

RUSSELL A. POLDRACK

W SIDŁACH NAWYKU —

DLACZEGO MÓZG TWORZY NAWYKI
— I CZY MOŻNA JE PRZEŁAMAĆ

TŁUMACZENIE

KINGA WOŁOSZYN

MATEUSZ HOHOL



Copernicus
Center
PRESS

Rozdział 1

Czym jest nawyk?

Pomyśl przez chwilę o swojej porannej rutynie. Moja polega na wyjściu z sypialni, włączeniu ekspresu do kawy, przygotowaniu śniadania (jogurt, jagody i orzechy) i odpaleniu laptopa, żeby sprawdzić maila, media społecznościowe oraz wiadomości. To niezwykle, że potrafimy wykonywać tego rodzaju rutynowe czynności bez zastanawiania się nad tym, co właściwie robimy – bardzo rzadko zdarza mi się świadomie myśleć: „teraz muszę wyjąć łyżkę i nabrać jogurt do miski” albo: „teraz muszę przejść od lodówki do blatu”. Kiedy ludzie myślą o nawykach, często od razu przeskakują do „złych nawyków”, takich jak palenie, picie czy objadanie się, albo „dobrych nawyków”, takich jak ćwiczenia fizyczne bądź mycie zębów. To jednak tylko wierzchołek ogromnej góry lodowej nawyków, które ma każdy z nas. Jeśli zastanowimy się trochę, jak wyglądałoby nasze życie bez nawyków, zaraz się okaże, że szybko uleglibyśmy paraliżowi decyzyjnemu.

W swojej poruszającej książce *Cesarz wszech chorób. Biografia raka* Siddhartha Mukherjee pisze, że nie powinniśmy myśleć o raku jako o czymś odrębnym od naszego ciała, ponieważ w rzeczywistości jest on odzwierciedleniem dokładnie tych funkcji biologicznych, które utrzymują nas przy życiu:

Rak, jak już wiemy, jest wpisany w nasz genom (...). Rak to skaza naszego rozwoju – skaza głęboko w nas zakorzeniona. Całkowite wyeliminowanie raka jest zatem tak samo możliwe jak wyeliminowanie procesów fizjologicznych opartych

na rozwoju – starzenia się, odnowy, zdrowienia, rozmnażania. (tłum. J. Dzierzgowski, A. Pokojaska, Wydawnictwo Czarne 2013, loc 11991, edycja na Kindle'a)

W podobny sposób powinniśmy myśleć o nawykach. Zobaczmy, jak trwałość nawyków może utrudniać zmianę zachowania, ale to właśnie ta trwałość sprawia, że nawyki są niezbędne do skutecznego poruszania się w naszym złożonym świecie.

Poeta nawyków

William James był pierwszym wielkim amerykańskim psychologiem eksperymentalnym. Podczas gdy jego brat Henry James jest znany jako jeden z największych amerykańskich powieściopisarzy, William James jest jednym z największych myślicieli, którzy kiedykolwiek pisali o ludzkim umyśle. W wydanej w 1890 roku książce *Principles of Psychology*¹ James sporządził jeden z najbardziej przekonujących opisów nawyków i ich znaczenia, przedstawiając szczególnie uderzający obraz tego, jak istotne są one dla naszego codziennego życia:

Istotą całej edukacji jest więc uczynienie naszego systemu nerwowego naszym sprzymierzeńcem, a nie wrogiem. (...) *W tym celu musimy jak najwcześniej sprawić, by możliwie najwięcej pożytecznych działań stało się automatycznymi i nawykowymi.* (...) Nie ma nieszczęśliwszej istoty ludzkiej od tej, u której nic nie jest nawykiem prócz niezdecydowania, i dla której zapalenie każdego cygara, wypicie każdej filiżanki, czas wstawania i kładzenia się spać każdego dnia oraz początek każdej czynności są wyrazem wolitywnej rozważgi. Połowę czasu człowiek ten poświęcałby rozważaniu i żałowaniu spraw, które powinny być w nim tak głęboko zakorzenione, że praktycznie nie powinny w ogóle istnieć w jego świadomości. (s. 122, podkreślenie w oryginale)

James zdefiniował „nawyk” w kategoriach *automatyzmu*, czyli stopnia, w jakim potrafimy wykonać czynność automatycznie, gdy pojawia się odpowiednia sytuacja, bez świadomego zamiaru jej wykonania. Automatyzm często staje się widoczny dopiero wtedy, gdy doprowadzi do zrobienia czegoś niewłaściwego. Prawie każdy z nas doświadczył sytuacji, kiedy to w drodze z pracy do domu zamierzał zrobić sobie nietypowy przystanek (typowym przykładem jest pralnia), a po powrocie do domu zdał sobie sprawę, że zapomniał go zrobić, ponieważ nasze zachowanie było podyktowane automatycznymi nawykami, które wyrobiliśmy sobie, pokonując wielokrotnie tę samą trasę. Tak jak rak jest ciemną stroną mechanizmów rozwoju naszych komórek, tak błędy tego typu stanowią drugą stronę naszego, zazwyczaj korzystnego, polegania na nawykach.

Koncepcja Jamesa, by uczynić układ nerwowy „naszym sprzymierzeńcem, a nie wrogiem”, staje się szczególnie wyraźna, gdy nabywamy nową *umiejętność*, przez którą rozumiemy dobrze rozwiniętą zdolność, możliwą do wykorzystania bez wysiłku – jest to bardzo podobne do pojęcia nawyku. Prawie każdy aspekt naszej interakcji z artefaktami naszego świata, od prowadzenia samochodu czy jazdy na rowerze, po obsługę klawiatury komputera bądź panelu dotykowego smartfona, wiąże się z wyćwiczonymi zachowaniami, które rozwijaliśmy przed długi czas. Być może jedną z najbardziej wyjątkowych umiejętności człowieka jest czytanie. Język pisany istnieje dopiero od blisko pięciu tysięcy lat, co stanowi zaledwie krótki moment w ewolucyjnej historii człowieka. O ile niemal wszyscy ludzie uczą się rozumieć i mówić w swoim ojczystym języku niemal bez wysiłku, czytanie jest umiejętnością, której zdobycie wymaga lat nauki i praktyki. W końcu umiejętność czytania staje się jednak automatyczna, a gdy już ją nabędziemy, nie możemy przestać przetwarzać znaczenia tekstu, na który patrzymy. Automatyczna natura czytania ujawnia się w dobrze znanym *efekcie Stroopa*. Osobie

badanej pokazuje się słowa zapisane kolorowym atramentem i prosi o jak najszybsze nazwanie koloru atramentu. Jeśli porównamy, ile czasu zajmuje nazwanie koloru słowa, gdy tekst zgadza się z kolorem (np. „czerwony” zapisany czerwonym kolorem), w porównaniu z tym samym kolorem, ale niezgodnym z treścią („niebieski” zapisany czerwonym kolorem), zobaczymy, że ludzie niezmiennie wolniej nazywają kolor, gdy nie pasuje on do treści. Oznacza to, że nawet jeśli język pisany jest nieistotny lub wręcz szkodliwy dla wykonania zadania, nie możemy powstrzymać się od przeczytania słowa. W ten sposób umiejętności bywają często bardzo podobne do nawyków, ponieważ są wykonywane automatycznie, bez żadnego wysiłku czy świadomości. Jak zobaczymy w następnym rozdziale, związek między nawykami a umiejętnościami odgrywa kluczową rolę w naszym zrozumieniu systemów mózgowych, które wspierają zarówno nawyki, jak i umiejętności.

Menażeria nawyków

Jeśli nawyki stanowią rzeczywiście podstawowy aspekt funkcjonowania naszego umysłu, to powinniśmy się spodziewać, że zobaczymy je wszędzie, gdzie tylko spojrzymy, i rzeczywiście tak jest. Każdy z nas ma wiele nawyków – to znaczy złożonych zestawów czynności, które wykonujemy automatycznie w określonym kontekście, często codziennie, a czasem rzadziej. Rano robimy sobie kawę, jedziemy do pracy określoną trasą, nakrywamy do stołu przed obiadem, a przed snem myjemy zęby. Choć każda z tych czynności służy określonemu celowi, bardzo rzadko świadomie myślimy o celu, jaki sobie stawiamy, a nawet o tym, że w ogóle je wykonujemy. Bezmyślna natura tych rutynowych czynności jest sprzeczna z od dawna funkcjonującą w psychologii tezą, że nasze działania są napędzane przede wszystkim przez cele i przekonania². Jednak

badania psycholożek Judith Ouellette i Wendy Wood wykazały, że wiele rutynowych zachowań (zwłaszcza tych, w które angażujemy się codziennie) można lepiej wyjaśnić pod względem częstotliwości ich wykonywania w przeszłości (czyli siły nawyku) niż pod względem celów czy intencji³.

O ile rutyna może rzeczywiście uczynić nasz mózg „naszym sprzymierzeńcem, a nie wrogiem”, jak zaproponował James, o tyle niektóre nawyki często wydają się raczej bezmyślnymi reakcjami na konkretną wskazówkę lub sytuację. Czasami – jak wtedy, gdy ktoś obgryza paznokcie lub bawi się włosami – nie służą one żadnemu widocznemu celowi. W innych przypadkach, jak wtedy, gdy pałaszujemy miskę popcornu na kanapie podczas oglądania filmu, działanie wydaje się służyć jakiemuś celowi, ale nasze zamiary nie wchodzi w grę i często zdajemy sobie sprawę, że zjedliśmy o wiele więcej, niż zamierzaliśmy. Jak zobaczymy poniżej, idea, że nawyki są oderwane od celów i intencji, jest jedną z kluczowych koncepcji naszej wiedzy na temat działania nawyków i rozumiemy coraz lepiej, jak do tego dochodzi.

Wszystkie nawyki, które omówiliśmy do tej pory, dotyczą czynności fizycznych, ale warto podkreślić, że możemy mieć również nawyki myślowe. Moja żona i ja, będąc ze sobą prawie 30 lat, często zauważamy, że w pewnych sytuacjach myślimy dokładnie o tym samym lub kończymy nawzajem swoje zdania podczas opowiadania historii. Nasze wspólne doświadczenia, zdobywane przez dekady, doprowadziły do wypracowania zestawu wspólnych reakcji umysłowych na typowe sytuacje. W innych przypadkach nawyki myślowe mogą stać się głęboko destrukcyjne, tak jak w przypadku osób cierpiących na zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne. Ich życie utrudniają określone myśli, których nie potrafią od siebie odsunąć.

Wreszcie – reakcje emocjonalne na określone sytuacje mogą wchodzić nam w nawyk. Na przykład u wielu osób, w tym u mnie na początku studiów, pojawia się intensywna reakcja lękowa na perspektywę wystąpienia publicznego. Tak

jak działania nawykowe są wywoływane przez określone sytuacje, tak reakcje psychiczne i fizyczne występujące w fobii mogą być uznane za „nawyki emocjonalne”.