



Instinct

Resetează-ți
creierul pentru
**a-ți crește
productivitatea
și a obține
succesul**

Traducere din limba engleză de
Roxana Bîrsanu

Dr. Rebecca Heiss

Lifestyle

■
**Descrierea CIP a Bibliotecii
Naționale a României
HEISS, REBECCA**

**Instinct : resetează-ți creierul
pentru a-ți crește productivitatea
și a obține succesul** / dr. Rebecca
Heiss ; trad. din lb. engleză de
Roxana Bîrsanu. - București : Lifestyle
Publishing, 2022

Conține bibliografie
ISBN 978-606-789-290-1
I. Bîrsanu, Roxana (trad.)
159.9

Titlul original: *Instinct: Rewire Your
Brain with Science-Backed Solutions
to Increase Productivity and Achieve
Success*

Autor: Rebecca Heiss, Ph.D

Copyright © 2021 Rebecca Heiss
All rights reserved.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022
pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-290-1

▲ EDITORI: Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

▲ DIRECTOR: Crina Drăghici

▲ REDACTARE: Carmen Botoșaru

▲ DESIGN: Alexe Popescu

▲ DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban

▲ DTP: Dan Crăciun

▲ CORECTURĂ: Cristina Spătăreanu, Irina Mușătoiu

CUPRINS

Introducere	9
1. SUPRAVIEȚUIREA: Cum să ne grăbim încet	17
2. SEXUL: Redefinirea rolurilor, a <i>leadership</i> -ului și a responsabilității	50
3. VARIETATEA: Satisfacția surprinzătoare a puținului -	92
4. AUTOILUZIONAREA: Cine zice, ăla este!	118
5. APARTENENȚA: Oamenii asemănători abordează concurența în mod similar	151
6. TEAMA DE CELĂLALT: De ce străinii încă mai înseamnă pericol	189
7. COLECTAREA DE INFORMAȚII: Cum să rămâi curios în toiu haosului	216
CONCLUZIE: Cum să devii (ne)temător	239
Mulțumiri	247
Note	253

Creierul nostru nu este construit pentru lumea de azi. El este construit pentru un mediu în care există pericole și resurse puține. De peste 200 000 de ani, oamenii continuă să-și dezvolte comportamente instinctuale care s-au aliniat pentru a ne ajuta să supraviețuim unei existențe zilnice extrem de dificile. Dar, în prezent, aceleași instincte care cândva ne-au ținut în viață ne împiedică să trăim pe deplin.

Lumea noastră a evoluat rapid în ultimii 200 de ani datorită revoluției industriale și progreselor ulterioare înregistrate sub forma unor tehnologii mai rapide, a unor sisteme de sănătate îmbunătățite și a populației în creștere. Din păcate, biologia funcționează într-un ritm mult mai lent. Ca atare, instinctele noastre încă mai acționează ca și cum ne-am afla în epoca de piatră, direcționându-ne în mod subconștient către lucruri de care nu avem nevoie și comportamente care ne fac

rău într-un mediu modern nou. De exemplu, instinctele ne ghidează să ne fie frică de „celălalt“, creând condiții pentru prejudecăți și inegalitate la locul de muncă. Ele ne forțează să adoptăm o atitudine de concurență acerbă, în locul celei de cooperare cu colegii. Instinctele noastre primitive ne determină chiar să înșelăm pentru a ne învinge rivalii, creând un haos inutil acasă și la serviciu. Dar nu trebuie să se întâmple asta. Putem începe să facem schimbări în mod conștient, chiar acum.

Scopul acestei cărți este acela de a te ajuta: (1) să conștientizezi manifestarea instinctului și faptul că există un antagonism între el și mediul actual; (2) să recunoști rezultatul pe care instinctul respectiv încearcă să-l obțină; și (3) să intervii la nivelul instinctelor, așa cum îți voi arăta în această carte, pentru a stimula alinierea acțiunilor, convingerilor și experiențelor tale ca să obții rezultatul pozitiv *dorit*. Mai clar spus: instinctele nu sunt rele. Doar că nici nu sunt neapărat bune. Nu este cazul ca instinctele să fie categorisite în vreun fel sau altul. Însă *consecințele* care decurg din aceste instincte, în funcție de anumite situații, se dovedesc a fi pozitive sau negative.

Datorită a milioane de ani de evoluție, creierul se pricepe de minune să identifice pericolul și să reacționeze instantaneu în moduri care ne garantează siguranța, înainte chiar să ne dăm seama ce se întâmplă. Frica se află la baza supraviețuirii noastre. Frica i-a făcut pe strămoșii noștri să trăiască în siguranță ținând piept prădătorilor și rivalilor, frica le-a direcționat instinctele către vânătoare, cules și găsirea unor parteneri eligibili. Frica este gestul de retragere a mâinii de pe sobă chiar înainte de a-ți da seama că este fierbinte. Este fiorul de pe șira spinării și pasul pe care-l

grăbești cu câteva secunde înainte de a observa că pe alee vine un străin.

Dar problema este că mintea noastră încă funcționează conform programării străvechi, care nu ne este întotdeauna de folos în mediul modern. Bântuit de stafiile biologice ale strămoșilor noștri, creierul nostru încă se bazează pe reacții instinctive depășite care, în fond, ne produc multă durere, suferință și nefericire.

Încă nu ești convins că mintea ta crede în continuare că trăiești în epoca de piatră? Nu este deloc surprinzător, dat fiind că unul dintre instinctele noastre de bază este acela de autoiluzionare (care reprezintă tema Capitolului 4), dar deocamdată gândește-te la asta: principalele trei lucruri de care americanii susțin că le este frică sunt vorbitul în public, înălțimile și insectele, șerpii sau alte vietăți asemănătoare. Nivelurile noastre de stres ating cote alarmante când ne gândim doar că trebuie să ne adresăm unui public, că trebuie să privim în jos de la înălțime sau când vedem o creatură care se târăște prin iarbă. Ceea ce este normal dacă trăiești în peșteră și știi că ostracizarea din partea tribului, o stâncă abruptă sau o mușcătură veninoasă pot avea consecințe fatale. Dar, din câte știu eu, nimeni nu a murit vreodată după o prelegere TED, iar riscul de a călca pe un șarpe veninos în timp ce mergi prin parcarela magazinului este aproape zero.

De fapt, principalul ucigaș în rândul americanilor îl reprezintă bolile de inimă. Aproximativ una din patru persoane moare din această cauză. Așadar, oare creierul nostru sofisticat nu ar trebui să fie îngrozit de înghețata de la Ben & Jerry? Oare pulsul nu ar trebui să ne-o ia razna când vedem un Big Mac? Nu ar trebui oare să ne ținem de orele de sport cu o intensitate asemănătoare cu teama noastră de extincție?

Din păcate, exact reversul este valabil. Creierul nostru *tânjește* exact după mâncarea ce ne amenință viața. Minte noastră ancestrală *detestă* să consume energie pe activitățile fizice. De ce? Pentru că păstrarea energiei și consumul crescut de grăsimi și zaharuri au fost esențiale pentru supraviețuire, mai ales în vremuri de restriște. Pentru a combate comportamentele inadaptabile, trebuie mai întâi să recunoaștem faptul că ne comportăm mai degrabă în baza unui *instinct* subconștient decât a unei *alegeri* conștiente.

De ce recurgem la instincte? Deoarece cantitatea copleșitoare de informații pe care o primește creierul impune ca majoritatea datelor să treacă direct în subconștient, care are o viteză mai mare de procesare. Realitatea vieții într-o societate avansată din punct de vedere tehnologic, alcătuită din 8 miliarde de indivizi conectați global, este că, în prezent, în medie, creierul nostru are sarcina de a procesa peste *400 de miliarde de biți* de informații în fiecare secundă! Această sarcină pare imposibilă, până când aflăm că un creier obișnuit cuprinde 80 de miliarde de neuroni individuali (celule), care realizează zeci de mii de conexiuni cu alte celule neuronale. Sunt tot atâția neuroni în creierul de 1,8 kg din capul tău câte stele există în galaxia Calea Lactee. Dar mintea noastră conștientă operează încet și deliberat. Cunoaștem la modul conștient (și suntem capabili să procesăm conștient) doar o cantitate limitată de date. Având în vedere că se petrec atâtea în creier, cele mai multe acțiuni ale sale se realizează în spatele zidului subconștientului.

Distinsul profesor de psihologie și management de la Claremont Graduate University¹, Mihaly Csikszentmihalyi, și reputatul inginer și inventator Robert Lucky au estimat amândoi, în mod

independent, că mintea *conștientă* are capacitatea de a procesa date cu o viteză de aproximativ 120 de biți pe secundă. Ca să ne facem o imagine mai clară, aceasta înseamnă că procesăm aproximativ 60 de biți de informații pe secundă dacă suntem atenți în mod conștient când o persoană vorbește cu noi. Dacă sunt două persoane cărora trebuie să le acordăm atenție, deja suntem la capacitatea maximă. Atunci când faci calculul, are sens ce spun neurocercetătorii, și anume că trăim 95-99% din viață în stare subconștientă. Aceasta înseamnă că până la 99% din timp nu suntem conștienți de emoțiile, comportamentele și deciziile noastre, ca să nu mai vorbim de factorii lor declanșatori! Aceasta ar trebui să fie o conștientizare uluitoare și tulburătoare. Când vine vorba de implicarea creierului în controlarea instinctelor, nu suntem departe de strămoșii noștri din epoca de piatră, în pofida faptului că suntem dotați cu puterea cerebrală de a face aceasta.

Instinctele noastre preprogramate ne setează pentru o existență subconștientă deoarece gândirea critică în toiul pericolului nu era doar inutilă, ci de-a dreptul fatală. Imaginează-ți că procesezi numeroasele elemente ale reacției față de atacul unui leu. Creierul a dezvoltat scurtături (cum ar fi reacția „luptă sau fugi sau îngheață“) pentru a face față unor astfel de situații. Dar ce ne facem în mediul modern? Cum reacționează creierul atunci când trebuie să procesăm în mod critic informații care sunt esențiale pentru supraviețuirea afacerilor noastre? Sau a relațiilor noastre? Pericolul a fost inversat: instinctele ne determină să reacționăm fără analiza atentă și gândirea critică pe care le impun aceste provocări, rezultatul fiind pierderea neintenționată a productivității și succesului.

Vestea bună este că nu suntem neajutorați. Creierul nostru este foarte maleabil. Ne putem instrui subconștientul pentru a reacționa mai bine. De asemenea, creierul este incredibil de abil. Niciun alt animal de pe pământ nu și-a dezvoltat lobul frontal pe care îl posedă oamenii, ceea ce ne oferă capacitatea unică de a aplica un control executiv asupra comportamentelor noastre. În activitatea mea de președinte general de companie și biolog, am avut privilegiul de a ajuta o gamă largă de clienți și ascultători care căutau strategii pentru a trăi o viață mai lipsită de temeri, mai productivă și mai orientată către sine. Această carte își propune să fie un ghid — planul tău de instruire. Te va ajuta să depășești obiceiurile străvechi, împământenite, care nu îți mai sunt de folos, și să crești capacitatea de a-ți perfecționa sinele biologic la potențialul maxim.

În următoarele șapte capitole, îți voi oferi sfaturi și informații care te vor ajuta să intervii la nivelul instincțelor depășite. În Capitolul 1 vom analiza instinctul primar: „Supraviețuirea“. Și vom investiga cum anume creierul nostru instinctual ne ține blocați în teamă, în loc să fim relaxați. Dar cu ajutorul câtorva intervenții clare, vei învăța cum să îți pasul într-o lume agitată prin a încetini ritmul, înainte de orice. În Capitolul 2, „Sexul“, vom analiza modurile în care rolurile genurilor diferă din perspectivă biologică. Și voi arăta că o anumită politică ce lipsește din majoritatea manualelor despre hărțuirea sexuală la locul de muncă are capacitatea de a-ți ajuta compania să economisească milioane de dolari. Capitolul 3, „Varietatea“, pune pe tapet motivele pentru care mai puțin înseamnă cu adevărat mai mult. Într-o lume de alegeri aparent nesfârșite, instinctul nostru de a tânji după *varietate* ne determină să fim agitați și nemulțumiți. Dar îți voi prezenta

o serie de intervenții care să redirecționeze perspectiva creierului către împlinire fără a-ți compromite motivația. Capitolul 4 se axează pe „Autoiluzionare“, un instinct care le-a salvat viața strămoșilor noștri, dar pentru care în prezent plătim un cost personal și profesional imens. Aici însă voi prezenta câteva trucuri simple care să te ajute să recunoști minciunile nocive pe care ni le spunem și să fii mai bine pregătit pentru a vedea lumea în mod mai conștient. De asemenea, vei descoperi că recunoașterea și modificarea acestui instinct pot face diferența între succes și eșec. Capitolul 5, „Apartenența“, dezvăluie unul dintre cele mai puternice instincte primare. Vei vedea cum, într-un mediu care ne forțează să concurăm, cooperarea ne este de fapt mult mai utilă, indiferent că se manifestă în cadrul grupurilor sau la nivel individual. Capitolul 6 analizează cât de ușor „Teama de celălalt“ ne influențează deciziile, care, într-un final, conduc la acțiuni negative. Ți voi prezenta câțiva pași simpli pentru a elimina disconfortul și a-ți antrena creierul să rămână într-un spațiu mai conștient, mai puțin stresat, pentru ca tu să iei cele mai creative și mai corecte decizii. În sfârșit, Capitolul 7, „Colectarea de informații“, analizează motivele pentru care zilele noastre par atât de pline, dar rezervoarele noastre sunt în continuare goale. În ciuda faptului că instinctul nostru de a aduna fapte ne determină să consumăm mai multe date și informații decât înainte, încă descoperim că ne lipsesc informații-cheie și că nu suntem în contact cu nevoile clienților, ale prietenilor și ale familiei.

Îi putem mulțumi creierului nostru ancestral că ne-a ajutat să dobândim un succes inegalat ca specie. Dar, ca ființe umane evolute, a sosit timpul să preluăm controlul. Din fericire, cu toții avem capacitatea de a

▶ începe să ne remodelăm instinctele pentru lumea nouă de azi. Această carte îți oferă cunoștințele și abilitățile necesare pentru a-ți identifica, modifica și optimiza propriile instincte. Îți va dezvălui modalități de intervenție directă care *aționează în concordanță cu biologia, nu împotriva ei*. Atunci când vei termina cartea, vei începe să iei decizii mai bune la muncă, acasă și în toate relațiile tale. Și poți începe să trăiești o viață mai conștientă.

Supraviețuirea

Cum să ne grăbim încet

Înghețam. Efectiv, înghețam. Udă din cap până-n picioare de la apa înghețată a râului Hudson, știam că sunt la ananghie. Îmi suflam în pumni, pentru că respirația era singura sursă de căldură pe care o mai aveam. Dar, în scurt timp, și aceasta începuse să fie rece. Nu-mi aduc aminte mare lucru din ce s-a întâmplat după aceea, am doar o idee vagă despre senzațiile de amorțeală, dureroase, ba fierbinți, ba reci pe piele în timp ce se instala hipotermia.

Ziua începuse ca o aventură. Împreună cu tata vâsleam pe râul Hudson în excursia noastră anuală tată-fiică. De ramurile copacilor atârnavu țurțuri; o zăpadă târzie pudra crengile. Dintotdeauna îmi dorisem să fac rafting pe ape involburate, așa că tata a ales *cel mai bun* moment pentru asta: prima zi din anotimp, când râurile curgeau rezezi. Tata știa că, dacă exista vreă posibilitate de a prinde viteză, eu îmi doream

viteza *maximă*. Dar, în ziua aceea, 1 aprilie, vremea era neobișnuit de rece pentru acest anotimp... chiar și pentru standardele din New York.

Veniserăm pregătiți cu echipamentele impermeabile și, la începutul zilei, eram optimistă și nedescurajată de temperatura care scădea rapid. Apoi, cam la o oră după începutul excursiei, am perceput primele semne de hipotermie: nu-mi mai simțeam extremitățile. Totul în mine începuse să mi se pară greu, iar lumea din jur începea să se miște cu încetinitorul, mai ales propriul meu corp. M-am uitat în urma mea la tata, care zâmbea și vâslea în spatele ambarcațiunii. Am privit în față și am stabilit că mai aveam o oră până ajungeam la țarm, la căldură, în siguranță. Nu-mi imaginam cum puteam ieși din această situație. Chiar dacă i-aș fi spus tatei că aveam probleme, ar fi fost la fel de neputincios ca mine. Și atunci a preluat controlul instinctul de supraviețuire, făcând să-mi curgă printre picioare un șuvoi de căldură binecuvântată, până la tălpi.

Corpul meu încetase să mai acorde atenție convențiilor sociale. Dorea să trăiască și făcea orice era necesar pentru a supraviețui, inclusiv contractarea vaselor sangvine pentru a păstra căldură în jurul organelor interne esențiale, forțând astfel rinichii să țină pasul cu presiunea arterială care creștea rapid. Aveam 16 ani și tocmai făcusem pipi pe mine. Sincer, îmi era mult prea frig ca să-mi pese. Instinctele de supraviețuire preluaseră complet controlul asupra răspunsului pe care-l dădea corpul meu.

Oamenii sunt abili în crearea unor constructe de aplicare a comportamentului civilizată. Dar aceste constructe dispar atunci când este activat instinctul de supraviețuire. De exemplu, să faci pipi pe tine este dintr-odată o opțiune viabilă atunci când te afli într-o situație dificilă.

Instinctul nostru de supraviețuire se activează în forță pentru a amuți vocile din capul nostru care spun ce „trebuie“ și ce „nu trebuie“ să facem. Noi nu facem decât să acționăm. În mod conștient sau nu. Slavă cerului, pentru că (ce surpriză!) sunt vie acum din acest motiv. Odată ce am ajuns pe mal, tata m-a dus rapid în fața unui șemineu în care ardea focul, lucru salvator.

În această situație, instinctul meu de supraviețuire s-a activat conservând căldura. Dar în alte scenarii², acest instinct îți poate diminua, să spunem, reacția de dezgust ca să îți poți mânca animalul de companie, pentru a supraviețui (o realitate tristă pentru pasionatul de drumeții Marco Lavoie, care, în 2013, a fost nevoit să-și mănânce iubitul ciobănesc german după ce a rămas luni în șir fără provizii în sălbăticia canadiană). Un instinct de supraviețuire puternic³ poate chiar reduce receptorii de durere care altminteri te-ar împiedica să-ți tai propriul braț, așa cum a descoperit Aron Ralston, eroul filmului *127 de ore*. Dacă ai băut vreodată o cantitate prostească de alcool, îi poți mulțumi instinctului de supraviețuire că ți-a modificat comportamentul inducându-ți starea de inconștiență ori ajutându-te să vomți otrava, sau amândouă.

Supraviețuirea se află la baza tuturor celorlalte instincte despre care vei afla în această carte. Este foarte puternică și profund înrădăcinată în subconștientul nostru. Îți poți da seama cu ușurință de asta dacă ai dori să-ți faci rău intenționat. (Dar te rog să nu o faci! Nu pledez pentru acest comportament, doar exemplific o idee.) Unul dintre miturile urbane preferate de mine este ideea conform căreia ne-am putea mușca degetele cum am face-o cu un morcov, dacă nu ne-ar împiedica creierul. În ciuda faptului că nu este adevărat (este nevoie de *mult* mai multă forță), ideea aceasta

ne arată cam cum încearcă instinctele să ne protejeze de ideile stupide.

Un exemplu mai bun al instinctului de supraviețuire în acțiune este atunci când pui mâna accidental pe o plită fierbinte și creierul îți comandă rapid și reflex să te îndepărtezi. Dar uite care-i partea tare: mișcarea de îndepărtare de sursa pericolului se produce *înainte* de a avea timp să procesăm ce s-a întâmplat. Receptorii pentru durere se activează *înainte* de a deveni conștienți de durere. Cu alte cuvinte, instinctul îți ghidează comportamentul *înainte* de a înțelege pe deplin motivul.

Atunci când strămoșii noștri din epoca de piatră erau stresați, instinctul de supraviețuire le venea rapid în ajutor, deoarece factorii declanșatori ai stresului de pe vremea aceea — să spunem, un tigru gata de atac sau amenințarea foametei —, reprezentau adesea un pericol la adresa vieții. Dar iată care este problema: creierul nostru pregătit pentru supraviețuire își depășește atribuțiile. În contextul modern, tigrul acela devine Joseph, contabilul, care întreabă unde sunt rapoartele tale financiare, sau Kate, președintele companiei, care te întreabă când ai de gând să îi răspunzi la acel e-mail pe care ți l-a trimis acum o *eternitate*, adică de două minute. Același instinct de supraviețuire care îți era atât de util în sălbăticie reacționează la factorii zilnici de stres ca și cum ar fi evenimente complete, care îți amenință viața. Există o nepotrivire în creierile noastre moderne. Temerile și disconfortul nostru din prezent nu mai înseamnă că ne aflăm în pericol imediat.

Vom analiza această nepotrivire mai amănunțit atunci când vom examina reacția la stres, dar este suficient să spunem că majoritatea factorilor declanșatori ai stresului cu care ne confruntăm zilnic nu ne

amenință viața. Așadar, de ce corpul nostru reacționează ca și cum ar fi astfel? De ce nu poate creierul nostru să facă diferența între amenințările reale și cele percepute? Răspunsul este că instinctul nostru de supraviețuire își depășește cu mult atribuțiile atunci când conduce operațiunile.

Încă avem nevoie de acest instinct (amintește-ți ultima dată când te-ai ferit din fața unei mașini în mișcare *fix* la timp), dar trebuie să învățăm să îl controlăm mai bine. Altfel, supraviețuirea poate cauza daune de durată la nivelul sănătății și al relațiilor noastre, și chiar ne poate face să ratăm cele mai frumoase clipe din viață.

Artistul stradal

Într-o dimineață de ianuarie, în 2017⁴, la ora 07:51, un bărbat în blugi și cu șapcă de baseball și-a aranjat lucrurile pe peronul aglomerat al metroului din Washington, D.C. și a început să cânte la vioară. A lăsat cutia instrumentului deschisă la picioarele lui, pentru cazul în care vreunul dintre sutele de navetiști care treceau pe lângă el i-ar fi recompensat cumva eforturile.

Timp de 43 de minute, din vioara lui a picurat o muzică minunat executată: interpretări extraordinar de frumoase din Bach, Massenet, Schubert și Ponce, care ridicaseră în picioare melomani în săli din întreaga lume. Dar ele au trecut neobservate aici. Niciuna dintre persoanele care treceau grăbite nu părea să știe că îl ignorau cu desăvârșire pe virtuozul de renume mondial Joshua Bell, care cânta pe una dintre cele mai valoroase viori create vreodată, un Stradivarius din 1713.