

## Agnieszka Tarnowska: Ku pełni ostatecznej. Recenzja „Siły nawyku” Charlesa Duhigga

Jedna z tych przyciągających uwagę na półkach z książkami ostatnio wydanych pozycji. Żółta okładka, siostra bliźniaczka „Siły komunikacji” i „Szybciej, mądrzej, lepiej”.

Kto z Państwa także wyrobił sobie *nawyk* regularnych wizyt w księgarniach i przyglądania się nowościom z zaciekawieniem, ten być może odnotował niedawną obecność tej książki od PWN w gronie publikacji wartych uwagi. Czy zasługuje na to by się tam znaleźć? O tym kilka słów poniżej.

Co zasiejesz, to zbierzesz

Publikacja Duhigga nie jest tylko jednym z wielu poradników motywacyjnych mających na celu zachęcić do ćwiczenia mięśnia siły woli. Nie ma w niej zestawu rytualnych ćwiczeń wieńczących każdy rozdział, które mają sprawdzić nasz poziom umiejętności wykształcania nawyku, co jest jeszcze do poprawy albo dlaczego jesteśmy w dole tabeli i powinniśmy się szybko schować do schowka na szczotki. No dobra, aż tak to nie, ale rozumiemy stojącą za książkami tego typu intuicję. Intuicję, która może drażnić. W przypadku publikacji Duhigga jest zupełnie odwrotnie. Ćwiczenia dla czytelnika, to zaledwie załącznik, co zrozumiałe wieńczący książkę, cała zaś jej treść wypełniona jest licznymi kontekstami społecznymi, filozoficznymi, teologicznymi i prawnymi. Istotnym punktem odniesienia, swoistym *locus*

*classicus* w refleksji nad nawykiem, ćwiczeniem silnej woli i woli wiary jest filozofia Williama Jamesa, syna wybitnego teologa, brata czytanego do dziś Henry'ego Jamesa oraz przyjaciela sędziego Sądu Najwyższego, Olivera Wendella Holmesa Jr, którego ustawodawstwo obszernie opisał w swej równie obszernej „Ludowej historii Stanów Zjednoczonych” Howard Zinn. James piszący o woli wiary zwraca uwagę na jej niezbędność do wprowadzenia w życie jakiegokolwiek zmiany, zmiany, która ma nas doprowadzić do tego, czym ostatecznie powinniśmy się stać, pozwala nakierować nas na *telos*. W rozważaniach Duhigga pojawia się także Arystoteles i zapisane w „Etyce nikomachejskiej” myśli na temat nawyku. Skoro wspomniałam o teologii warto wymienić obecność Martina Luthera Kinga, człowieka, dzięki którego sile woli i dobrym nawykom udało się przeprowadzić epokowe zmiany. W tym kontekście ujawnia się także aspekt wspólnotowy, dzięki któremu ukorzenianie się zmian i wprowadzanie ich w życie przychodzi łatwiej. Chodzi tu o wzajemną motywację, jaka ma miejsce, gdy widzimy innych biegaczy na bulwarach w środowe popołudnie, gdy widzimy innych jadących na rowerze w deszczową sobotę wzdłuż miejskiego akwenu, gdy rodzina dołącza się do rezygnacji z pełnych cukru płatków śniadaniowych na rzecz pełnowartościowego musli, gdy do Kościoła idziemy z inną osobą, a nie sami. Oczywiście, jak pisał Arystoteles, a nie tak dawno przypomniał to w swojej książce „To, co naturalne” Robert Spaemann, „Wszystko, co możemy z pomocą naszych przyjaciół, możemy w pewnym sensie także sami”. Zatem wspólnota jest ważna i motywująca, ale sami także wiele zdołamy. Wszyscy potrzebujemy jednak czasu.

Przebaczone, zawinione. Dyskusja o wolnej woli

Książka Duhigga jest w swej postaci niezwykle filozoficzna. Autor choć jest wykształcony w obszarze dziennikarstwa śledczego, to jak na absolwenta Harvardu przystało, nie stroni od pytań kluczowych dla amerykańskiej debaty

publicznej. Do takich z pewnością należy pytanie o istnienie, bądź nieistnienie wolnej woli. Na marginesie warto odnotować, że jedną z książek, która odsłania wagę tego zagadnienia w kontekście umowy społecznej i podstaw prawa obowiązujących obywateli Stanów Zjednoczonych jest zapis rozmowy Daniela C. Dennetta i Gregga D. Caruso wydany przez Copernicus Center Press. Duhigg z precyzją odnotowuje sporny grunt aksjologiczny, na którym rozstrzyga się obecnie dyskusja na temat szkodliwości nawyków i ich wpływu na życie społeczne. Jako emblematyczne przykłady podaje tutaj somnambulika, który zamordował swoją żonę przez uduszenie (myśląc, że zabija gwałciciela żony) oraz amerykańkę, właścicielkę spadku, która pozbawiła majątku swoją rodzinę przez nabycie destrukcyjnego nawyku oddawania się hazardowi. I jedno, i drugie utraciło kontrolę nad swoim postępowaniem, które sprawiło, że w obliczu pojawiającego się zadania tracili możliwość wyboru. Somnabulik to sennowlók, który śniąc na jawie, robił te różne dziwne rzeczy, których najczęściej boją się robić ludzie zdrowi, przelęknięci, że mogłoby ich to dotyczyć: spał w kanale, wychodził na dach, bawił się zabawkami dzieci czy zaczepiał przypadkowych przechodniów na ulicy. Amerykanka, zadłużyła swoją rodzinę na kilkaset tysięcy dolarów, ostatecznie zastawiając dom pod hipotekę. Wobec swojego nałogu była bezsilna. Jednak, co ciekawe, konstelacje prawnych przebaczeń w USA tak obecnie się układają, iż mordercę uznano za człowieka niewinnego popełnionego czynu, zaś hazardzistkę uznano za winną i odpowiedzialną za swoje czyny. Cringe. Autor nie kryje swojego niezrozumienia względem tego prawnego woluntaryzmu, zakreślając jednak pewne możliwe tło wyjaśnień dla tego stanu rzeczy słowami Jerzego Waszyngtona na temat destrukcyjnego nawyku jakim jest hazard, widziany przezeń jako pochodna chciwości oraz kapitalistycznym rysem gospodarki światowej.

Czy to jest w porządku?

Rozważania na temat wolnej woli i kapitalizmu sprzęgają się także z innym, kontrowersyjnym zagadnieniem, jakie od dawna angażuje myślicieli, obserwatorów życia społecznego, a mianowicie z wpływem algorytmów na prozaiczne wybory obywateli. Takie z gatunku, kanapka z szynką czy z tuńczykiem, sok pomarańczowy czy jabłkowy, woda od tego producenta czy od tego. Wydawałoby się wolne wybory. Właśnie, wydawałoby się. Niby prozaiczne, przecież chodzi o to, żeby zjeść, napić się, zapełnić półki spiżarni artykułami pierwszej potrzeby. Już słyszę, ten głos wewnętrznego krytyka, zajmij się poważnymi rzeczami Agnieszko, a nie dzielisz włos na czworo. Podzielmy jednak, bo w przeciwnym razie pogłębimy stan społecznej polaryzacji społeczeństwa, za którą technologia i algorytmy, a w zasadzie projektujący je, odpowiedzialni są w niebagatelnym stopniu, co arcyciekawie wykazują Matt Taibbi, Shoshana Zuboff czy Byung Chul-Han. Wykazują, że w zasadzie tu od dawna nie ma już miejsca na wolność, a odpowiedzialne za to są nasze destrukcyjne nawyki związane z nałogowym korzystaniem ze smartphone'ów zupełnie obezwładniających w zakresie ukorzeniania postawy asertywności i zdrowego sprzeciwu. Nie o technologii w perspektywie krytycznej pisze jednak Duhigg, a o pragnieniu... zagładnięcia w kobiece łono jakie wypełnia umysły marketingowców Targetu (amerykańskiej sieci sklepów wielkopowierzchniowych). Pragnieniu, które przyznacie Państwo, może sprawić, że poczujemy się dość nieswojo, a nawet uznamy te ambicje za przerażające. O co chodzi? O sytuację, w której analiza zawartości naszych koszyków w momencie finalizowania transakcji w sklepie, pozwala zbudować indywidualny profil konsumenta i przewidzieć w jakim momencie życia jesteście. Najlepiej, abyśmy okazali się młodymi rodzicami, bądź osobami planującymi ciążę, gdyż jak zwraca uwagę Duhigg, to najbardziej hojna i wspierająca kapitalizm grupa społeczna. Z analizy zakupów wywnioskować można czego będziemy niebawem potrzebować, dlatego całkiem przypadkiem na mailu znajdziemy zbliżone do dotychczasowych zakupów typy produktów, powiększone rzecz jasna o kupony do Starbucksa czy siłowni. Czy taki

napastliwy i agresywny marketing zostawia jeszcze miejsce na ludzką wolność i podejmowanie autonomicznych decyzji? Odpowiedzi mogą być różne, ale z pewnością warto być uważnym, by umieć jeszcze wypowiedzieć słowo nie.

*Agnieszka Tarnowska*

---

Charles Duhigg, *Siła nawyku. Dlaczego robimy to, co robimy i jak można to zmienić w życiu i biznesie*

Tłumaczenie: Małgorzata Guzowska

Dom Wydawniczy PWN 2024