, najgłębiej wdrukowany nawyk powraca. Naukowcy odkryli, że nowe abstynenckie nawyki zamieniają się w trwałe trzeźwe zachowania jedynie w połączeniu z wiarą. Ale bynajmniej niekoniecznie z religijną wiarą w Boga, tylko z wiarą samą w siebie. Wiara jest tu składnikiem, który przeprogramuje skutecznie starą pętlę nawyku. Nie wiara w nadprzyrodzoność, lecz wiara w to, że... będzie dobrze. Oto, co jest kluczowym motorem skuteczności leczenia odwykowego i w ogóle spełniania zamierzeń nastawionych na przeprowadzenie każdej osobistej zmiany.

Każdy terapeuta uzależnień z jakim takim doświadczeniem to potwierdzi. Choć nie każdy, przed przeczytaniem książki Duhigga, potrafiłby to sformułować tak wyraziście. A że motywowanie ludzi do zmiany szkodliwych nawyków interesuje nie tylko pracowników lecznictwa odwykowego, to *Siła nawyku* może się stać nieocenioną pomocą dla rodziców, nauczycieli, menadżerów i oczywiście rodzin nałogowców.

Krytycy, jak wspomniano, wytykają autorowi potoczny język i uproszczenia w relacjonowaniu zawilości naukowych. Duhigg jednak nie pisał książki w celu dostarczenia akademikom kolejnego podręcznika medycznego czy psychologicznego. Autor jest wszak publicystą i wypowiada się jako publicysta, a nie uczony, uprzystępniając ludzkim językiem objaśnienia ludzkich problemów. Chciałoby się powiedzieć: niech profesorowie czytają książki, które piszą sami dla siebie.

Psychopatologie w ogóle, a uzależnienia szczególnie, wpływają negatywnie na jakość życia Polaków w nie mniejszym stopniu niż oglądanie ogłupiającej telewizji, szwendanie się po centrach handlowych, łykanie pigułek i kłamstw reklamiarzy oraz wciąganie się w niesmaczne potyczki polityków. To właśnie te oddziaływania powodują formowanie i utrwalanie większości złych nawyków Polaków, rujnąc naszą pogodę ducha, radość życia, zaufanie do bliźnich, wiarę w siebie i rozwój własnego potencjału. Na pocieszenie przypomnę, że książka jest amerykańska. Wspomniane negatywne zjawiska dotyczą więc na pewno nie tylko nas. Wątpię jednak, by była to wielka pociecha. Tym bardziej że przegrywanie meczów przez naszych piłkarzy, mierne wskaźniki ekonomiczne naszych przedsiębiorstw, niski poziom świadczeń naszej służby zdrowia, marne szkolnictwo, niedobra organizacja życia społecznego i ogólne niezadowolenie obywateli ze swego państwa – to też nawyki. Z jednej strony, bo nawykowo źle działają poszczególne struktury, resorty i sektory, a z drugiej strony, bo ludzie nawykowo źle odnoszą się do tych struktur, resortów i sektorów. Zamknięte koło, a raczej – jak podpowiada Charles Duhigg – zamknięta „pętla nawyku”. W myśl wywodów Duhigga sprawa nie jest jednak beznadziejna. Pisze on: „Nawyki – nawet jeżeli już zakorzenia się w naszych umysłach – nie są przeznaczeniem. Możemy wybierać nawyki, jeżeli wiemy, jak to robić”.

Czytając tę książkę, zaczynamy podświadomie marzyć. Że tak jak legendarny Tony Dungy doprowadził bejsbolową drużynę Colts do

zwycięstwa w Super Bowl, jakiemuś kreatywnemu trenerowi uda się polską narodową jedenastkę przerobić z nawykowych nieudaczników w nawykowych czempionów. Że zaczniemy uczyć się wyzwania z pętli naszych niedobrych nawyków na opisanych w książce wzorach: sieci kawiarni Starbucks, aluminiowego potentata Alcoa czy szpitala w Rhode Island. Wyobrażam sobie, że na podstawie przykładów zebranych w tej książce można byłoby zorganizować warsztaty przerabiające niedobre nawyki w dobre dla menedżerów i zarządców w przedsiębiorstwach, urzędach i instytucjach, a także w rodzinach oraz wspólnotach sąsiedzkich i osiedlowych. Typowanie kandydatów do odbycia takich warsztatów poprzedzałoby wypełnienie wewnętrznych ankiet oceniających jakość relacji i efektywność funkcjonowania danej struktury społecznej, gospodarczej, edukacyjnej, mieszkalnej itp. Obawiam się, że do absolutnych wyjątków należałyby poddane ocenie struktury, w których chciano by utrzymania *status quo*, czyli dalszego podtrzymywania aktualnych nawyków. Mówiąc wprost: w których jakość życia i współżycia oraz pracy i jej efektów nie budziłaby niczyich zastrzeżeń.

Nie wierzę oczywiście w cuda ani bajki, a tym bardziej w to, że jakakolwiek książka przyczyni się do masowej zmiany złych nawyków na dobre. Nawet Biblia tego nie spowodowała. Dlatego więc najpewniej nasze szpitale nie zmienią się pod wpływem przykładu z Rhode Island w przybytki nienagannego dbania o zdrowie i życie pacjentów; nasi piłkarze nadal będą siebie i nas kompromitować na boiskach i niekiedy poza nimi; aluminium prawie nie mamy, więc na Alcoa nie będzie komu się wzorować; a Starbucks pewnie i u nas zacznie wygrywać z konkurencją, bo już się na to zanosi.

Natomiast optymistycznie patrzę na korzyści indywidualne, jakie absolutnie każdy myślący czytelnik wyniesie z tej książki dla siebie.

Ewa Woydyłło