

Michał Kasela

Psycholog w projekcie "Tak, potrafię."



Samokontrola cz.1

Najprościej mówiąc samokontrola jest to zdolność do nierobienia czegoś, na co mamy ochotę, po to żeby dostać coś bardziej wartościowego. Można nie kupić sobie super butów, po to, żeby odłożyć na samochód, można ugryźć się w język i nie powiedzieć tego, co się myśli szefowi, żeby nie stracić pracy, itp. Tematowi temu psychologowie poświęcili sporo badań i dzięki nim doszli do bardzo ciekawych wniosków. Po pierwsze samokontrola jest zdolnością, którą ludzie posiadają w różnym nasileniu – są tacy, którym kontrolowanie się przychodzi bardzo łatwo i potrafią zachować zimną krew nawet w skrajnych sytuacjach, a są tacy którzy bardzo łatwo ulegają impulsom i momentalnie robią to, na co akurat mają ochotę. Po drugie samokontrola jest jak mięsień – przy dłuższym wysiłku męczy się i traci na sile, co więcej można ją ćwiczyć i rozwijać. Po trzecie istnieje duża zależność pomiędzy tym, jak ktoś dobrze potrafi się kontrolować, a jakością jego życia w przyszłości – osoby o wysokiej zdolności do samokontroli pracują na lepszych stanowiskach, posiadają lepsze wykształcenie, cieszą się lepszym zdrowiem i kondycją fizyczną niż ich mało kontrolujący się rówieśnicy. Czytałam ostatnio wywiad z Agnieszką Radwańską i spytana o klucz do sukcesu powiedziała, że nigdy nie opuściła treningu, nigdy nie zdarzyło się, żeby wstała i stwierdziła, że nie idzie bo nie ma ochoty, albo słabo się czuje. Oznacza to, że Agnieszka jako klucz do swojego sukcesu wskazała wysoką zdolność do samokontroli, czyli wybierania większej nagrody później (np. puchar na mistrzostwach), niż mniejszą od razu (np. pospać dłużej, czy spotkać się ze znajomymi). Mimo, iż w to jak skutecznie się kontrolujemy jest w dużej mierze odziedziczone w genach, można tę zdolność w sobie rozwijać. Ale o tym w następnych notkach. Na teraz chcę Was zachęcić do przyjrzenia się swojemu kontrolowaniu się i zastanowieniu się które pokusy najsilniej odciągają Ciebie od robienia tego, co ważne.