

Mateusz Hohol

IFiS PAN, Centrum Kopernika

## **Między wolną wolą a samokontrolą<sup>1</sup>**

### **Wprowadzenie**

Istnienie wolnej woli jest nie tylko wielowiekowym postulatem części filozofów, ale też ugruntowane jest silnie w potocznym obrazie świata (Van Inwagen, 1983). Choć uczeni dyskutują różne aspekty wolnej woli, zdefiniowana może być ona raczej niekontrowersyjnie jako „zdolność podmiotu do samodzielnego wyboru oraz realizacji założonych przez siebie celów” (Kurek, 2011, s. 100). Do potocznego obrazu świata należy przekonanie, że nie jesteśmy automatami, ale autonomicznymi jednostkami, podejmującymi – przynajmniej czasami – swoje decyzje w sposób wolny. Z obrazem tym coraz częściej konfrontowane są wyniki eksperymentów, przeprowadzanych przez neuronaukowców, psychologów i kognitywistów. Współczesna filozoficzna refleksja nad wolną wolą prowadzona jest już nie tylko przy wykorzystaniu apriorycznych argumentów, ale otwiera się na ustalenia nauki (por. Churchland, 2013; Dennett, 2004; Gazzaniga, 2013; Harris, 2012)

Trudno znaleźć współczesną, otwartą na ustalenia nauki, debatę na temat wolnej woli (por. Bremer, 2013), która w jakimś momencie nie dotknęłaby wyników eksperymentu przeprowadzonego przez Benjamina Libeta (1993a; 1993b). Co ciekawe, na wyniki te powołują się zarówno przeciwnicy, jak i obrońcy wolnej woli. Libet chciał odpowiedzieć na pytanie, czy przyczyną naszych zachowań są świadome akty woli, czy też uprzednie wobec nich w sensie czasowym procesy mózgowe.

Oto słynny eksperyment: na początku zadaniem osób badanych było wielokrotne wykonywanie prostych ruchów ręką, wpatrując się jednocześnie w tarczę zegara. Uczestnicy badania mogli wykonać ruch w dowolnym momencie, jednak musieli zapamiętać, kiedy dokładnie podjęli świadomą decyzję. Na ich głowach

---

<sup>1</sup> Niniejszy tekst powstał na podstawie serii moich wcześniejszych artykułów (Hohol, 2015a; 2015b; 2015c; 2016).

rozmieszczone były elektrody elektroencefalografu (EEG), za pomocą którego mierzono tzw. symetryczny potencjał gotowości (jest to miara psychofizjologiczna). Potencjał ten zarejestrowano w pierwszorzędowej korze ruchowej oraz dodatkowej korze ruchowej około 550 ms przed wykonaniem ruchu, podczas gdy świadomy akt woli poprzedzał ruch tylko o 200 ms.

Zgodnie z popularną interpretacją, przyczyną ruchu nie jest więc świadomy wybór, ale poprzedzająca go aktywność mózgową, a więc świadoma wolna wola nie istnieje. Sam Libet starał się jednak znaleźć miejsce – a właściwie czas – dla wolnej woli. Twierdził on, że wprowadzie nasze działania inicjowane są przed pojawieniem się intencji, lecz możliwe jest świadome weto, które może wystąpić ok. 100 ms przed zainicjowanym wcześniej wykonaniem ruchu. Zwolennicy istnienia wolnej woli do dziś krytykują filozoficzną interpretację podstawowego eksperymentu Libeta oraz jego założenia metodologiczne (Bremer, 2013), natomiast osoby przekonane o tym, że wolna wola jest tylko iluzją, twierdzą, że świadome weto jest koncepcją wprowadzoną *ad hoc*. Innymi słowy, wyniki eksperymentu Libeta nie są konkluzywne (por. przegląd literatury: Majchrowicz, Doboszewski i Placek, 2016).

Wyniki psychofizjologicznych badań Libeta oraz inspirowane nimi kolejne eksperymenty z wykorzystaniem funkcjonalnego obrazowania mózgu rezonansem magnetycznym (por. Soon, Brass, Heinze, Haynes, 2008) nie są bynajmniej jedynymi danymi empirycznymi, które zinterpretować można jako bliskie filozoficznej problematyce wolnej woli. W związku z tym w kolejnych częściach niniejszego artykułu omówię kolejno badania nad świadomością sprawstwa oraz samokontrolą, w szczególności odraczaniem gratyfikacji i siłą woli. W końcowej części spróbuję wskazać rolę, jaką dane empiryczne mogą odgrywać w dyskusjach filozoficznych nad wolną wolą.

### **Świadomość sprawstwa i iluzja kontroli**

W prototypowych przypadkach z życia codziennego rozróżnianie tego, czy jesteśmy sprawcami jakiegoś zdarzenia (np. gdy otwieramy parasol by ochronić się przed deszczem) czy wystąpiło ono bez naszego udziału (pada deszcz) nie sprawia nam

większej trudności. Wyniki wielu badań psychologicznych wskazują jednak na tendencyjność: łatwo przychodzi nam twierdzenie, że jesteśmy sprawcami zdarzeń, które faktycznie są od nas niezależne. Zjawisko to nazwano „iluzją kontroli”.

W jednym z eksperymentów przeprowadzonych przez Daniela Wegnera i jego zespół (2004) badane osoby proszone były o ubranie specjalnego płaszcza i stanięcie przed lustrem. Za osobą badaną umieszczony był parawan, za którym stał pomocnik eksperymentatora. Wsuwał on swoje ramiona w rękawy płaszcza osoby badanej w taki sposób, że w lustrze postrzegala je ona jako swoje własne. Ręce pomocnika eksperymentatora wykonywały rozmaite ruchy. Gdy badani słyszeli przez słuchawki dokładny opis ruchów, ale przed ich nastąpieniem, relacjonowali subiektywne poczucie kontroli nad ruchami *de facto* nie swoich ramion. Efekt taki nie wystąpił natomiast, gdy osoby badane nie słyszały opisu ruchów wykonywanych przez pomocnika eksperymentatora. Eksperyment ten ilustruje poglądy Wegnera, którego zdaniem przyczyną wielu naszych zachowań tkwią gdzie indziej niż w naszych świadomych decyzjach (Wegner, 2002).

W książce „Złudzenia, które pozwalają żyć” Mirosław Kofta (2001) opisuje pomysłowe badanie przeprowadzone pod koniec lat 70. XX w. przez Lauren Alloy i Lyn Abramson (1979). Jego uczestnicy należeli do dwóch grup – pierwszą stanowiły osoby depresyjne, drugą zaś niedepresyjne. Zadaniem uczestników było naciskanie (lub nie) przycisku zgodnie ze swoją wolą. Następnie badani obserwowali rozbłysk kolorowej lampki. Badanie składało się z wielu prób, przy czym w każdej możliwa była jedna z czterech sytuacji: po pierwsze mogło zdarzyć się, że osoba wcisnęła przycisk i kolorowa lampka rozświetliła się; po drugie nie nacisnęła przycisku, ale lampka mimo tego się rozświetliła; po trzecie uczestnik nacisnął przycisk i lampka nie rozświetliła się; wreszcie możliwa była sytuacja, gdy osoba badana nie nacisnęła przycisku i lampka się nie zapalała. Po zakończeniu tej części eksperymentu uczeni prosili uczestników, by ci ocenili swój wpływ – manifestujący się poprzez naciskanie przycisku – na zapalenie się kolorowej lampki.

Rezultaty badania okazały się następujące: w sytuacji, gdy eksperyment zaprogramowany był tak, że rozświetlenie się kolorowej lampki rzeczywiście zależało

od naciśnięcia przycisku, wszyscy uczestnicy – zarówno depresyjni, jak i niedepresyjni – trafnie oceniali swój wpływ na zdarzenie jako wysoki. W drugim wariantcie, gdy badaczki zaaranżowały eksperyment tak, że nie było żadnego związku pomiędzy wciskaniem przycisku a rozpalaniem się światełka, osoby depresyjne oceniały swój wpływ na zdarzenie trafnie, a więc jako znikomy, natomiast osoby niedepresyjne zdecydowanie swój wpływ zawyżały. Innymi słowy, o ile te pierwsze trafnie spostrzegały, że są jedynie widzami w spektaklu zaprogramowanym przez badaczki, o tyle te drugie twierdziły, że są aktorami, od których zależy przebieg widowiska.

Wyniki innego eksperymentu, przeprowadzonego przez Alloy, Abramson i Viscusiego (1981), pokazały, że nastrój, w jakim aktualnie się znajdujemy, wpływa na nasze poczucie sprawstwa. Badacze wywoływali celowo dobry nastrój u osób depresyjnych, a następnie stawiali je przed zadaniem analogicznym do opisanego wyżej i prosili o ocenę ich wpływu na sytuację. Co ciekawe, u osób tych zaobserwowano „iluzję kontroli”, charakterystyczną dla osób niedepresyjnych. Z kolei wywołanie złego nastroju u osób niedepresyjnych prowadziło do ustania „iluzji kontroli”, a więc adekwatnej oceny swojego wpływu na zapalenie się lampki.

Na poczucie sprawstwa wpływa także kontekst i sytuacja w jakiej aktualnie się znajdujemy. Badania pokazują, że ludzie najczęściej skłonni są widzieć siebie jako sprawców wydarzeń pozytywnych, a zarazem umniejszają swoją rolę sprawczą, gdy mowa o negatywnych (Kofta, 2001). Tendencja ta przejawia się choćby wtedy, gdy pytamy ludzi o źródła sukcesu. Większość osób podkreśla wówczas, że zawdzięcza go swojej ciężkiej pracy czy wytrwałości w dążeniu do celu. Z kolei przyczyną niepowodzeń okazują się być raczej czynniki zewnętrzne (np. „pech”), a nie brak zaangażowania czy nieudolność. Co więcej, gdy jesteśmy częścią zespołu, często przeceniamy wagę roli, jaką odegraliśmy w osiągnięciu grupowego zwycięstwa. Z drugiej strony rzadziej widzimy siebie jako winnych porażki grupy (obwiniamy raczej pozostałych członków grupy). Interesującym zagadnieniem jest również poczucie identyfikacji z grupą – chętniej identyfikujemy się z zasłużoną grupą, a rzadziej ze zbiorowością, która doświadczyła porażki. Najlepiej widać to na przykładzie zawodów sportowych – Jak podaje Kofta (2001), psycholog społeczny Anthony Greenwald

(1980) zaobserwował, że amerykańscy studenci w swoich wypowiedziach częściej używają formy „my” po wygranym meczu drużyny reprezentującej ich uniwersytet.

## **Samokontrola**

Prócz świadomości sprawstwa tematyką bliską wolnej woli na gruncie psychologii społecznej i poznawczej jest samokontrola. Zauważyć to można już na poziomie definicji. Według Adama Chuderskiego (2010) z działaniem samokontroli mamy do czynienia, gdy „(...) człowiek potrafi wbrew sygnałom płynącym z otoczenia i narzucającym się schematom działania zmieniać przebieg swoich procesów poznawczych i zachowania dla realizacji celów, które bez udziału samokontroli nie zostałyby osiągnięte” (s. 28). Obecnie badania nad samokontrolą prowadzone są przez psychologów, kognitywistów i neuronaukowców na szeroką skalę. Panuje zgoda co do tego, że zagadnienie to jest ważne społecznie, a samokontrola jest istotnym, o ile nie najistotniejszym czynnikiem osobistego sukcesu i szczęśliwego życia (por. Baumeister i Tierney, 2013; Mischel, 2015; Moffitt et al., 2011).

Zaledwie kilka dekad temu sytuacja wyglądała inaczej. Psychologowie społeczni uważali, że kluczem do udanego życia jest poczucie własnej wartości (por. Mischel, 2015). Wyniki eksperymentów z udziałem uczniów pokazały jednak, że wysokie poczucie własnej wartości samo w sobie nie prowadzi koniecznie do uzyskiwania lepszych stopni. Natomiast otrzymanie dobrych stopni skutkuje zwiększeniem samooceny. Okazało się, że wysoka samoocena nie jest przyczyną, lecz skutkiem sukcesu. Wskaźnikiem szans na sukces jest zdolność do kontroli nad samym sobą.

Walter Mischel prowadził w przedszkolu Bing Nursery School przy Stanford University badania nad odraczaniem gratyfikacji przez dzieci (Mischel, Ebbese i Raskoff Zeiss, 1972). Posłużył się w nich testem marshmallow, wykorzystując zarówno owe popularne wówczas pianki cukrowe, jak i inne słodkości, np. czekoladki. Uczniwi przyjmowali dzieci w pomieszczeniu nazwanym przez nich Pokojem Niespodzianek. Każdy z czterolatków stawał przed wyborem: mógł albo zjeść od razu jedną piankę, albo powstrzymać się od pokusy i po kilkunastu minutach czekania otrzymać dwa

łakocie. Dzieci obserwowane były przez lustro weneckie. Niektóre czterolatki nawet nie próbowały się powstrzymać, zjadając łąpczywie piankę. Inne dzielnie starały się walczyć z pokusą, jednak w końcu jej ulegały. Ale znalazły się również dzieci, które dotrwały do powrotu eksperymentatora i w efekcie mogły się rozkoszować większą nagrodą.

Mischel nie przewidywał początkowo, że badanie nad odraczeniem gratyfikacji przerodzi się w tzw. obserwację longitudinalną – czyli długotrwałe badanie zmian, które zachodzą w ciągu życia jednostek. O wadze samokontroli społeczność naukowa przekonała się w dużej mierze nie tylko dzięki pomysłowemu eksperymentowi, ale również szczęśliwemu zbiegowi okoliczności. „Wszystkie moje córki – pisze Mischel – uczęszczały do przedszkola i szkoły Bing, a ja przez kolejne lata od czasu do czasu zadawałem im pytanie, co słyszą u ich kolegów i koleżanek z przedszkola. Nie było to, rzecz jasna, systematyczne gromadzenie danych, lecz raczej temat niezobowiązujących rozmów przy stole (...). Kiedy dziewczynki miały jedenaście czy dwanaście lat, zacząłem je prosić, żeby w skali od zera do pięciu oceniały swoich kolegów pod względem tego, jak dobrze sobie radzą w życiu towarzyskim i szkole. Właśnie wtedy zauważyłem związek pomiędzy wynikami uzyskanymi przez przedszkolaki w teście marshmallow a nieformalnymi ocenami ich dalszych postępów, dokonanych przez moje córki. Kiedy porównałem te oceny z początkowym zbiorem danych, dostrzegłem wyraźną korelację i zdałem sobie sprawę, że wraz z moimi studentami muszę poważnie zająć się tym zagadnieniem” (Mischel, 2015).

Po latach Mischel i współpracownicy sprawdzili więc ponownie, co się dzieje z osobami, które wzięły udział w badaniu (Mischel, Shoda i Rodriguez, 1989). Najpierw, gdy wkraczały one w okres dorosłości, a następnie w wiek średni. Okazało się, że czterolatki, którym udało się powstrzymać od zjedzenia pianki, radziły sobie na różnych polach dorosłego życia znacznie lepiej niż te, które uległy pokusie.

Po latach uzyskały więc lepsze noty w szkolnym egzaminie SAT, były zdrowsze i szczęśliwsze w życiu osobistym. „Były – jak pisze Mischel – bardziej zdolne do wytrwałego dążenia do celów (i do ich osiągnięcia), rzadziej sięgały po niebezpieczne używki, mogły się pochwalić lepszym wykształceniem i odznaczały się istotnie niższym

wskaznikiem masy ciała. Były też bardziej odporne i elastyczne w radzeniu sobie z problemami interpersonalnymi i z większym powodzeniem utrzymywały swoje związki intymne” (Mischel, 2015).

Podobne wyniki uzyskał zespół badawczy Terrie Moffitt (2011). W kompleksowym badaniu trwającym od 1972 do 2005 r. badano stale ok. tysiąca osób (początkowo w badaniu udział wzięło 1037 dzieci, spośród których do końca wytrwały 972 osoby dorosłe). W różnych momentach badacze dokonywali pomiarów samokontroli oraz innych zmiennych, takich jak np. inteligencja, a także monitorowali sytuację życiową uczestników. Prócz zmiennych, na które zwrócił uwagę Mischel, warto wspomnieć o tym, że osoby o niskiej samokontroli częściej popadały w konflikt z prawem, zaś osoby o wysokiej samokontroli uzyskiwały wyższe dochody i miały atrakcyjniejszą pracę.

### **Mechanizmy poznawcze i neuronalne**

Mischel (2015) wraz z zespołem postanowili sprawdzić, czy wzorce aktywności osób o silnej i słabej samokontroli różnią się od siebie. W tym celu zastosowali oni techniki obrazowania mózgu rezonansem magnetycznym. Okazało się, że mózgi dorosłych osób, które jako dzieci oparły się pokusie zjedzenia pianki, wykazują inną aktywność w strukturach czołowo-prążkowych w porównaniu z osobami, które jako dzieci nie potrafiły się oprzeć pokusie. Struktury te odpowiedzialne są za połączenie między motywacją a kontrolą swojego zachowania. U osób o wyższej samokontroli zarejestrowano też wyższą aktywność w strukturach kory przedczołowej, odpowiedzialnych za kontrolę impulsywności działania. Mózgi osób o słabszej samokontroli charakteryzują się z kolei większą aktywnością tzw. brzusznej części prążkowia – struktury związanej z pożądaniem, odczuwaniem przyjemności i uzależnieniami.

Wyjaśnienie samokontroli, rozumianej jako przejawianie przez jednostkę względnie trwałej dyspozycji do autonomicznego zachowania w różnych kontekstach wymaga – zgodnie ze standardami nauk psychologicznych i biologicznych – opisu mechanizmu, na który składają się bardziej elementarne procesy poznawcze i ich interakcje (por. Craver, 2009; Hohol i Furman, 2016).

Przyjrzyjmy się wykorzystywanej powszechnie procedurze eksperymentalnej, nazywanej „testem Stroopa”. W podstawowej wersji testu zadaniem osoby badanej jest nazwanie koloru czcionki, którą zapisano słowo (Stroop, 1935). Samo słowo jest jednak nazwą koloru. Badani radzą sobie z tym zadaniem znacznie szybciej, kiedy np. słowo „zielony” zapisane jest na zielono (warunek spójny), niż kiedy słowo „zielony” napisane jest np. czerwoną czcionką (warunek konfliktowy). W tej drugiej sytuacji osoba badana musi się powstrzymać od wykonania czynności zautomatyzowanej, czyli przeczytania słowa, na rzecz mniej zautomatyzowanego nazywania koloru. Z drugą sytuacją najlepiej radzą sobie osoby o wysokim poziomie samokontroli.

W badaniach z wykorzystaniem funkcjonalnego obrazowania mózgu rezonansem magnetycznym (fMRI) podczas wykonywania testu Stroopa zaobserwowano szczególną aktywność takich struktur, jak grzbietowo-boczna kora przedczołowa (dlPFC) oraz przednia część kory zakrętu obręczy (ACC) (por. Chuderski, 2010; Jaśkowski, 2009). Uważa się, że struktury te odgrywają istotną rolę w tzw. hamowaniu poznawczym, które jest jednym z elementarnych procesów poznawczych, na których nadbudowana jest samokontrola. W różnych modelach teoretycznych (por. Chuderski, 2010) wyróżnia się jednak także inne elementarne procesy kontrolne, które odpowiadają różnym aspektom samokontroli, rozumianej jako cecha zróżnicowania indywidualnego. Przykładowo Akira Miyake w często cytowanym modelu oprócz hamowania poznawczego wymienia również zdolność do kontroli przełączania między dwoma zadaniami oraz odświeżanie informacji w pamięci roboczej (Miyake i wsp., 2000). Nie wchodząc w szczegóły, efektywność przełączania odzwierciedla codzienne sytuacje, w których napływające, nowe informacje, na które zareagować powinniśmy w określony sposób, nie paraliżują wykonania rozpoczętej czynności. Z odświeżaniem informacji mamy natomiast do czynienia, gdy zmuszeni jesteśmy monitorować ograniczone zasoby pamięci roboczej, przetwarzając jednocześnie nowe dane.

W szerszej perspektywie, badania nad samokontrolą i jej mechanizmami pokazują relacje między dwoma aspektami umysłu: automatycznym i kontrolnym. W latach 90. Fiske i Taylor (1991) wprowadzili do psychologii metaforę człowieka jako skąpca poznawczego (*cognitive miser*). Zakłada ona, że ludzki umysł musi racjonalnie



gospodarować ograniczonymi zasobami poznawczymi. W znanych, standardowych okolicznościach kierując się zautomatyzowanymi procesami poznawczymi wybiera spośród dostępnych schematów zachowań, a wybory te często uświadamiane zostają dopiero *ex post*. Z drugiej strony jednak, w nowych, niestandardowych lub niepewnych warunkach, gdzie taki wybór mógłby okazać się nietrafny albo po prostu brakuje odpowiednich danych, dopuszcza możliwość kontrolowanego i świadomego namysłu, który odgrywa przyczynową rolę w inicjowaniu określonego zachowani.

### **Siła mięśnia woli**

Dzięki badaniom Mischela (2015) wiemy, że samokontrola jest zmienną zróżnicowania indywidualnego – podobnie jak np. w przypadku inteligencji płynnej ludzie różnią się w zakresie zdolności panowania nad sobą w różnych sytuacjach. Badania neuronaukowe wskazują natomiast na mechanizmy niższego poziomu, konstytuujące samokontrolę (Miyake i wsp., 2000). Roy Baumeister i jego współpracownicy (Baumeister i Tierney, 2013) zadali sobie pytanie czy ludzka samokontrola jest trwała w czasie życia jednostki czy też jej siła zależna jest od czynników sytuacyjnych? Wyniki eksperymentów doprowadziły ich do stwierdzenia, że samokontrola przypomina mięsień, który męczy się na skutek wysiłku.

Uczestnicy jednego z badań (Baumeister, Bratslavsky, Muraven i Tice, 1998) zostali początkowo przegłodzeni, a po przyjsciu do laboratorium zastali aromat świeżo upieczonych ciasteczek. Posadzono ich we wspólnym pokoju i podzielono na dwie grupy. Jedną poczęstowano smakowitymi ciasteczkami. Drugą – rzodkiewkami, zakazując jedzenia słodczy. Gdy pierwsza grupa się objadała, druga przyglądała się temu zazdrośnie. Wszyscy zjadacze rzodkiewek zachowali samokontrolę – nikt nie złamał reguł zakazujących spożycia łakoci. W kolejnej części eksperymentu Baumeister i jego współpracownicy poprosili wszystkich badanych o ułożenie geometrycznej łamigłówki, która w istocie była nierozwiązywalna – miała bowiem mierzyć nie inteligencję, ale wytrwałość. Osoby przydzielone do grupy uraczonej ciastkami próbowały sobie poradzić z zadaniem ponad dwa razy dłużej niż ci, którym pozwolono jeść jedynie rzodkiewki.

Baumeister wyjaśnia ten wynik twierdząc, że powstrzymywanie się od czegoś, czego pragniemy, jest kosztowne. Choć badani powstrzymali się przed zjedzeniem ciasteczek, siła ich woli opadła. Mięsień woli może unieść ciężar, jednak w końcu męczy się (Baumeister i Tierney piszą też o „wyczerpaniu ego”). Wynik ten stanowi uzupełnienie rezultatów badań Mischela (2015) – wykorzystując metaforę mięśnia można powiedzieć, że poszczególne osoby różnią się pod względem maksymalnych ciężarów, jakie potrafią unieść, ale również ciężar ten zależny jest od podjętych wcześniej wysiłków.

O trafności metafory mięśnia świadczą także wyniki innych eksperymentów. W jednym z nich Baumeister i jego współpracownicy sprawdzili najpierw wytrzymałość badanych, prosząc o jak najdłuższe ściskanie dłonią sprężynowego przyrządu (Muraven, Tice i Baumeister, 1998). Następnie nagrywali kamerą reakcje na realistyczny, smutny film, przedstawiający konanie żółwi morskich podczas katastrofy nuklearnej. Uczestników eksperymentu podzielono na trzy grupy. Pierwsza miała za zadanie nie okazywać podczas seansu żadnych emocji, druga spotęgować przeżywane emocje smutku, zaś trzecia – grupa kontrolna – zachowywać się naturalnie. Po obejrzeniu filmu badani znów ściskali dłonią sprężynę. Osoby z grupy kontrolnej zaciskały sprężynę tak samo długo i tak samo sprawnie przed, jak i po seansie. Jednak osoby, które celowo potęgowały ekspresję podczas seansu, jak i te, które tłumili emocje, męczyły się znacznie szybciej i przerywały badanie. Kontrola uczuć jest więc uciążliwa dla „mięśnia woli”.

Wyniki eksperymentów Mischela i Baumeistera mogą niepokoić. Pierwszy zdaje się sugerować, że ogólny poziom samokontroli w dorosłości jest albo wynikiem doświadczeń we wczesnym dzieciństwie, albo wręcz jest zdeterminowany genetycznie. Drugi zaś, że nasza wola może co najwyżej słabnąć. Taka konstatacja byłaby jednak przedwczesna. Baumeister i Tierney (2013) twierdzą, że mając na uwadze, że siła woli ulega wyczerpaniu, nie powinniśmy przede wszystkim wystawiać jej na zbyt silne próby. Taką próbą może być np. jednoczesne ograniczenie picia kawy i alkoholu, całkowite rzucanie palenia i radykalna zmiana sposobu odżywiania. Powołując się na wyniki badań oraz dane na temat leczenia uzależnień twierdzą oni, że: „im więcej siły woli zużywają ludzie, tym bardziej są skłonni do ulegania kolejnym

pokusom. Kiedy ochotnicy napotykali nowe pragnienie, które wywoływało w nich wewnętrzny konflikt typu »chcę, ale naprawdę nie powinienem«, byli bardziej skłonni do kapitulacji, jeżeli wcześniej przezwyciężyli już inne pokusy, zwłaszcza jeśli następny przedmiot pożądania pojawił się zaraz po poprzednim”. Odnoszą się też krytycznie do sporządzania zbyt wygurowanych list postanowień: „zamiast żalić się na brak silnej woli, powinno się zrzucić odpowiedzialność na autentycznego winowajcę – na samą listę. Nikt nie ma dostatecznie dużo siły woli, żeby sprostać tylu obostrzeniom”.

Badacze zadają również pytanie o istnienie treningów, które pozwalałyby podnieść poziom samokontroli – czy mówiąc metaforycznie, sprawić że mięsień woli znosić będzie obciążenie dłużej. Nie istnieje raczej uniwersalny zestaw ćwiczeń zwiększających siłę woli. Z drugiej strony, znane są eksperymentalne badania, których uczestnicy uzyskiwali coraz lepsze rezultaty (Baumeister i Tierney, 2013). Testowano różne strategie, jednak dość nieoczekiwanie największą poprawę odnotowano u osób, które konsekwentnie trzymały się prostych poleceń, takich jak „nie garb się!”. Choć ogólny poziom rozumianej po Mischelowsku samokontroli nie zmieniał się, poprawie uległa wytrzymałość badanych w różnych zadaniach – mimo zabiegów eksperymentatorów, zasoby samokontroli osób sumiennie dbających o postawę zużywały się wolniej niż przed podjęciem starań. Zgodnie z terminologią Baumeistera, ich mięśnie woli męczyły się wolniej. Warto dodać, że Baumeister i Tierney proponują ćwiczenia woli takie jak np. mówienie pełnymi zdaniami czy wykonywanie rutynowych czynności ręką niedominującą. Niezależnie, czy poziom siły woli ukształtował się nam za sprawą genów, czy wychowania we wczesnych latach, w pewnej mierze możemy „hart ducha” ćwiczyć prostymi sposobami. Przypomina to nieco opisywaną przez filozofów drogę do cnót, która wiedzie przez wyrabianie w sobie odpowiednich nawyków (Baumeister i Exline, 1999).

### **Próba podsumowania**

Trudno wyobrazić sobie scenariusz, w którym badania empiryczne potwierdzałyby bądź obalały metafizyczną tezę o istnieniu wolnej woli. Zdaniem autora niniejszego tekstu, ma jednak rację Daniel Dennett (2007), gdy pisze, że: „badania empiryczne

same w sobie nie rozwiązują problemów filozoficznych, ale rozjaśniają je, a czasami poprawiają i korygują, i potem często ulegają one unieważnieniu, a czasem mogą zostać rozwiązane w drodze dalszej refleksji filozoficznej”. W tym sensie omówione wyżej badania pełnią funkcje heurystyczną we filozoficznych dyskusjach nad wolną wolą. Mogą one też służyć filozofom za drogowskaz, wskazujący zarówno jałowe ścieżki, jak i tereny owocnych dociekań.

W dyskusjach nad wolną wolą zwykło się rozróżniać stanowiska niekompatybilistyczne oraz kompatybilistyczne (Bremer, 2013; Kurek, 2011). Pierwsze zakładają, że różne formy determinizmu (biologicznego, fizycznego, teologicznego) nie mogą być pogodzone z istnieniem wolnej woli. Zalicza się do nich libertarianizm (w sensie metafizycznym, nie politycznym), który głosi, że ludzka wola jest absolutnie wolna. Tezę zgoła przeciwną w ramach imkompatybilizmu głoszą zwolennicy twardego determinizmu. Inspirują się oni „Libeto-podobnymi” dynamami z zakresu neuronauk, które świadczą o epifenomenalności świadomych wyborów. Teorie te ignorują jednak inne dane empiryczne, w szczególności omówione wyżej wyniki badań nad samokontrolą.

Choć ludzie przejawiają tendencyjność w przypisywaniu sobie sprawstwa niezależnym od nich zdarzeniom, wskazane w niniejszym eseju teorie inspirują raczej do filozoficznych rozważań nad wolną wolą prowadzonych w duchu kompatybilistycznym. Innymi słowy, prowadzą one do obrazu, gdzie automatyczne procesy poznawcze, koegzystują z funkcjami wyższego rzędu, umożliwiającymi świadomy namysł, który odgrywa istotną rolę w łańcuchu przyczynowym, którego efektem jest zachowanie jednostki.

Jeśli powyższe stwierdzenie jest trafne to zautomatyzowane procesy – a przynajmniej nie wszystkie – nie powinny być uznawane przez filozofów za „zagrożające” wolnej woli. Działanie automatyczne i kontrolowane są dwoma strategiami, które w zależności od warunków mogą okazywać się lepsze albo gorsze. W warunkach znanych, gdy dysponujemy wyuczonymi schematami zachowań, nasz umysł wdraża je automatycznie. Jednak w sytuacjach niecodziennych świadomy namysł nad zachowaniem sprawdza się najlepiej. Nie jest to wyłom w determinizmie,

przypominający Libetowskie „weto”, ale standardowa strategia naszego umysłu uwarunkowana hierarchią procesów poznawczych.

## Cytowana literatura

- Alloy, L. B., Abramson, L. Y. (1979). Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology. General*, 108(4), 441–485. <http://doi.org/10.1037/0096-3445.108.4.441>
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Viscusi, D. (1981). Induced mood and the illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(6), 1129–1140. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.41.6.1129>
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. (1999). Virtue, Personality, and Social Relations: Self-Control as the Moral Muscle. *Journal of Personality*, 67(6), 1165–1194. <http://doi.org/10.1111/1467-6494.00086>
- Baumeister, R. F., Tierney, J. (2013). Siła woli. Poznań: Media Rodzina.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Bremer, J. (2013). Czy wolna wola jest wolna. Kraków: WAM.
- Chuderski, A. (2010). Samokontrola: własności, funkcje, mechanizmy i ograniczenia. *Studia Z Kognitywistyki i Filozofii Umysłu*, 4(1), 27–51.
- Churchland, P. S. (2013). *Touching a nerve: Our brains, our selves*. New York: WW Norton & Company.
- Craver, C. F. (2009). *Explaining the Brain*. Oxford: Oxford University Press.
- Dennett, D. C. (2004). *Freedom Evolves*. New York: Penguin.
- Dennett, D. C. (2007). Philosophy as naive anthropology: Comment on Bennett and Hacker. In M. R. Bennett, D. C. Dennett, P. Hacker, J. R. Searle (Eds.), (ss. 73–95). New York. <http://doi.org/10.7312/benn14044>
- Fiske, S. T., Taylor, S. E. (1991). *Social cognition* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gazzaniga, M. S. (2013). Kto tu rządzi - ja czy mój mózg? Sopot: Smak Słowa.
- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35(7), 603–618. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.35.7.603>
- Harris, S. (2012). *Free Will*. New York: Simon and Schuster.
- Hohol, M. (2015a). Iluzoryczny jak wolna wola. *Tygodnik Powszechny*, 26(3442), 54–55. <https://www.tygodnikpowszechny.pl/iluzoryczny-jak-wolna-wola-28813>
- Hohol, M. (2015b). Słabostki silnej woli. *Tygodnik Powszechny*, 1(3417), 52–53. <https://www.naukareligia.pl/slabostki-silnej-woli-25410>
- Hohol, M. (2015c). Test słodkiej pianki. *Tygodnik Powszechny*, 20(3436), 52–53. <https://www.tygodnikpowszechny.pl/test-slodkiej-pianki-28016>
- Hohol, M. (2016). Mechanizmy cnoty. *Znak*, 730, 24–29.
- Hohol, M., Furman, M. (2016). On explanation in neuroscience: The mechanistic framework. W B. Brożek, M. Heller, M. Hohol (red.), *The concept of explanation* (ss. 207–235). Kraków: Copernicus Center Press.
- Jaśkowski, P. (2009). *Neuronauka poznawcza*. Warszawa: Vizja Press & IT.
- Kofta, M. (2001). Poczucie kontroli, złudzenia na temat siebie, a adaptacja psychologiczna. In M. Kofta, T. Szustrowa (Eds.), *Złudzenia, które pozwalają żyć*

(ss. 199–225). Warszawa: PWN.

- Kurek, Ł. (2011). Problem wolnej woli z perspektywy nauk empirycznych. *Logos / Ethos*, 30, 99–138.
- Libet, B. (1993a). Neurophysiology of consciousness. Boston, MA: Birkhäuser.  
<http://doi.org/10.1007/978-1-4612-0355-1>
- Libet, B. (1993b). Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. W *Neurophysiology of consciousness* (ss. 269–306). Boston, MA: Birkhäuser Boston. [http://doi.org/10.1007/978-1-4612-0355-1\\_16](http://doi.org/10.1007/978-1-4612-0355-1_16)
- Majchrowicz, B., Doboszewski, J., Placek, T. (2016). Droga donikąd? Co pozostało z eksperymentów Libeta nad wolną wolą. *Filozofia Nauki*, 2(94), 51–75.
- Mischel, W. (2015). Test Marschmallow. Sopot: Smak Słowa.
- Mischel, W., Ebbesen, E. B., Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality*, 21(2), 204–218.  
<http://doi.org/10.1037/h0032198>
- Mischel, W., Shoda, Y., Rodriguez, M. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938. <http://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. <http://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., i wsp. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 2693–2698. <http://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Muraven, M., Tice, D. M., Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774–789. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Soon, C. S., Brass, M., Heinze, H.-J., Haynes, J.-D. (2008). Unconscious determinants of free decisions in the human brain. *Nature Neuroscience*, 11(5), 543–545. <http://doi.org/10.1038/nn.2112>
- Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 18(6), 643–662. <http://doi.org/10.1037/h0054651>
- Van Inwagen, P. (1983). *An Essay on Free Will*. Oxford: Oxford University Press.
- Wegner, D. M. (2002). *The illusion of conscious will*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Wegner, D. M., Sparrow, B., Winerman, L. (2004). Vicarious Agency: Experiencing Control Over the Movements of Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(6), 838–848. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.86.6.838>