

---

## Könyvszemle

---

Roy F. Baumeister – John Tierny:

**Akaraterő – A legnagyobb belső erő újrafelfedezése**  
(Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength)

Ursus Libris Kiadó, Budapest, 2013  
312 oldal, 3500 Ft  
ISBN 978 963 9718 58 6

A kötet szerzői közül Roy F. Baumeister önkontrollkutatásokkal foglalkozó pszichológus, míg John Tierny újságíró, amelynek köszönhetően jól érvényesül a tudományos közérthetőség.

A szerzőpáros által önéletrajzi témakörben írt könyv elsősorban az akarat-erő, az önkontroll és az önszabályozás témakörét ismerteti közérthető módon, amely a szakemberek számára is kiemelt tartalommal bír. A szerzők meglátása szerint az akarat-erő, mint az ego kimerülését ellensúlyozó tényező alábecsült, jóllehet az akarat-erő fejlesztésével számos egyéni és társadalmi probléma megoldható lenne. A szerzők szerint a ma emberének fokozott akarat-erőre van szüksége ahhoz, hogy képes legyen ellenállni a folyamatos reklámoknak, kísértéseknek, mivel a döntések meghozatalakor, illetve az önszabályozás egyéb tevékenységeivel együtt folyamatosan csökken a végső mennyiségű akarat-erő. Érvelésük szerint az akarat-erő szoros kapcsolatban áll a vércukorszinttel, vagyis az étkezéssel. Kiemelik, hogy minden önszabályozó tevékenységhez egy akarat-erő-készletet használunk, valamint azt is, hogy akár az egy területen fejlesztett akarat-erő kihatással van a többi területre is. A szerzők tudományos kutatások eredményeinek elemzésével és híres emberek élettörténeteiből vett példákkal színesítve teszik olvashatóvá és egyben közérthetővé a könyvet. A bemutatott vizsgálatokon, illetve élettörtéteken keresztül az elszántságra és az önfegyelemre hívják fel az olvasó figyelmét, amelyek nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy az ember a nehézségek ellenére elérje, amit akar; továbbá arra is, hogy a cél megvalósításához kitartásra van szükség. Kiemelik, hogy az akarat-erő az egyik legfontosabb tényező az egyéni sikerek és a társadalmi beilleszkedés eléréséhez. A kötet komoly segítséget jelenthet az embereknek, mivel tudományosan alátámasztott, reális célokat tűz ki, továbbá visszafogottan és következetesen próbál segíteni.

A kötet *bevezető* részében a szerzők olyan kérdések formájában igyekeznek felhívni az olvasó figyelmét a könyv elolvasására, az önfejlesztésre és a kitarásra: „Miért nem teljesülnek az újévi fogadalmak?”; „Miért bizonyulunk gyakran képtelennek arra, hogy azzal foglalkozzunk, amivel szándékunkban áll?”; „Mi voltaképpen az akaraterő?” E kérdések megválaszolása során a már említett tudományos kísérletek, vizsgálatok eredményeinek bemutatásával támasztják alá az akaraterő biokémiai, illetve idegrendszeri hátterét, továbbá hasznos tanácsokat adnak annak fejlesztésére vonatkozóan is. Meglepő módon azonban az akaraterő fogalmát magát nem definiálják.

Az 1. fejezet egyetemi hallgatókon végzett vizsgálatokon keresztül mutatja be az akaraterőt, az önszabályozási és a tanulási képességet, amely a citált eredmények szerint a vizsgaidőszakban csökken. E probléma leküzdésére a szorgalmi időszakban történő szisztematikus tanulás ajánlható. A laboratóriumi és terepkísérletek tanulságai alapján hasonlót fogalmaz meg a doktori tanulmányokat folytatók számára is, kiemelve, hogy a sikeres szépirodalmi írók a szisztematikus munkának köszönhetik eredményeiket.

A 2. fejezet az akaraterőhöz szükséges energiát, a glükózt tárgyalja, elsősorban azt vizsgálva, hogy hogyan befolyásolja a glükózszint az akaraterőt, a döntési és cselekvési képességet, a viselkedést, a tanulást, valamint az önszabályozást. Az akaraterő elfogyását betegségként definiálja, aminek nincsenek tünetei, nem is érezzük magunkat igazán rosszul, egyszerűen csak rossz döntéseket hozunk, megváltozik a viselkedésünk, ingerlékenyebbek leszünk, könnyebben költjük a pénzt, illetve nem tudjuk eléggé kontrolálni az érzelmeinket. Ennek okán a stabil önkontroll fenntartásának célként való kitűzését hangsúlyozza. Egyfajta táplálkozási tanácsadás is e fejezet, mivel az alacsony glikémiás indexű ételek fogyasztásának preferálására hívja fel a figyelmünket, ugyanis azok nem okoznak hirtelen vércukorkiugrást, majd annak elmúltával sóvárgást a cukor után. Kitér a pihenés, illetve az alvás-megvonás önkontrollra gyakorolt hatására is, amelyben a glükózfelhasználás kiemelt jelentőséggel bír. A szerzőpáros a „tápláld a fenevadat” megfogalmazás keretében tudatosítja bennünk a reggeli étkezés fontosságát, amelynek hangsúlyos szerepet tulajdonítanak az eredményes napi tevékenységünk során. A fejezet kitér a nők hormonális változás okozta egyensúly-eltolódására is. A szerzők megjegyzik, hogy a nők alapvetően több önkontrollal rendelkeznek, mint a férfiak, amely kulturális és nevelésbeli különbségekre vezethető vissza, azonban a menstruáció időszaka alatt ez megváltozik, amelynek oka a glükózhiányban keresendő. A glükózhiány „energiavámpír”-ként az érzelmi kontroll csökkenésén túl a munkahelyi hiányzásig számos egyéb problémát eredményezhet.

A 3. fejezet a megvalósítandó célok elérését segítő stratégiákat tárgyalja. Az önkontroll első lépése a cél kitűzése. A szabályozás rávilágít a cél fontosságára, változást jelent, amely szándékos és jelentős változást hoz. E fejezet

példákon keresztül részletesen ismerteti a különböző célokat (úgy mint proximális, disztális, ellentmondó, napi, heti, havi, éves célok), illetve a célok elérését akadályozó problémákat. A szerzők véleménye szerint túl sok célt tűzünk ki magunk elé, a hosszú távú céljaink gyakorta irreálisak, és gyakran ellentmondó célokat fogalmazunk meg, amelynek eredménye a boldogtalanság lesz a cselekvés helyett. Úgy vélik továbbá, hogy nagyon sokat aggódunk, kevesebb dolgot végzünk el, így testi és szellemi egészségünk is károsodik. A szerzők a Zeigarnik-effektust leíró részben jól érthető módon ismertetik a befejezetlen feladatok és el nem ért célok okozta egészségkárosodás problémakörét.

A 4. fejezet a döntési fáradság kérdéskörét tárgyalja, a bírókat, a bűnelkövetőket, a lustákat és a párválasztás dilemmáját véve nagyító alá. Megismerteti az olvasót azzal, hogy az igazságszolgáltatásban született döntések is nagyban függenek a bírók vércukorszintjétől: az elítéltek számára egyáltalán nem mindegy, hogy az ügyüket a bírói étkezés előtt vagy után tárgyalják. A bűnelkövetők glükózsztintmérési eredményeit is úgy értelmezik a szerzők, hogy alacsony vércukorszinttel nagyobb valószínűséggel követnek el törvénybe ütköző cselekedetet az emberek. Jó leírást adnak a lusták döntéseiről, akiket egyszerűen *kognitív fősvény*ként említenek. Végül a párkapcsolat kérdéskörét a hivatásuknak élő nyugati párok szemszögéből mutatják be. A probléma gyökerét abban látják, hogy a párok csak nap végén találkoznak, amikor az akaraterjük már fogytán van, ingerlékenyebbek és kevésbé képesek az önszabályozásra. A szerzők egyszerű ajánlások megfogalmazásával külön kitérnek a jutalmazás fontosságára, a pihenésre és a boldog párkapcsolat megtartása érdekében a korai hazatérésre.

Az 5. fejezet a személyiségelméleteket járja körbe. A szerzők érvelése szerint az éntudat is az önszabályozás érdekében jött létre és annak eszközeként érthető meg. Továbbá az akaraterő célzott és szisztematikus növelése jó beavatkozási pont lehet önfejlesztési kísérleteinkben. Talán e fejezetnél kevésbé volt jól követhető a témák kiválasztása a néha egyoldalúan ismertett meglátások miatt. Azonban a fejezet bizonytalansága nem csökkenti a kötet fő témájának tárgyalási értékét.

A 6. fejezet konkrét ajánlásokon keresztül hívja fel az olvasó figyelmét az akaraterő fejlesztésére a szokások kialakításán keresztül a célok megfogalmazásán át a beszédstílusunk megváltoztatásáig, amely a kötetnek talán egyik legértékesebb fejezete.

A 7. fejezet az empátiás hasadékból eredő viselkedésmintázatokat, illetve az abból kivezető alternatívákat ismerteti, egy Stanley nevű személy afrikai utazásainak történeteinek keresztül, továbbá hasznos leírást ad az ego kimerülésének elkerülési lehetőségeiről.

A 8. fejezet az alkoholproblémákkal küzdők rejtélyeiről szól, híres emberek, valamint az Anonim Alkoholisták megküzdési stratégiáinak bemutatá-

sával. A szerzők az idézett tanulmányok következtetésein keresztül külön kitérnek a vallás egészségi állapotra és lelki folyamatokra gyakorolt pozitív hatásaira is. Újabb keletűnek tűnik és elgondolkodtató a vallás „szent önkontroll”-ként történő értelmezése.

A 9. fejezetben a gyermeknevelés ázsiai és nyugati direktíváiról olvashatunk. A szerzők kifejtik, hogy az akaraterő okos és szisztematikus nevelése nevelési kérdésekben is hatékonyan bizonyul. Gondolkodásra készíti azonban az olvasót a *Battle Hymn of the Tiger Mother* („A tigrisanya harci himnusza”, A. Chua, 2011) című bestseller megfontolásait ismertető rész, amely az önbecsülésre nevelő módszerekkel szemben a következetes, önkontrollra való autoriter nevelést hangsúlyozza.

A 10. fejezet a testsúlykontroll problémakörét tárgyalja. Az akaraterő fejlesztése szempontjából a legnehezebb és legérdekesebb része a kötetnek, mivel a fogyókúrás az akaraterőnk ellen hat, az optimális tápanyagszükséglet pedig az idegrendszer normális működésének alapfeltétele. Annak ellenére, hogy a sikeres testsúlycsökkentés kulcsa nem az akaraterő – mivel a fogyókúra alatt a csökkent vércukorszint jelentősen csökkenti az akaraterőt –, és emiatt lehangolónak tűnik e fejezet, de a szerzőpáros által megfogalmazott reális célkitűzésekkel és szisztematikus munkával a derékbőség csökkentése elérhetővé válik.

A kötetet záró, *következtetéseket tartalmazó* fejezet mintegy összefoglalja az akaraterő fejlesztésére, erősítésére vonatkozó ajánlásokat. A közérthető módon megfogalmazott praktikus önsegítő ajánlások (például: rutinfeladatoknál használjuk a másik kezünket, változtassuk meg a beszédstílusunkat, alakítsunk ki szokásokat, kölcsönös együttérzés, segítségnyújtás) rendszeres alkalmazása valóban hatásos lehet egy jobban kontrollált élet kialakításának eszköztárában, elősegítve a céljaink elérését.

A könyv elején elhelyezett, a kötet áttekintését segítő tartalomjegyzék sajátos, magával ragadó kifejezéseivel megszólítja az érdeklődő olvasót.

A kötet jó információforrásként használható mindazok számára, akik az akaraterő erősítését segítő tartalom megismerése mellett a praktikus önfejlesztő gyakorlatok alaptechnikái iránt is érdeklődnek. A kiadvány releváns tartalommal bír továbbá az akaraterő konstruktumával, illetve modelljével foglalkozó elméleti és gyakorlati szakemberek számára is.

Pákozdi Márta

E-mail: pakozdimarta@upcmail.hu