

Jeremy Dean

OBIȘNUINȚE NOI, OBIȘNUINȚE VECHI

De ce facem anumite lucruri,
ce ne împiedică să facem altele
și cum să menținem schimbările

Traducere din limba engleză de
Radu Filip

 ACT și Politon

2020

First published in the United States by Da Capo Press, a member of
Perseus Books. Romanian edition published by arrangement
with Agentia Literara Livia Stoia.

Making Habits, Breaking Habits
Copyright © 2013 by Jeremy Dean

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro

Traducător: **Radu Filip**
Redactor: **Ines Simionescu**
Editor: **Camelia Zara**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Marian Iordache**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DEAN, JEREMY

Obişnuințe noi, obiceiuri vechi / Jeremy Dean; trad.: Radu Filip. -
București: ACT și Politon, 2019
ISBN 978-606-913-542-6
I. Filip, Radu (trad.)
159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

CUPRINS

PARTEA ÎNTÂI ANATOMIA UNEI OBIȘNUINȚE

1. Cum ia naștere o obișnuință	13
2. Obișnuință <i>versus</i> intenție: o luptă nedreaptă	27
3. Mecanismul secret de automatiza	39
4. Nu te mai gândi, acționează!	53

PARTEA A DOUA OBIȘNUINȚELE DE ZI CU ZI

5. Rutina cotidiană	69
6. Prinși într-un ciclu deprimant	99
7. Când obișnuințele releucid	121
8. Tot timpul on-line	137

PARTEA A TREIA SCHIMBAREA OBIȘNUINȚELOR

9. Formarea obișnuințelor	159
10. Dezvățarea de obișnuințe	181
11. Obișnuințele sănătoase	203
12. Obișnuințele de creație	225
13. Obișnuințele care aduc bucurie	249
<i>Mulțumiri</i>	269
<i>Note</i>	271

Partea întâi

ANATOMIA UNEI
OBÎȘNUINȚE

Cum ia naștere o obișnuință

Această carte a pornit de la o întrebare aparent simplă, care părea să aibă un răspuns simplu: cât timp durează să-ți formezi o nouă obișnuință? Să spunem că vrei să mergi la sală cu regularitate, să mănânci mai multe fructe, să înveți o limbă străină, să-ți faci prieteni noi, să înveți să cânti la un instrument sau să realizezi orice lucru care necesită eforturi repetate de-a lungul timpului. De cât timp va fi nevoie pentru ca acesta să devină o parte a rutinei tale, nu un lucru pe care trebuie să te forțezi să îl faci?

Am căutat răspunsul așa cum fac majoritatea oamenilor în zilele noastre: pe Google. Această căutare lăsa să se înțeleagă că răspunsul e clar. Cele mai multe site-uri făceau referire la numărul magic de 21 de zile. Acestea susțineau că, în urma „cercetărilor” (iar ghilimelele sunt pe deplin justificate), s-a constatat că dacă repeți un anumit comportament în fiecare zi, timp de 21 de zile, atunci îți formezi o nouă obișnuință. Nu se spuneau prea multe despre tipul de comportament sau despre circumstanțele în care ar trebui să-l repeți, ci doar despre acest număr de 21 de zile. Să faci

mișcare, să fumezi, să scrii în jurnal sau să te dai peste cap: indiferent despre ce e vorba, răspunsul este 21 de zile. În plus, mulți autori susțin că este esențial să continui să pui în practică acel comportament fără întrerupere, timp de 21 de zile. Dar de unde vine acest număr? Dat fiind că sunt psiholog cu formare în domeniul cercetării, sunt obișnuit să văd și referințe care ar susține o afirmație îndrăznească precum aceasta. Dar nu exista niciuna.

Căutările m-au făcut să ajung la bibliotecă. Acolo, am descoperit o mulțime de ipoteze legate de originea acestui număr. De departe ipoteza mea preferată face trimitere la un chirurg plastician, Maxwell Maltz. Dr. Maltz¹ a publicat în 1960 o carte intitulată *Psycho-Cybernetics (Psiho-cibernetică*)*, în care a constatat că persoanele cărora li se amputase un membru aveau nevoie, în medie, de 21 de zile pentru a se obișnui cu lipsa acestuia și susținea că oamenii au nevoie de 21 de zile pentru a se adapta la orice schimbare majoră din viață. Spunea, de asemenea, că a remarcat același tipar și la cei cărora le făcuse intervenții chirurgicale la nivelul feței. A descoperit că era nevoie de aproximativ 21 de zile pentru ca stima lor de sine fie să crească și să fie pe măsura noii lor înfățișări, fie să rămână la nivelul de dinainte.

Din acel moment, numărul de 21 de zile a exercitat o putere enormă asupra autorilor de cărți de dezvoltare personală. Librăriile sunt pline de titluri precum: *Millionaire Habits in 21 Days (Formează-ți obișnuințe de milionar în 21 de zile)*, *21 Days to a Thrifty Lifestyle (Un stil de viață sănătos în 21 de zile)*, *21 Days to Eating Better (Mănâncă mai*

* Volum apărut sub acest titlu la editura Curtea Veche, București, 2017. (n.tr.)

sănătos în 21 de zile) și, în cele din urmă, cea mai optimistă dintre toate: *21 Day Challenge: Change Almost Anything in 21 Days (Provocarea de 21 de zile: schimbă aproape orice în 21 de zile)* (măcar această carte admite că ar putea să existe o provocare!). În unele cărți, se consideră că perioada de 21 de zile este un pic prea optimistă și ni se acordă o săptămână în plus pentru a ne transforma. Printre aceste titluri, mai generoase, se numără: *The 28-day Vitality Plan (Planul de 28 de zile pentru vitalitate)* și *Diet Rehab: 28 Days to Finally Stop Craving the Foods that Make You Fat (Reabilitarea dietei: 28 de zile ca să nu-ți mai fie poftă de alimentele care te îngrașă)*.

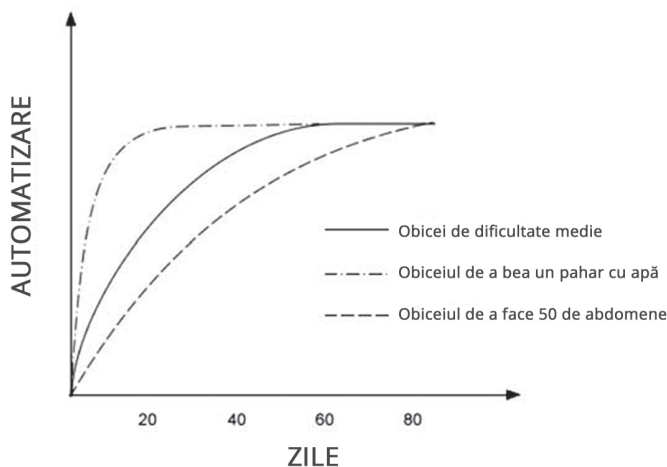
Indiferent că vorbim despre 21 sau 28 de zile, este clar că ceea ce mâncăm, felul în care ne cheltuim banii sau orice alt lucru pe care l-am face, nu au prea multe în comun cu faptul de a-ți pierde un picior sau de a trece printr-o intervenție de chirurgie plastică. Să generalizăm observațiile doctorului Maltz cu privire la pacienții lui, considerându-le valabile pentru aproape toate comportamentele umane este, în cel mai bun caz, o premisă optimistă. E și mai optimistă atunci când te gândești la diversitatea obișnuințelor. Să mergi cu mașina la serviciu, să eviți gropile de pe carosabil, să iei în considerare faptul de a face sport, să plimbi câinele, să mănânci o salată, să-ți rezervi un bilet de avion spre China, toate acestea pot fi obișnuințe, și totuși, au de-a face cu aspecte foarte diferite ale vieții noastre². Dar, ca să fiu sincer, nu Maltz este cel care a inventat intervalul de 21 de zile; există tot felul de povești care îi explică originile, dar majoritatea sunt lipsite de fundament științific.

Cu toate acestea, datorită unor cercetări recente, avem acum o oarecare idee cu privire la intervalul de timp de

care este cu adevărat nevoie să se formeze un obicei.³ Într-un studiu realizat la University College din Londra, celor 96 de participanți li s-a cerut să-și aleagă un comportament cotidian pe care voiau să-l transforme într-o obișnuință. Cu toții au ales lucruri pe care nu le făceau încă și care puteau fi repetate în fiecare zi; multe dintre ele aveau legătură cu sănătatea: au ales „să mănânce un fruct la masa de prânz” și „să alerge un sfert de oră după cină”. În fiecare zi dintre cele 84 cât a durat studiul, aceștia trebuiau să acceseze un site și să declare dacă au pus sau nu în practică acel comportament, precum și dacă acesta se automatizase sau nu. Așa cum vom vedea imediat, să acționezi fără să-ți dai seama, adică „automatizarea”⁴, constituie componenta centrală a unei obișnuințe.

Așadar, iată marea întrebare: cât timp este necesar ca să-ți formezi o obișnuință? Răspunsul simplu este că, în medie, participanții au avut nevoie de 66 de zile pentru a-și forma un obicei. Și, în ciuda a ceea ce se crede în mod obișnuit, faptul că nu au pus în practică comportamentul pentru o zi sau două nu a afectat prea mult formarea propriu-zisă a obișnuinței. Răspunsul complicat este, însă, mai interesant (altfel, această carte ar fi fost una de mici dimensiuni). După cum probabil îți imaginezi, au existat variații considerabile în ceea ce privește intervalul de timp necesar pentru ca o obișnuință să se formeze, în funcție de natura acesteia. Cei care au hotărât să bea un pahar cu apă după micul dejun ajungeau la o automatizare maximă după aproximativ 20 de zile, în timp ce aceora care doreau să mănânce un fruct la masa de prânz le-a luat cel puțin de două ori mai mult pentru a transforma acest lucru în obișnuință. Obișnuința de a face mișcare s-a dovedit a fi cea mai dificilă: chiar și după 84 de zile, „să faci 50 de abdomene

după cafeaua de dimineață” încă nu devenise o obișnuință pentru un participant. Însă un alt participant a transformat în obișnuință „plimbarea de 10 minute după micul dejun” în 50 de zile.



În medie, formarea unei obișnuințe a necesitat 66 de zile. Obiceiul de a bea un pahar cu apă a ajuns la o automatizare maximă după 20 de zile; pentru obiceiul de a face 50 de abdomene, a fost nevoie de o perioadă mai lungă de 84 de zile, cât a durat studiul.

Graficul arată că acest studiu a descoperit o relație curbilinară între repetarea unei acțiuni și automatizarea acesteia. Asta înseamnă că perioada de început are o greutate mai mare în formarea obișnuinței și că, pe măsură ce trece timpul, acest lucru devine din ce în ce mai greu. Este ca și cum ai încerca să urci pe panta unui deal care la început este domoală, dar devine din ce în ce mai abruptă. La început, faci progrese mari, dar pe măsură ce te apropii de vârf, trebuie să depui din ce în ce mai mult efort. Totuși,

pentru o mică parte dintre participanți, noile obișnuințe nu s-au format în mod firesc. Per total, cercetătorii au fost surprinși să observe cât de încet s-au format obișnuințele. Deși studiul a durat doar 84 de zile, din extrapolarea curbilor din grafic a reieșit că unele obișnuințe ar fi putut să necesite și 254 de zile pentru a se forma – o bună parte dintr-un an!

Ceea ce sugerează această cercetare este că intervalul de 21 de zile pentru formarea unei obișnuințe este probabil corect, atâta timp cât nu vrei decât să bei un pahar cu apă după micul dejun. Orice alt lucru mai dificil de atât va necesita mai mult timp pentru a deveni o obișnuință cu adevărat înrădăcinată, iar în cazul anumitor activități, foarte mult. Dr. Maltz și adepții lui nu erau nici măcar pe aproape, iar toate acele cărți care promit schimbarea obișnuințelor în doar câteva săptămâni sunt extrem de optimiste. Desigur, acest studiu lansează o serie întregă de noi întrebări. Participanții au încercat numai să își formeze noi obișnuințe; dar ce se întâmplă cu obișnuințele pe care le avem deja? În ce măsură rezultatele ar fi fost mai bune dacă cercetătorii ar fi folosit tehnici psihologice încercate și testate? Iar acest studiu nu ne spune cum percepem o obișnuință, cum o trăim sau în ce împrejurări se întâmplă.

— * —

Ce facem noi, de fapt, de-a lungul unei zile? Unele zile aglomerate parcă trec într-o clipă și ne amintim prea puțin din ele. Fie că suntem la serviciu, fie că pierdem vremea pe acasă, ar fi fascinant să știm cu exactitate cum ne folosim timpul și care dintre lucrurile pe care le facem țin de

obișnuință. Din nefericire, există un motiv foarte bun pentru care nu prea reușim să ne amintim comportamentele uzuale, și acest motiv are de-a face cu automatizarea acestora. Așadar, psihologii își pun pacienții să noteze ce fac într-un jurnal, ceea ce oferă o imagine mai clară asupra comportamentului uman decât cea pe care o putem reconstitui noi din amintiri. Într-unul dintre studii, coordonat de Wendy Wood, cercetătoare în ce privește obișnuințele, celor 70 de studenți de la Universitatea Texas A&M care au participat li s-a dat un ceas cu alarmă. Ceasul le amintea din oră în oră de-a lungul zilei să noteze pe o foaie ce făceau, ce gândeau și ce simțeau exact în momentul acela. Ideea nu era doar să alcătuiască o listă de activități, ci să redea și contextul în care acestea aveau loc. În cadrul a două studii separate, cercetătorii au descoperit că oamenii aveau comportamente care erau considerate uzuale între o treime și jumătate din timp. Asta sugerează că în nu mai puțin de jumătate din timpul în care suntem treji, punem în practică tot felul de obișnuințe. Chiar și acest calcul este posibil să fie o subestimare, din moment ce la studiu au participat numai tineri, ceea ce înseamnă că obișnuințele lor nu au avut încă ocazia să se consolideze.

Așadar, ce activități desfășurau participanții la cercetarea lui Wood? Din moment ce erau studenți, cea mai frecventă ocupație o constituia studiul. Printre activitățile legate de studiu se numărau participarea la cursuri, cititul și mersul la bibliotecă, ceea ce constituia până la 32% din activitățile trecute în jurnal. Dintre acestea, aproximativ o treime erau clasificate drept comportamente uzuale. Următoarea categorie era reprezentată de activități recreaționale, cărora participanții le dedicau 14% din timp. Printre aceste activități se numărau urmărirea programelor TV,

navigarea pe internet și ascultatul muzicii. De data asta, procentul comportamentelor uzuale a urcat până la 54%. Următoarele pe listă erau interacțiunile sociale, care constituiau până la 10% din însemnările în jurnal, iar 47% dintre ele erau clasificate drept comportamente uzuale. Categoria în care comportamentele erau cel mai puțin uzuale a fost curățenia, care reprezenta numai 21%, în timp ce categoria cu cele mai uzuale comportamente a fost culcatul și trezitul, cu 81% (cel puțin nu au ascuns faptul că erau leneși și neglijenți!).

Un factor mai important decât ceea ce au făcut participanții cu exactitate (în special pentru aceia dintre noi care nu sunt studenți) îl constituie caracteristicile obișnuințelor. Cum le percepem? Ce se întâmplă în mintea noastră? Din acest studiu, precum și din altele, a rezultat că există trei caracteristici principale ale unei obișnuințe. În primul rând, suntem doar vag conștienți de faptul că o punem în practică. Așa cum se întâmplă atunci când mergi cu mașina la serviciu și nu observi la propriu semafoarele. Știi că o anumită parte a minții tale a fost atentă la ele, precum și la ceilalți participanți la trafic și la limita de viteză, dar, adesea, nu poți să-ți amintești că ai făcut asta în mod specific. În studiul lui Wood, participanții au descris cu exactitate acest caracter vag al comportamentelor lor uzuale. În timp ce se plimbau, se uitau la televizor sau se spălau pe dinți, au afirmat că se gândeau cu adevărat la ceea ce făceau doar în 40% din timp. Este unul dintre beneficiile majore ale unei obișnuințe: ne permite să nu fim atenți și să ne gândim la altceva, cum ar fi să planificăm o excursie pentru weekend. Obișnuințele îi permit părții conștiente a minții noastre să răătăcească, în timp ce subconștientul nostru se ocupă de acele comportamente repetitive și monotone.

Obișnuințele ne ajută să ne protejăm de „oboseala decizională”: simplul fapt de a lua decizii ne epuizează energia mentală. Orice lucru care poate fi făcut în mod automat permite creierului să proceseze alte gânduri.

O obișnuință trece neobservată nu numai din punct de vedere cognitiv, ci și din punct de vedere emoțional. Iar aceasta este a doua caracteristică rezultată: actul de a pune în practică o obișnuință este lipsit de emoții. Motivul este că obișnuințele, prin repetarea lor, își pierd expresia emoțională. La fel ca orice alt lucru din viața noastră cu care ne obișnuim, reacția emoțională la el este din ce în ce mai slabă. Cercetătorul în privința emoțiilor Nico Frijda⁵ spune că acest comportament ilustrează una dintre legile emoției care se aplică și plăcerii, și durerii. Activitățile considerate cândva dificile, cum ar fi să te trezești devreme ca să mergi la serviciu, devin mai ușoare dacă sunt repetate. Pe de altă parte, activitățile care ne entuziasmează sau ne oferă inițial plăcere, cum ar fi să faci sex, să bei bere sau să ascuți Simfonia a șaptea a lui Beethoven, devin repede banale. Desigur, ne luptăm să nu pierdem sentimentul plăcerii, uneori cu succes, căutând variații. Acesta este motivul pentru care unii oameni simt că trebuie să forțeze limitele experienței, doar ca să obțină același nivel de plăcere.

Dar asta nu înseamnă că nu simțim nicio emoție atunci când punem în practică o obișnuință, doar că sentimentele pe care le trăim au de obicei mai puțin de-a face cu obișnuința în sine și mai mult cu lucrurile la care ne fuge mintea. Cercetarea lui Wendy Wood a scos la iveală tocmai acest tipar atunci când a investigat ce au spus participanții despre experiența emoțională. Comparativ cu comportamentele care nu erau considerate uzuale, emoțiile oamenilor

aveau tendința să rămână constante atunci când desfășurau activități devenite obișnuințe. În plus, emoțiile pe care le trăiau oamenii atunci când făceau ceva din obișnuință aveau mai puține șanse să aibă legătură cu activitatea respectivă, în comparație cu momentele în care făceau ceva ce nu le stătea în obicei. Faptul că un comportament uzual nu stârnește emoții puternice este unul dintre avantajele sale. Participanții la acest studiu s-au simțit mai stăpâni pe ce făceau și mai puțin stresați când desfășurau activități cu care erau obișnuiți decât atunci când desfășurau activități cu care nu erau obișnuiți. În momentul în care participanții au trecut de la comportamentele uzuale la cele cu care nu erau familiarizați, nivelul lor de stres a crescut.

Cea de-a treia caracteristică a unei obișnuințe este atât de evidentă încât, adesea, nici nu o observăm. Probabil că acest lucru este, parțial, o consecință a caracterului automat al obișnuințelor. Gândește-te la activitățile zilnice de rutină: te trezești dimineața, te duci la baie și faci un duș. Mai târziu, ești în mașină și asculți postul tău preferat de radio. Apoi, la cafenea, comanzi o brișă cu afine. Toate au legătură cu contextul. Avem tendința să facem aceleași lucruri, în aceleași circumstanțe.⁶ Într-adevăr, ceea ce duce la formarea unei obișnuințe este, într-o oarecare măsură, tocmai această legătură dintre împrejurările propriu-zise și comportament.

Ideea că în mintea noastră se formează asocieri între context și anumite comportamente a fost demonstrată memorabil de fiziologul rus Ivan Pavlov. În cel mai renumit studiu al său, cel efectuat pe câini, Pavlov a creat o corespondență între mâncare și sunetul unui clopoțel. Apoi, după un timp, a sunat din clopoțel fără să mai dea de mâncare