

LBDIS | We know
Books
Kelly McGonigal

PUTEREA VOINȚEI

**Cum să stăpânești noua știință
a autocontrolului**

Traducere din limba engleză și note
MARILENA IOVU

LITERA
București

<i>Introducere:</i>	Noțiuni elementare referitoare la puterea voinței.....	11
<i>Capitolul 1.</i>	Vreau, nu vreau, îmi doresc: Ce este voința și de ce e important să o avem.....	21
<i>Capitolul 2.</i>	Instinctul voinței: Corpul nostru e făcut să se abțină de la prăjitura cu frișcă.....	45
<i>Capitolul 3.</i>	Prea obosit pentru a opune rezistență: De ce autocontrolul e precum un mușchi.....	75
<i>Capitolul 4.</i>	Dezlegare la păcat: De ce o faptă bună ne dă permisiunea de a păcătui	105
<i>Capitolul 5.</i>	Marea minciună a creierului: De ce confundăm dorința cu fericirea.....	135
<i>Capitolul 6.</i>	La naiba: Avem tendința de a capitula atunci când nu ne simțim bine	166
<i>Capitolul 7.</i>	Scoaterea viitorului la vânzare: Economia satisfacției de moment	192
<i>Capitolul 8.</i>	Infectat! De ce voința este contagioasă	226
<i>Capitolul 9.</i>	Nu citiți acest capitol: Limitele puterii lui „nu vreau“	256
<i>Capitolul 10.</i>	Gânduri de încheiere	287
	<i>Mulțumiri</i>	291
	<i>Note</i>	293
	<i>Indice</i>	327

Vreau, nu vreau, îmi doresc: Ce este voința și de ce e important să o avem

Când vă gândiți la un lucru care cere voință, care este prima idee ce vă vine în minte? Pentru cei mai mulți dintre noi, clasicul test de voință constă din a rezista tentației, fie că e vorba de o gogoasă, o țigară, o lichidare de stoc sau o aventură de o noapte. Când oamenii spun „Nu am voință“, ceea ce vor să spună, de fapt, e că „Mi-e greu să spun «nu» atunci când gura, stomacul, inima sau (completați cu partea anatomică la care vă referiți) mă îndeamnă să spun «da»“. Gândiți-vă la asta ca la puterea lui „nu vreau“.

Însă faptul de a spune «nu» reprezintă doar o parte a voinței și a ceea ce presupune ea. La urma urmei, expresia „Spune nu“ e preferata celor care obișnuiesc să amâne îndeplinirea sarcinilor și a leneșilor din întreaga lume. Uneori e mai important să spui da. Gândiți-vă la toate acele lucruri pe care le amânați pentru a doua zi (sau pentru totdeauna); o voință fermă vă ajută să le treceti pe lista cu lucruri de rezolvat astăzi, chiar și atunci când anxietatea, lucrurile care vă distrag atenția sau un maraton de reality show-uri amenință să vă facă să renunțați. Gândiți-vă la asta ca la puterea lui „vreau“ – capacitatea de a face ceea ce trebuie, chiar dacă o parte din voi se împotrivesc.

Puterea lui „vreau“ și puterea lui „nu vreau“ reprezintă cele două aspecte ale autocontrolului, dar nu constituie voința în sine.

Pentru a spune *nu* atunci când e spre binele vostru să spuneți nu și *da* atunci când e spre binele vostru să spuneți da, aveți nevoie de o a treia putere: capacitatea de a vă aminti ce vă doriți cu adevărat. Știu, credeți că ceea ce vreți cu adevărat *chiar este* prăjitura aceea cu ciocolată, sau un al treilea martini, sau o zi liberă. Însă atunci când apar tentațiile sau cochetați cu tergiversarea, trebuie să vă amintiți că ceea ce vă doriți *cu adevărat* este să încăpeți în blugii aceia strâmți, să fiți promovați la serviciu, să vă acoperiți datoria de pe cardul de credit, să vă salvați căsnicia sau să nu ajungeți la închisoare. Altminteri, ce v-ar putea opri să dați curs dorințelor imediate? Pentru a exercita autocontrol, trebuie să vă găsiți motivația atunci când aveți nevoie de ea. Aceasta este puterea lui „îmi doresc“.

Voință fermă înseamnă să exploatați cele trei puteri – a lui *vreau*, a lui *nu vreau* și a lui *îmi doresc* – pentru a vă atinge obiectivele (și a vă feri de neplăceri). După cum vom vedea, noi, ființele umane, suntem fericitele posesoare ale unor aptitudini intelectuale care sprijină toate aceste capacități. De fapt, dezvoltarea acestor trei puteri – *vreau*, *nu vreau* și *îmi doresc* – ar putea defini esența ființei umane. Înainte de a analiza de ce nu reușim să folosim aceste puteri, să începem prin a aprecia cât suntem de norocoși să le avem. Vom arunca o privire în interiorul creierului, pentru a vedea unde are loc magia și pentru a descoperi cum ne putem antrena creierul să aibă mai multă voință. Vom încerca să aflăm de ce voința fermă poate fi greu de găsit și cum putem folosi o altă trăsătură exclusiv umană – conștiința de sine – pentru a evita eșecurile de voință.

De ce avem voință

Imaginați-vă următoarele: trăiți în urmă cu 100 000 de ani și sunteți reprezentanți ai speciei *Homo sapiens* în forma sa cea mai evoluată. Da, entuziasmați-vă pentru câteva clipe fiindcă aveți degetele mari opozabile, coloana dreaptă și osul hioid (cel care vă permite să creați un soi de limbaj, cu toate că, la drept vorbind, nu-mi imaginez

cum ar putea suna). Felicitări pentru capacitatea de a folosi focul (fără a vă da singuri foc) și aptitudinea de a tăia bivoli și hipopotami cu uneltele voastre moderne din piatră.

Cu doar câteva generații în urmă, responsabilitățile voastre în viață ar fi fost cât se poate de simple: 1. Să găsiți de mâncare. 2. Să vă reproduceți. 3. Să evitați întâlnirile neașteptate cu un *Crocodylus anthropophagus* (termenul latin care definește un „crocodil mîncător de oameni“). Însă acum vă duceți existența într-un trib unit și depindeți de alți *Homo sapiens* pentru supraviețuire. Asta înseamnă că trebuie să adăugați pe lista de priorități și imperativul „să nu calc pe nimeni pe coadă“. Comunitățile presupun cooperare și partajarea resurselor – nu puteți să vă luați, pur și simplu, orice vă doriți. Dacă furați sendvișul cu bivol sau partenererele altor membri ai tribului, puteți fi exilați sau chiar uciși. (Amintiți-vă că și ceilalți *Homo sapiens* au unelte ascuțite din piatră, iar pielea voastră e mult mai subțire decât cea a unui hipopotam.) În plus, s-ar putea să aveți nevoie de trib ca să vă îngrijească dacă sunteți bolnavi sau răniți, fiindcă atunci nu mai puteți vâna și culege. Chiar și în Epoca Pietrei, regulile pentru a-ți face prieteni și a-i influența pe ceilalți erau, probabil, aceleași ca și astăzi: fii cooperant atunci când vecinul tău are nevoie de adăpost, împarte cu el cina ta chiar dacă îți este încă foame și gândește-te de două ori înainte de a spune cuiva: „Pânza din jurul șalelor te face să pari grasă“. Cu alte cuvinte, se impune puțin autocontrol.

Nu doar viața voastră proprie este în joc. Supraviețuirea întregului trib depinde de capacitatea voastră de a fi mai selectivi atunci când alegeți cu cine să vă luați la trântă (nu vă legați de cineva din clan) sau să vă împerecheați (nu cu verișori sau verișoare de gradul întâi, fiindcă trebuie să sporiți diversitatea genetică, altfel întregul trib ar putea fi măturat de o singură boală). Iar dacă sunteți suficient de norocoși să vă găsiți un partener sau o parteneră, ar trebui să fie o relație pe viață, nu doar o zbenguală în spatele unui tufiș. Da, pentru voi, oamenii (aproape) moderni, există moduri noi și diverse de a intra în bucluc din cauza

instinctelor de hrănire, luptă și împerechere, instincte care și-au dovedit utilitatea de-a lungul timpului.

Acesta a fost doar începutul necesității de a ne dezvolta puterea voinței. Pe măsură ce perioada (pre)istorică a avansat, complexitatea din ce în ce mai crescută a cercurilor noastre sociale a necesitat o creștere echivalentă a autocontrolului. Nevoia de a ne adapta, de a coopera și de a avea relații pe termen lung a pus presiune pe creierul nostru timpuriu, încurajând dezvoltarea unor strategii de autocontrol. Am devenit ceea ce suntem acum ca reacție la aceste necesități. Creierul nostru a înțeles ideea și, *voilà*, acum avem voință: o capacitate de a ne controla impulsurile care ne-a ajutat să devenim complet umani.

De ce contează acum

Să revenim la viața modernă (vă puteți păstra degetele mari opozabile, bineînțeles, dar veți dori, probabil, să mai puneți niște haine pe voi). Tăria voinței nu mai este acum lucrul care ne diferențiază pe noi, ființele umane, de animale, ci lucrul care ne deosebește unii de alții. Poate că toți ne-am născut cu capacitatea de a avea voință, dar unii dintre noi o folosesc mai mult decât alții. Oamenii care își controlează mai bine atenția, emoțiile și acțiunile o duc mai bine, indiferent din ce unghi am privi lucrurile. Ei sunt mai fericiți și mai sănătoși. Relațiile lor sunt mai satisfăcătoare și durează mai mult. Câștigă mai mulți bani și ajung mai departe în carieră. Reușesc să gestioneze mai bine stresul, să facă față conflictelor și să înfrângă adversitățile. Trăiesc mai mult. Dacă o raportăm la alte virtuți, voința ocupă întotdeauna primul loc. Autocontrolul cântărește mai mult decât inteligența în obținerea succesului academic (examenele de admitere la universitățile din America sunt un exemplu în acest sens), este un factor determinant mai puternic decât carisma în cazul unui leadership eficient (îmi cer scuze, Tony Robbins) și este mai important decât empatia

pentru fericirea în cuplu (da, secretul unei căsnicii de durată poate fi acela de a învăța să ne ținem gura). Dacă vrem să ne îmbunătățim viața, n-ar fi rău să luăm drept punct de plecare consolidarea voinței. Pentru a face lucrul acesta, va trebui să pretindem puțin mai mult de la creierul nostru cel echipat standard. Să începem, așadar, prin a arunca o privire asupra dotărilor noastre.

Neuroștiința din spatele acelor vreau, nu vreau și îmi doresc

Capacitățile noastre moderne de autocontrol sunt rezultatul presiunilor exercitate în trecut asupra noastră cu scopul de a fi niște vecini, părinți și tovarăși de viață mai buni. Însă cum anume s-a adaptat creierul uman pentru a face față? Răspunsul pare să se găsească în dezvoltarea cortexului prefrontal, o porțiune neurală localizată chiar în spatele frunții și al ochilor. În cea mai mare parte a istoriei evoluționare, cortexul prefrontal a fost răspunzător de controlarea mișcărilor fizice: mersul, alergatul, întinderile, împinsul – un fel de autocontrol în fază incipientă. Pe măsură ce ființa umană a evoluat, cortexul prefrontal a devenit din ce în ce mai mare și mai strâns legat de alte zone ale creierului. În prezent, el ocupă o porțiune mai mare de creier la oameni decât la alte specii – acesta fiind unul dintre motivele pentru care nu vă veți vedea niciodată câinele abținându-se de la mâncare pentru a face economii în vederea pensionării. Pe măsură ce a crescut, cortexul prefrontal a preluat noi funcții de control: el decide spre ce să vă îndreptați atenția, la ce anume să vă gândiți, chiar și în ce fel să vă simțiți. Drept urmare, el a ajuns să controleze mult mai bine ceea ce *faceți*.

Robert Sapolsky, neurobiolog la Universitatea Stanford, susține că principala sarcină a cortexului prefrontal modern este să influențeze creierul – în consecință, pe voi – să aleagă „calea mai dificilă”. Când vă gândiți că e mai simplu să stați pe canapea, cortexul prefrontal vă face să vreți să vă ridicați și să faceți sport. Când e mai

ușor să spuneți da unui desert, cortexul prefrontal vă reamintește motivele pentru care ar trebui să comandați un ceai. Iar când e mai ușor să amânați proiectul pe a doua zi, tot cortexul prefrontal e acela care vă ajută să deschideți dosarul și să vă apucați de treabă.

Cortexul prefrontal nu este o masă amorfă și unificată de materie cenușie; ea cuprinde trei zone-cheie care își împart sarcinile lui vreau, nu vreau și îmi doresc. Una dintre regiuni, localizată în partea stângă superioară a cortexului prefrontal, este specializată în puterea lui „vreau“. Ea vă ajută să începeți și să continuați sarcini plictisitoare, dificile sau stresante, cum ar fi să mai rămâneți pe banda de alergat chiar dacă ați prefera să plecați la duș. Dimpotrivă, partea dreaptă vizează puterea lui „nu vreau“, ea împiedicându-vă să dați curs fiecărui impuls și fiecărei poftă. Puteți fi recunoscători acestei regiuni a creierului pentru cea mai recentă situație în care ați fost tentați să citiți un mesaj în timp ce erați la volan, dar v-ați menținut privirea asupra drumului. Împreună, aceste două zone controlează ceea ce *faceți*.

A treia regiune, localizată puțin mai jos și în centrul cortexului prefrontal, ține evidența obiectivelor și dorințelor voastre. Ea stabilește ce anume vă doriți. Cu cât celulele sale intră în acțiune mai repede, cu atât sunteți mai motivați să luați atitudine sau să rezistați tentațiilor. Această parte a cortexului prefrontal își amintește ce vă doriți *cu adevărat*, chiar și atunci când restul creierului vociferează: „Mănâncă asta! Bea asta! Cumpără asta!“

LA MICROSCOP: CARE ESTE CEL MAI GREU LUCRU?

Fiecare provocare pe care o are de înfruntat voința voastră necesită depășirea unui obstacol dificil, indiferent dacă asta înseamnă să vă îndepărtați de o tentație sau să nu fugiți de o situație stresantă. Imaginați-vă că înfrunțați provocarea. Care este cel mai dificil lucru pentru voi? Ce anume face ca acel lucru să fie atât de dificil? Cum vă simțiți când vă gândiți la el?

Cât de important este cortexul prefrontal pentru autocontrol? O cale de a găsi răspunsul la această întrebare este să ne uităm la ceea ce se întâmplă atunci când îl pierdem. Cel mai renumit caz de vătămare cerebrală la nivelul cortexului prefrontal este cel al lui Phineas Gage. Vă avertizez că istorisirea care urmează este una sângeroasă și vă recomand să puneți deoparte sendvișul din care mâncați acum.

În 1848, Phineas Gage, în vârstă de 25 de ani, lucra ca maistru într-o echipă de muncitori feroviari. Angajatorii săi îl numeau cel mai bun maistru, iar colegii de echipă îl respectau și îl simpatizau. Prietenii și familia spuneau despre el că era liniștit și respectuos. Medicul său, John Martyn Harlow, îl descria ca fiind un om excepțional de puternic din punct de vedere psihic și fizic, „cu o voință de fier și un trup robust“.

Însă toate acestea s-au schimbat în ziua de miercuri, 13 septembrie, la ora patru și jumătate după-amiaza. Gage și oamenii lui lucrau în Vermont, folosind explozibili pentru a croi un drum prin Vermont pentru linia de cale ferată dintre Rutland și Burlington. Sarcina lui Gage era să pregătească fiecare explozie. Operațiunea se desfășurase cu succes de mii de ori, însă de această dată ceva a mers prost. Explozia s-a produs prea devreme, iar suflul ei a trimis o tijă de fier lungă de peste un metru, folosită la tasarea prafului de pușcă, direct în craniul lui Gage. Aceasta i-a străpuns obrazul stâng, i-a distrus cortexul prefrontal și a aterizat la 27 de metri în spatele lui, ducând cu ea o parte din materia cenușie a lui Gage.

Poate că acum vi-l imaginați pe Gage stând lat, ucis instantaneu. Însă el n-a murit. După spusele martorilor, nici măcar nu a leșinat. Muncitorii l-au așezat într-un car cu boi și l-au transportat pe o distanță de aproape 1,5 km, până la hanul unde era cazat. Doctorul său l-a pansat cât de bine a putut, punând la loc fragmentele cele mai mari de craniu recuperate de la locul accidentului și întinzând scalpul pentru a acoperi rănille.

Recuperarea fizică completă a lui Gage a durat mai bine de două luni (fiind, probabil, întârziată atât de entuziasmul doctorului Harlow de a prescrie clisme, cât și de infecția fungică ce afecta creierul descoperit al lui Gage). În jurul datei de 17 noiembrie, el se însănătoșise suficient pentru a-și relua viața obișnuită. Gage însuși declara că „se simte mai bine din toate punctele de vedere“ și că nu mai are deloc dureri.

Pare un final fericit. Însă, din nefericire pentru Gage, povestea nu se încheie aici. Poate că rănilor lui externe s-au vindecat, dar în creierul lui Gage se petrecea ceva ciudat. Potrivit spuselor prietenilor și colegilor de muncă, personalitatea lui se schimbase. Doctorul Harlow a descris transformările într-un document elaborat în continuarea raportului medical întocmit inițial despre accident:

Echilibrul [...] dintre capacitățile sale intelectuale și înclinațiile animalice se pare că a fost distrus. Are toane, este lipsit de respect, uneori înjură ca la ușa cortului (lucru care nu-i stătea în fire înainte de accident), nu-și respectă tovarășii, se opune restricțiilor sau sfaturilor atunci când acestea sunt în contradicție cu dorințele sale [...] Își face multe planuri de viitor la care renunță de îndată ce le-a făcut [...] În această privință, mintea lui s-a schimbat radical, astfel că prietenii și cunoștințele sale afirmă că Gage „nu mai e aceeași persoană“.

Cu alte cuvinte, când și-a pierdut cortexul prefrontal, Gage și-a pierdut puterea lui *vreau*, puterea lui *nu vreau* și puterea lui *îmi doresc*. Voința lui de fier – care păruse o trăsătură de nezdruncinat a caracterului său – fusese distrusă de tija care îi sfredelise craniul.

Cei mai mulți dintre noi nu trebuie să-și facă griji în legătură cu explozii inoportune pe calea ferată care să le răpească autocontrolul, însă cu toții avem puțin din Phineas Gage înăuntrul nostru. Cortexul prefrontal nu este atât de stabil pe cât ne-am dori.

Multe stări temporare – cum ar fi o beție, lipsa somnului sau pur și simplu o stare de confuzie – inhibă cortexul prefrontal, imitând vătămarea cerebrală suferită de Gage. Acest fapt ne diminuează capacitatea de a ne controla impulsurile, chiar dacă materia noastră cenușie nu a părăsit adăpostul craniului. Nici măcar atunci când suntem bine odihniți și avem mintea limpede nu suntem complet în afara pericolului, iar cauza o reprezintă faptul că, deși avem capacitatea de a alege varianta mai dificilă, avem, în același timp, dorința de a face exact opusul. Acest impuls trebuie înfrânat și, după cum vom vedea, adeseori el nu ne dă ascultare.

Problema celor două personalități

Când vedem că voința noastră eșuează – cheltuim prea mult, mâncăm excesiv, irosim timpul sau ne pierdem cumpătul –, ne punem întrebarea dacă avem sau nu un cortex prefrontal. Bineînțeles, *am putea* rezista tentației, dar asta nu garantează că o vom face. *Am putea* face astăzi ceea ce înclinăm să lăsăm pe mâine, însă cel mai adesea amânarea învinge. Pentru acest aspect frustrant al vieții putem, de asemenea, să-i mulțumim evoluției. Odată cu evoluția umană, creierul nostru nu s-a schimbat foarte mult, ci au crescut. Evoluția preferă să aducă completări unui lucru deja creat, nu să înceapă totul de la zero. Astfel, pe măsură ce oamenii au început să aibă nevoie de aptitudini noi, creierul nostru primitiv nu a fost înlocuit cu un model complet nou, ci vechiului sistem de impulsuri și instincte i s-a adăugat capacitatea de autocontrol.

Ceea ce înseamnă că evoluția a păstrat toate instinctele care ne-au fost cândva utile, chiar dacă acum ele ne bagă în bucluc. Vestea bună e că am primit o metodă de a gestiona problemele cu care ne confruntăm. Să luăm, de exemplu, încântarea pe care o simt papilele noastre gustative față de alimentele care ne

pot îngrășa. Foamea nestăvilă de dulciuri i-a ajutat cândva pe oameni să supraviețuiască – atunci când mâncarea era greu de găsit și orice cantitate suplimentară de grăsime corporală reprezenta o asigurare de viață. Acum să revenim la societatea modernă în care găsim din abundență fast-food, mâncare nesănătoasă, dar și mâncare organică. Surplusul de greutate a devenit un risc pentru sănătate, nu o poliță de asigurare, iar capacitatea de a rezista tentațiilor alimentare este mai importantă pentru supraviețuirea pe termen lung. Totuși, creierele noastre moderne vin în continuare echipate cu instinctul bine înrădăcinat de a râvni la grăsimi și dulciuri, fiindcă acest instinct a dat roade în cazul strămoșilor noștri. Din fericire, putem folosi sistemul de autocontrol recent dezvoltat ca să înăbușim acele pofte și să nu ne atingem de bombonieră. În acest fel, deși nu ne putem debarasa de impuls, dispunem de capacitatea de a-l ține în frâu.

Unii specialiști în neuroștiință merg până într-acolo încât afirmă că avem un singur creier, dar două personalități – sau că în mintea noastră locuiesc două persoane. Există o versiune a noastră care dă curs impulsurilor și urmărește satisfacția imediată și o altă versiune care controlează impulsurile și amână gratificația, în scopul protejării obiectivelor pe termen lung. Ambele versiuni ne reprezintă, iar noi oscilăm permanent între aceste două personalități. Uneori ne identificăm cu persoana care vrea să scadă în greutate, iar alteori ne identificăm cu persoana care vrea cu orice preț prăjitura. Prin asta se definește o provocare la adresa voinței: o parte din mine își dorește un lucru, iar cealaltă parte vrea cu totul altceva. Sau eul meu prezent își dorește un lucru, dar eului meu viitor i-ar fi mai bine dacă aș alege să fac altceva. Când aceste două personalități nu sunt de acord, una dintre versiunile noastre trebuie să primeze. Asta nu înseamnă că partea care vrea ca eu să cedez tentației este rea, ci pur și simplu are un alt punct de vedere în legătură cu prioritățile.

**LA MICROSCOP: FACEȚI CUNOȘTINȚĂ
CU CELE DOUĂ PERSONALITĂȚI ALE VOASTRE**

Fiecare provocare care vă pune la încercare voința reprezintă un conflict între cele două părți ale voastre. Gândindu-vă la provocarea cu care vă confrunțați, descrieți în ce fel se desfășoară lupturile între aceste două personalități rivale din interiorul vostru. Ce își dorește personalitatea impulsivă dinăuntrul vostru? Ce își dorește personalitatea mai înțeleaptă din interiorul vostru? Unii oameni găsesc că e util să dea un nume personalității impulsive, spunând, de pildă, „monstrul prăjiturilor“ acelei părți din ei care urmărește întotdeauna satisfacția imediată, etichetând drept „criticul“ acea parte din ei căreia îi place să se plângă despre toți și despre toate sau botezând cu denumirea de „leneșul“ acea personalitate care nu vrea niciodată să se apuce de treabă. Găsirea unui nume pentru fiecare versiune a voastră vă poate ajuta să vă dați seama când anume preia aceasta controlul și să chemați în ajutor eul mai înțelept, care să vă insuflă voință.

Importanța fiecăreia dintre cele două personalități

Este tentant să vedem sistemul de autocontrol ca fiind „eul“ nostru infinit superior, iar instinctele primitive să le considerăm ca fiind un vestigiu stânjenitor al trecutului nostru evolutiv. E drept, cu mult timp în urmă, pe când ne foloseam de toate cele patru membre pentru a ne deplasa, aceste instincte ne-au ajutat să supraviețuim suficient pentru a ne transmite mai departe genele. Însă acum nu fac altceva decât să ne încurce, ducând la probleme de sănătate, conturi bancare goale și aventuri de o noapte pentru care trebuie să ne cerem scuze pe postul național de televiziune. Ce bine ar fi dacă noi, creaturile civilizate, n-am mai fi nevoite să suportăm povara instinctelor ancestrale!

Dar nu vă grăbiți cu concluziile. Deși sistemul nostru de supraviețuire nu lucrează întotdeauna în avantajul nostru, e greșit să ne gândim că ar trebui să anihilăm complet eul primitiv. Studiile de caz realizate pe pacienți care și-au pierdut aceste instincte ca urmare a unei afecțiuni cerebrale dezvăluie cât de mare e importanța acestor frici și dorințe ale noastre primitive atunci când vine vorba de sănătate, fericire și chiar autocontrol. Unul din cazurile cele mai neobișnuite este cel al unei tinere care a fost supusă unei operații pe creier pentru înlăturarea unui fragment de mezencefal, cu scopul vindecării crizelor de epilepsie. În urma operației, aceasta și-a pierdut capacitatea de a simți frică și dezgust, ceea ce a privat-o de două surse instinctive de autocontrol. A căpătat obiceiul de a se îndopa cu mâncare până când îi venea rău și le făcea frecvent propuneri de natură sexuală membrilor familiei. Cu alte cuvinte, era departe de a fi un model de autocontrol!

După cum vom vedea pe parcursul acestei cărți, dacă nu am mai avea dorințe ne-am simți deprimați, iar dacă nu am simți frică, nu am putea să ne apărăm în caz de primejdie. Un aspect important al succesului în fața provocărilor care ne pun la încercare voința îl reprezintă nu combaterea instinctelor primitive, ci găsirea unei metode de a le folosi în avantajul propriu. Neuroeconomistii – oameni de știință care studiază ce anume face creierul atunci când luăm decizii – au descoperit că sistemul de autocontrol și instinctele noastre de supraviețuire nu sunt întotdeauna în contradicție. Uneori acestea cooperează pentru a ne ajuta să luăm decizii bune. De exemplu, imaginați-vă că vă plimbați printr-un magazin și că un lucru strălucitor vă captează atenția. Creierul vostru primitiv exclamă: „Cumpără-!“. Apoi verificați eticheta și vedeți prețul: 199,99 de dolari. Înainte să vedeți prețul exorbitant, ați fi avut nevoie de o intervenție foarte hotărâtă a cortexului prefrontal pentru a vă potoli impulsul de a cheltui. Dar ce se întâmplă dacă creierul vostru înregistrează o reacție instinctivă de durere la aflarea prețului? Studiile arată că acest lucru chiar se întâmplă – creierul poate percepe o etichetă cu un preț amețitor de mare ca pe o adevărată

lovitură în stomac. Acest șoc instinctiv îi ușurează treaba cortexului prefrontal, astfel că nu va trebui să apelezi prea mult la puterea lui „Nu vreau“. De vreme ce scopul nostru este acela de a ne amplifica voința, vom căuta moduri de a exploata la maximum condiția noastră umană – inclusiv instinctele cele mai primitive, de la dorința de a simți plăcere până la nevoia de a ne integra într-un colectiv – pentru a ne atinge obiectivele.

Prima regulă a voinței: cunoaște-te pe tine însuși

Autocontrolul este unul dintre cele mai fabuloase aspecte ale evoluției omenirii, dar nu este singura noastră trăsătură distinctivă. Un alt element care ne caracterizează este conștiința de sine – capacitatea de a conștientiza ceea ce facem pe măsură ce acționăm și de a înțelege motivul pentru care ne comportăm într-un anumit fel. Cu puțin noroc, putem să anticipăm cum vom acționa încă *dinainte* de a acționa, ceea ce ne oferă ocazia de a cumpăni din nou lucrurile. După toate aparențele, acest nivel al conștiinței de sine este o trăsătură exclusiv umană. E drept, delfinii și elefanții se pot recunoaște în oglindă, dar nu există dovezi că ar fi capabili de introspecție pentru înțelegerea sinelui.

În lipsa conștiinței de sine, sistemul de autocontrol ar fi inutil. Trebuie să fim capabili să ne dăm seama când avem de făcut o alegere pentru care ne trebuie voință; în caz contrar, creierul nostru va alege implicit soluția mai ușoară. Gândiți-vă la o fumătoare care vrea să se lase de fumat. Ea trebuie să recunoască primele semne ale poftei și să-și dea seama unde o pot duce acestea (afară, în frig, scotocind prin buzunare după brichetă). Trebuie să înțeleagă, de asemenea, că, dacă cedează în fața poftelor, e mult mai probabil ca în ziua următoare să fumeze din nou. Încă o privire în globul de cristal și-și va da seama că dacă va continua să meargă în această direcție, va sfârși suferind de toate bolile îngrozitoare despre care a învățat la ora de educație sanitară. Pentru a evita această soartă, trebuie să facă alegerea conștientă de a nu fuma țigara dorită. Fără conștiință de sine, e condamnată la eșec.