

LBRIS

We know
books

Julia Ravey

PUTEREA MINTII

**Transformă-ți viața
cu neuroștiință**

 **CETATEA
DE SCAUN**

INTRODUCERE.....	7
SECȚIUNEA 1 MECANICA.....	18
CAPITOLUL 1: CUNOAȘTE-ȚI CREIERUL	19
CAPITOLUL 2: ORIGINILE COMPORTAMENTULUI.....	39
CAPITOLUL 3: SCHIMBAREA CREIERULUI.	58
CAPITOLUL 4: DE CE NE STRĂDUIM PENTRU MAI MULT	79
SECȚIUNEA 2 MĂiestrie.....	100
CAPITOLUL 5: GĂSEȘTE-ȚI DE CE?	101
CAPITOLUL 6: FII CONȘTIENT	118
CAPITOLUL 7: CONCENTREAZĂ-TE!	136
SECȚIUNEA 3 METODE.....	174
CAPITOLUL 9: PROCESE DE PRIORITIZARE.....	175
CAPITOLUL 10: RECOMPENSEAZĂ EFORTUL.....	193
CAPITOLUL 11: LUAREA DECIZIILOR.....	209
CAPITOLUL 12: ÎMBUNĂTĂȚIREA ÎNCREDERII.....	225
SECȚIUNEA 4 ÎNTREȚINEREA.....	244
CAPITOLUL 13: ÎNVINGE PROCRASTINAREA.....	245
CAPITOLUL 14: UITĂ DE MOTIVAȚIE.....	263

CAPITOLUL 15: AȘTEAPTĂ-TE LA REGRES	282
CAPITOLUL 16: REÎNCARCĂ-TE CU ODIHNĂ	298
CONCLUZII	314
MULȚUMIRI.....	319
BIBLIOGRAFIE.....	323

Creierului tău îi place să rămână în zona de confort.

Acest lucru te trage înapoi.

Când vine vorba să ne gândim la ambițiile noastre de-a lungul vieții, la cele mai mari obiective și la cele mai mărețe vise, nu avem probleme să ne imaginăm ceea ce ne dorim. O casă pe plajă, un stil de viață mai sănătos, un partener de nădejde, o carieră creativă. Dacă închizi ochii și te gândești la ceea ce îți dorești cel mai mult, poți să simți o ușurare și un fior mental. Încrederea în sine se întărește, iar motivația de a-ți transforma obiectivul în realitate crește. Începi să te gândești la modul în care mâine sau luni, sau luna viitoare, sau anul viitor, vei acționa corespunzător - indiferent de cât de multă muncă este nevoie - pentru a-ți îndeplini misiunea. Un plan de acțiune este agreat și un pact imaginar este semnat. Cu toată energia pe care o simți în acel moment crezi că este diferit de data aceasta. Și nimic nu-ți va sta în cale.

Toate problemele încep însă să apară atunci când încetăm să ne gândim și începem să acționăm.

Primele zile sau săptămâni, după ce îți iei un angajament față de noua ta viață, sunt grozave. Te simți plin de energie și pe drumul cel bun, bifând cu mulțumire sarcini despre care știi că îți vor materializa visul. Dar apoi ceva se schimbă. Începi să încetinești. Obosești. Îți găsești justificări pentru a rata o zi din plan pentru că ai deja obiective îndeplinite sau pur și simplu nu ai starea de spirit necesară. În plus, dacă îți vei rata programul o dată, nu îți va afecta progresul, nu-i așa? Din păcate, o zi ratată se poate transforma în două, trei,

patru, până când, dintr-o dată, rutina pe care ai început să o construiești a fost înlocuită cu cea care ți-a dominat anterior viața. Greutatea pe care o simți că „renunți” te împiedică să-ți oferi o nouă încercare. Sau poate că lipsa rezultatelor din noile tale eforturi este ceea ce te împiedică să-ți îndeplinești misiunea. Sau poate că „viața se întâmplă” și te pedepsești, pentru că te gândești că ai putea, în timp, să faci altceva decât responsabilitățile tale actuale. Pentru un timp îți împachetezi în cap visele, promițându-ți că, atunci când va fi momentul potrivit, le vei elibera din nou.

Situația de mai sus este o relatare exactă a ceea ce mi s-a întâmplat în repetate rânduri, când am încercat să-mi schimb elementele rutinei. Ar fi fost minunat dacă obiectivul meu s-ar fi concretizat doar printr-o acțiune mentală. În realitate, însă, sentimentele de disconfort și efort – pe care nu am reușit să le integrez planurilor mele mărețe – îmi erodau încrederea și impulsul până când cedam și lăsam viața să preia frâiele. Abia când am încercat să-mi construiesc cariera de comunicator științific m-am gândit cu adevărat la natura repetitivă a comportamentelor mele de căutare a obiectivelor transpuse, de fapt, în comportamente de evitare a obiectivelor. M-am imaginat acționând într-un mod complet diferit și, depărtându-mă de calea implicită a carierei, am declanșat un exercițiu de introspecție și am provocat o serie de respingeri interioare. Dar de data aceasta, eram hotărâtă să înfrunt furtuna schimbării. Și, în fața obstacolelor, am decis să mă înarmez cu cea mai puternică abilitate pe care o aveam: neuroștiința.

Am început să studiez creierul când aveam 19 ani, dar și acum, după mulți ani de la absolvirea masterului și doctoratului în neuroștiință, continui să fiu uimită de modul în care funcționează acest organ al corpului uman. Ca om de știință, îmi place să fiu curioasă în legătură cu problemele și să încerc să îmi dau seama cum se desfășoară lucrurile. Ce face ca celulele creierului să moară în cazul bolii Alzheimer?

Cum își amintește creierul versurile cântecelor, dar nu și informațiile pentru examene? De ce experimentul a eșuat din nou? Când m-am aflat în incapacitatea de a persevera pentru atingerea unui scop am decis să aplic modul științific de gândire asupra situației mele personale. De ce ori de câte ori încerc să încalc limitele zonei mele de confort, totul se prăbușește? Ce mă face să mă ascund când lucrurile nu merg așa cum mi-am imaginat? Ce este acest sentiment de rezistență care apare atunci când încerc să merg înainte cu lucrurile pe care mi le doresc cu adevărat?

Analizând elementele de bază ale modului în care funcționează creierul și revizuiind noile cercetări bazate pe neuroștiință și psihologie, am început să văd motivele potențiale ale eșecurilor mele. Și a fost edificator. Nu numai că știința m-a ajutat să răspund întrebărilor mele, dar mi-a dezvăluit idei despre cum să continui. Folosind ceea ce se știe în prezent despre creier și despre modul în care ne comportăm, am utilizat și adaptat metode care ar trebui să permită realizarea mai ușoară a obiectivelor propuse. Despre acestea am să vă vorbesc în această carte.

În prezent, cel mai probabil, ai idei contradictorii privind obiectivele propuse. Pe de o parte, simți că ești capabil și, pe de altă parte, simți o rezistență profundă când încerci să ieși din confortul pe care și l-ai stabilit creierul tău. Este un război constant între dorința de a te schimba și rutinele tale înrădăcinate și comportamentele obișnuite. Și câștigă, de nouă ori din zece, acele valori implicite puternice și profund direcționate. Acest lucru se manifestă printr-o comandă de pizza după ce ai promis să mănânci hrană sănătoasă, amânarea alarmei de la 7:00 dimineața și sărirea peste ora de sport, după ce ai promis că vei face mișcare în fiecare dimineață, oprirea creării de conținut după ce ai făcut o înțelegere în a persista sau în parcurgerea rețelelor de socializare atunci când stai cu cei dragi, după ce ai promis să acorzi toată atenția celor din jur. Nu înseamnă că nu vrei să

te schimbi. Doar ai subestimat forța acțiunii creierului tău asupra modului în care îți petreci timpul.

În fiecare zi interpretăm și atribuim un sens evenimentelor aflate în desfășurare prin intermediul rețelelor cerebrale personalizate. Modelate de genetica și de experiențele noastre, aceste rețele ne oferă opțiuni pentru cum să răspundem și să reacționăm la situațiile cu care ne confruntăm. Iar modificarea răspunsurilor noastre necesită adesea o redirectionare conștientă.

Modul în care este construit creierul nu ne ajută să abordăm lucid orice situație. Apelăm la experiențele anterioare pentru a găsi o reacție sau un sentiment adecvat care a servit unor situații similare în trecut. Acest lucru poate duce la modele comportamentale repetitive, la gânduri și răspunsuri emoționale, pe măsură ce creierul încearcă să folosească ceea ce are deja stocat pentru a rezolva problemele cu care se confruntă. Și, deși ne place să simțim controlul complet asupra modului în care acționăm într-o anumită situație, valorile implicite rapide și automatismele pot influența rezultatele. Aceste instrucțiuni cerebrale silențioase, dar puternice, reprezintă o piedică uriașă în calea schimbării noastre.

Creierul nostru este „ipocrit” când vine vorba despre schimbare. La fel ca o persoană care susține că nu a studiat pentru un examen, muncind însă din greu în spatele ușilor închise, creierul nostru afirmă pe față: urăsc schimbarea, dar cu adevărat evoluează constant. Cablajul intern al creierului nostru nu este fix, iar experiențele, evenimentele și interacțiunile de zi cu zi pot modifica conexiunile. Cu toate acestea, atunci când încercăm să facem schimbări semnificative în stilul de viață sau comportament, creierul rezistă; acționând ca și cum ar fi incapabil să-și schimbe cu adevărat direcția. Perseverența și pasiunea pot înfrânge această rezistență, dar numai dacă le dăm o șansă potrivită.

O greșeală pe care mulți dintre noi o facem este aceea că ne setăm de la început obiective prea dure. Motivația care însoțește etapa inițială a căutării noastre pentru schimbare ne face să credem că putem învinge orice obstacol. Ne setăm alarma de dimineață cu 2 ore mai devreme, mâncăm 30 de tipuri de fructe și legume într-o săptămână, lucrăm 50 de ore la proiectul nostru, renunțăm la serile noastre pentru a studia și a-i uimi pe potențialii parteneri. Totul în același timp. Încercarea de a-ți face creierul să devieze atât de mult de la norma sa, dintr-o singură mișcare, este o provocare. Ca și cum ai încerca să faci un copil mic să mănânce legume. În urmărirea obiectivului, mulți dintre noi pun o farfurie uriașă de verdeață în fața copilului, eliminând tot ce știi că le place din meniu și se așteaptă ca ei să se simtă fericiți. Dar ce crezi că ar face un copil mic în această situație? Va da cu piciorul, va țipa, va arunca și va plânge până când nu ai de ales decât să îl hrănești cu ce vrea. O mulțime de schimbări, dintr-o dată, reprezintă o rețetă a eșecului.



În loc să oferim creierului nostru o farfurie plină de lucruri nefamiliare și necunoscute, un mijloc mai eficient de a-l face să mănânce este de a-i da puțin, crescând treptat cantitatea. Dacă vrem să facem un copil mic să mănânce mai multe legume, putem folosi o șmecherie. Începem cu o cantitate mică și creștem expunerea la gust în timp. Adăugând un pic de broccoli tocat în sosul lor de paste, morcovi fierți în tocană și câteva boabe de mazăre amestecate în piureul de cartofi. De-a lungul timpului, puteți încerca să adăugați bucăți mici de vegetale pe marginea farfuriei și, în cele din urmă, să creați porțiile mari care sunt atât de bune pentru ei. Creșterea toleranței copiilor mici se face cu calm și este eficientă, generând rezultatul dorit cu mult mai puțină furie. Pentru a ne atinge obiectivele creierul nostru trebuie să fie tratat ca un copil mic care urăște legumele - trebuie să îi oferim „acțiuni” de dimensiuni mici, digerabile, care să promoveze schimbări comportamentale fără drame. Această carte va oferi modalități de a renunța la orice obiectiv măreț, de a elimina drama și de a permite o tranziție mai lină pentru schimbarea pe care doriți să o vedeți.

Urmărirea obiectivelor asumate poate fi încântătoare la început, dar se dovedește un proces provocator, ca un cont de Instagram al unei persoane care călătorește în jurul lumii într-o dubă. Imaginile uimitoare ale peisajului și aventura sunt modul în care credem că va fi călătoria noastră către obiectivele finale. Dar ceea ce nu vedem – pierderile din culise, repararea anvelopelor și epuizarea, ceea ce ocupă o bună parte din timpul de călătorie – este negat pornind de la considerentele noastre. Acesta poate fi motivul pentru care, atunci când pornim la drum, așteptând experiența perfectă pe care ne-am imaginat-o, poate fi un șoc pentru creier faptul că nu ne simțim senini și relaxați cu fiecare milă parcursă.

Dar, de fapt, despre această călătorie este vorba. Scopul este ceea ce ne propunem, piatra de hotar, destinația. Când ajungem în cele din urmă la destinație, cât de plictisitor ar fi

să nu mai faci toate lucrurile care te-au dus acolo? Nu te gândești doar la ceea ce vrei să obții, ci la rutina zilnică după ce ajungi la acel obiectiv. Ar fi satisfăcător să stai și să te uiți la ce ai realizat? Nu! Vrei să lucrezi la ceea ce îți place. Un sportiv care câștigă o medalie de aur nu încetează să-și practice sportul după ce o face. Un actor care câștigă un premiu Oscar nu încetează să joace după ce a obținut distincția. O echipă de fotbal care câștigă liga nu se oprește din joc pentru că a atins vârful. Este o schimbare interesantă de mentalitate să te gândești la obiectivul tău nu ca la realizarea în sine, ci la schimbarea stilului de viață pe care o cere realizarea.

Ca să mă gândesc la ce schimbări în stilul de viață vreau să fac îmi place să îmi imaginez cum ar arăta ziua mea de lucru „medie” ideală. Dacă ai o idee clară în ce constă acea zi, de la momentul în care te-ai trezi, până la munca pe care ai face-o, cu cine ai petrece-o, putem începe să creăm obiective care te vor conduce în acea direcție. Deși este un exercițiu util pentru stabilirea de obiective, acesta este și o responsabilizare. Vor exista aspecte ale acestei „zi ideale” pe care le faci deja sau pe care le-ai putea introduce destul de ușor, ceea ce înseamnă că poți începe imediat să construiești obiceiuri care se potrivesc cu unele dintre obiectivele tale. Pentru acțiunile noi sau nefamiliare trebuie investit mai mult efort și elaborat un plan solid. Folosind exercițiile prezentate în paginile acestei cărți, vei dezvolta un plan susținut de creier pentru integrarea acestor modificări majore ale stilului de viață, pas cu pas, și te vei simți încrezător pe măsură ce vei implementa aceste schimbări.

Înainte de a porni în această călătorie, a-ți acorda timp pentru a înțelege la ce să te aștepti pe parcurs te va direcționa mai bine. Pregătirea pentru toate variantele, astfel încât să poți continua să avansezi, este o abilitate cheie pentru a izbuti în fața adversității. Înainte de operațiunile militare, comandanții își pun trupele, prin exerciții intense de

antrenament, în multe scenarii diferite, pentru a le permite să gândească și să reacționeze dacă oricare dintre aceste situații ar apărea în misiunea lor. Evaluarea problemelor potențiale și antrenamentul intens oferă oamenilor cele mai bune șanse de succes.

Când vine vorba de a ne stabili o țintă, s-ar putea să avem uneori un plan dur de acțiune și cei mai mulți dintre noi ne oprim aici. Avem scopul, avem planul și tot ce trebuie să facem este să-l executăm, nu? Într-un sens, da. Dar ceea ce cei mulți dintre noi subestimează în legătură cu realizarea sa este rezistența pe care creierul nostru o va opune la ieșirea sa din zona de confort. A fi nepregătit din punct de vedere mental pentru urmărirea obiectivului – indiferent de cât de imbatabil este planul – poate sabota complet misiunea. Înțelegând mai multe despre modul în care funcționează creierul uman, de ce acționăm așa, cum procedăm și cum se modifică creierul, poate oferi o parte din acest antrenament mental înainte de meci. Analiza funcționării interioare a creierului nostru dintr-o perspectivă neuroștiințifică și psihologică ne poate ajuta să identificăm modele de comportament inutile care ne împiedică să ne punem la îndoială valorile implicite și să creăm noi rutine care vor fi esențiale pentru progresul nostru.

Când vine vorba despre schimbarea comportamentului nostru, o evaluare amănunțită a locului în care ne aflăm în prezent și unde ne-am dori să ajungem poate ajuta la ajustarea instrumentelor necesare pentru a ajunge acolo. La fel precum verificarea unei mașini înainte de o călătorie lungă, persoana care evaluează vehiculul trebuie să știe cum funcționează mașina pentru a identifica orice probleme, înainte de a o remedia și de a o întreține pe drum. Urmând această temă, cartea de față este împărțită în patru secțiuni: mecanică, cunoaștere, metode și întreținere.

Mecanica descrie modul în care noi înțelegem „piulițele” și „șuruburile” creierului și modul în care aceste componente lucrează împreună, pentru a ne genera comportamentele,

capacitatea noastră de a ne schimba și de ce ne străduim pentru mai mult. Cunoașterea oferă capacitatea de a identifica anumite convingeri și comportamente care pot împiedica schimbarea, descoperind ceea ce îți dorești, de fapt, ajustarea atenției și stabilirea identității în urmărirea obiectivelor tale. Metodele oferă soluții pentru modul de abordare a urmării obiectivelor pentru a modifica procesele, pentru a recompensa efortul, pentru a planifica dinainte și pentru a promova încrederea în sine. Și, în sfârșit, întreținerea se referă la menținerea mașinii sănătoase pe traseu - modalități de a rămâne pe drumul cel bun în fața amânării, lipsei de motivație și respingerii, acordând în același timp prioritate odihnei. Împreună, aceste capitole își propun să te ajute să îți cunoști mai bine creierul, astfel încât să poți folosi aceste cunoștințe pentru a recunoaște ce se întâmplă sub capotă, atunci când te lovești de o denivelare pe drum. Vei avea o bancă de tehnici de implementare pentru a te menține în mișcare, înaintând câte un centimetru.

Prin utilizarea analogiilor și poveștilor amestecate cu explicații științifice, secțiunea despre mecanică permite vizualizarea proceselor neuroștiințifice, astfel încât să-ți poți controla creierul. Pentru secțiunile de cunoaștere, metode și întreținere, toate capitolele sunt organizate sub forma: „De ce aplicăm știința?” - de ce este important acest subiect, știința din spatele lui și câteva exerciții bazate pe ceea ce știm, pe care să încercăm să le aplicăm în viața noastră. S-ar putea să vă intereseze mai mult motivele, să fiți fascinați de știință sau de modalitățile de aplicare a planului, așa că veți putea naviga cu ușurință către aspectele care vă plac cel mai mult, urmând aceleași subtitluri în întreaga carte. Exercițiile sunt un amestec de lucruri la care să te gândești și acțiuni de întreprins, cu exemple pe tot parcursul. Dacă ai talent la scris, ia un caiet și un pix pentru a nota în timp ce citești.

Un lucru pe care vreau să-l subliniez înainte de a începe să vorbim este că această carte nu este despre viața ta de vis.

Nu se bazează pe faptul că tu crezi într-o putere mai mare sau în Univers pentru a acționa magic și a face lucrurile să se întâmple pentru tine. Indiferent de crezul tău – religios, spiritual, umanist, ateu, agnostic sau indiferent oricare altul – această carte ar trebui să te poată ajuta. Scopul meu principal este să îți dau curaj să te străduiești să îți atingi obiectivele, știind că ești capabil să te schimbi și să te ajut să crezi pe deplin în tine însuți. Din păcate, sistemele sociale actuale înseamnă că unii oameni au un deal mai abrupt de urcat atunci când își urmăresc obiectivele și este dăunător să sugerăm că toată responsabilitatea revine individual. Dar această carte ar trebui să ajute la preluarea controlului asupra micilor lucruri pe care le poți face pentru a te deplasa în direcția bucuriei și a împlinirii. La sfârșitul zilei, dacă atingi un obiectiv, persoana sau ființa principală pe care trebuie să o mulțumești ești tu. Pentru că ți-ai făcut treaba. Și trebuie să ai încredere în tine.

O mențiune finală. Neuroștiința nu este în niciun caz o știință „completă” și această carte, cu siguranță, nu este o încercare de a explica toate nuanțele modului în care funcționează potențial creierul. Există încă o parte importantă a creierului nostru pe care nu o înțelegem, iar traducerea de la modul în care funcționează creierul nostru la motivul pentru care ne comportăm așa cum o facem are încă multe lacune. Ceea ce voi face este să vă ofer o privire de ansamblu asupra a ceea ce știm despre anumite procese, o idee despre modul în care aceste concepte se pot conecta și exercițiile pe care le-am găsit utile pentru urmărirea obiectivelor pe baza acestor cunoștințe actuale. Fără îndoială, în anii următori, vom avansa în înțelegerea complexității creierului nostru și vom fi mai aproape de a găsi acele răspunsuri pe care le dorim. Dar pentru moment putem lucra cu datele pe care le avem, pentru a face îndeplinirea obiectivelor mai eficientă. Deși rezultatele acestor studii pot evidenția mecanisme potențiale sau tendințe

comportamentale, toate vin cu avertismentele lor. Dimensiunile mici ale eșantionului, măsurătorile auto-evaluate, prejudecățile de publicare, datele culese, modelele de testare, lipsa diversității printre participanții recrutați și selecția neurotipică sunt câteva determinante care afectează concluziile. Acolo unde apar aceste probleme, le-am menționat și sper să împărtășesc progresele în aceste domenii dincolo de această carte, pe măsură ce sunt publicate.

Creierul tău este uimitor și, folosind înțelegerea noastră actuală despre neuroștiință și psihologie, putem face schimbări reale în viața noastră.

Cunoașterea este putere. Să pornim la drum!