

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 treceți 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. Știi, 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 cochetăți 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 auto-control, 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 unelte 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 mâncător 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 bivoli sau partenerile 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 (examele de admitere la universitățile din America sunt un exemplu în acest sens), este un factor determinant mai puternic decât charisma 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

învața să ne *șinem 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?

UN CAZ ȘOCANT DE PIERDERE A VOINȚEI

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 rănilor.

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 auto-controlul, 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, creierul nostru modern vine în continuare echipat 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 poftes 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 eu în prezent mi se dorește un lucru, dar eu în 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 lucrurile 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 stânenitor 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. Neuroeconomiești – 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-l!“ 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.

Poate părea simplu, în teorie, însă psihologii știu că majoritatea alegerilor pe care le facem sunt automate și că noi nu conștientizăm ce anume ne determină să le facem și nu reflectăm serios asupra consecințelor acestor alegeri. Să fim serioși, de cele mai multe ori nici măcar nu ne dăm seama că facem o alegere. De exemplu, în cadrul unui studiu, oamenii au fost întrebați câte decizii alimentare iau într-o singură zi. Voi ce ați răspunde? În medie, oamenii au spus că iau paisprezece astfel de decizii. În realitate, când aceiași oameni și-au analizat cu atenție deciziile, cifra medie rezultată a fost 227. Asta înseamnă peste două sute de decizii de care oamenii nu erau conștienți inițial – și avem în vedere aici doar deciziile legate de mâncare. Cum te poți controla, dacă nici măcar nu-ți dai seama că ai ceva de controlat?

Societatea modernă, cu toate elementele sale de distragere a atenției și de stimulare, nu ne ajută. Baba Shiv, profesor de marketing la Stanford Graduate School of Business, a arătat că oamenii cărora li se distrage atenția sunt mai predispuși să cedeze tentațiilor. De exemplu, studenții care încearcă să-și amintească un număr de telefon sunt cu 50% mai predispuși să aleagă în acest timp o prăjitură de ciocolată în locul unui fruct de pe o tarabă cu gustări. Cumpărătorii cu atenția distrasă sunt victime mai ușoare ale promoțiilor din magazine și sunt mai predispuși să se ducă acasă cu articole care nu se aflau pe lista lor de cumpărături.¹

Când mintea vă este preocupată, alegerile vă vor fi ghidate de impulsuri, nu de obiectivele pe termen lung. Scrieți mesaje în timp ce așteptați la rând la cafea? S-ar putea să vă treziți comandând un milkshake cu cafea în locul unei cafele cu gheață.

¹ Cercetătorii atrag atenția că orice lucru ce „reduce disponibilitatea resurselor de procesare într-un mediu de shopping tinde să amplifice impulsul de a cumpăra al consumatorilor. În acest fel, vânzătorii [...] pot beneficia de pe urma acțiunilor menite să limiteze resursele de procesare, exemple fiind muzica sau reclamele”. Astfel se explică, fără îndoială, haosul care mă întâmpină de fiecare dată când intru în drogheria locală.

(Mesaj primit: Pariez că nu vrei să știi câte calorii are băutura asta.)
Vă preocupă problemele de serviciu? S-ar putea să vă treziți că sunteți de acord cu agentul de vânzări atunci când acesta vă spune că aveți nevoie de pachetul nelimitat de servicii.

EXPERIMENT DE VOINȚĂ: ȚINEȚI EVIDENȚA ALEGERILOR PE CARE LE FACEȚI

Pentru a avea mai mult autocontrol, trebuie să vă dezvoltați conștiința de sine. Un prim pas indicat ar fi să observați când anume faceți alegeri asociate cu acea provocare care vă pune la încercare voința. Unele vor fi mai evidente, ca de exemplu: „Să mă duc la sală după serviciu?” Pe de altă parte, efectul altor decizii s-ar putea să nu fie clar decât mai târziu, când le vedeți pe deplin consecințele. De exemplu, ați ales să luați cu voi geanta de sport, astfel încât să nu mai fie nevoie să treceți pe acasă? (Isteață mișcare! În felul acesta e mai puțin probabil să găsiți scuze pentru a nu vă duce la sală). Ați fost reținuți la telefon până când vi s-a făcut prea foame ca să vă mai duceți direct la sală? (Hait! E mai puțin probabil să faceți exerciții dacă trebuie mai întâi să vă opriți undeva ca să mâncați.) Urmăriți-vă alegerile măcar pe parcursul unei zile. La sfârșitul zilei, priviți în urmă și încercați să analizați situațiile în care ați luat decizii de natură să vă sprijine obiectivele și situațiile în care ați luat decizii de natură să vă submineze obiectivele. Încercând să țineți evidența alegerilor făcute, veți diminua numărul deciziilor luate atunci când ceva vă distrage atenția, ceea ce reprezintă un mod garantat de a vă consolida voința.

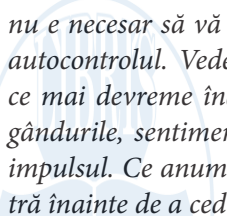
O DEPENDENȚĂ DE E-MAILURI FACE PRIMUL PAS CĂTRE VINDECARE

Michele, în vârstă de 31 de ani, care lucra ca producător de emisiuni de radio, își verifica tot timpul e-mailurile pe calculator

sau pe telefon. Lucrul acesta îi afecta productivitatea la serviciu și îl deranja pe prietenul ei, care nu reușea niciodată să se bucure de atenție deplină din partea ei. Provocarea pe care a ales-o ea la curs a fost să-și verifice mai rar e-mailurile, așa că și-a stabilit ambițiosul obiectiv de a nu le verifica mai des de o dată pe oră. În prima săptămână, ea a declarat că nu și-a atins nici pe departe obiectivul. Problema era că de cele mai multe ori nici măcar nu-și dădea seama ce face până când se trezea trecând în revistă mesajele noi. Reușea să se oprească în momentul în care își dădea seama ce face, însă impulsul care o determinase să se uite la telefon sau să dea clic pe căsuța de e-mail acționase în mod inconștient. Michele și-a propus obiectivul de a deveni din timp conștientă de ceea ce face.

În a doua săptămână, ea a reușit să conștientizeze faptul că întindea mâna după telefon sau că își deschidea e-mailurile. Lucrul acesta i-a oferit oportunitatea de a se opri înainte să fie complet absorbită de activitate. Însă impulsul de a verifica îi scăpa în continuare de sub control. Michele nu reușea să-și dea seama ce anume o împingea să verifice *înainte* de a se trezi că deja întinde mâna să verifice. Totuși, cu timpul, a ajuns să recunoască un sentiment asemănător unei mâncărimi – o tensiune la nivelul creierului și corpului, care dispărea doar când își verifica e-mailurile. Această observație a fost fascinantă pentru Michele; ea nu se gândise niciodată la verificarea e-mailurilor ca la o modalitate de a se detensiona. Crezuse că nu face altceva decât să caute informații. Urmărind cu atenție felul în care se simțea după ce le verifica, Michele și-a dat seama că verificarea e-mailurilor era la fel de ineficientă ca scărpinatul pentru calmarea unei mâncărimi – înrăutățea senzația de mâncărime. Fiind acum conștientă atât de impuls, cât și de reacția ei, avea mai mult control asupra comportamentului său. Astfel, ea a reușit chiar să-și depășească obiectivul inițial, ajungând ca în afara programului de lucru să verifice e-mailurile și mai rar de-atât.

Săptămâna aceasta, luați-vă angajamentul de a urmări în ce fel apare cedarea în fața impulsurilor. Deocamdată



nu e necesar să vă stabiliți obiectivul de a vă îmbunătăți autocontrolul. Vedeți dacă vă puteți surprinde din ce în ce mai devreme înainte de acționa, observând care sunt gândurile, sentimentele și situațiile ce tind să declanșeze impulsul. Ce anume gândiți sau vă spuneți în sinea voastră înainte de a ceda?

ANTRENAȚI-VĂ CREIERUL SĂ AIBĂ VOINȚĂ

Milioane de ani i-au fost necesare evoluției pentru a crea un cortex prefrontal capabil să furnizeze tot ce ne trebuie nouă, oamenilor. Așa că s-ar putea să fie un semn de oarecare lăcomie din partea noastră, totuși nu putem să nu ne întrebăm dacă este posibil ca creierul nostru să devină și mai eficient în ceea ce privește autocontrolul, fără a fi nevoie ca pentru asta să mai așteptăm încă un milion de ani. Dacă un creier uman în forma sa elementară este capabil să exercite autocontrol, putem face ceva, în momentul de față, pentru a îmbunătăți modelul standard?

Încă de la începutul timpului sau, cel puțin, de când cercetătorii au început să studieze creierul uman, s-a presupus că acesta avea o structură fixă. Capacitatea intelectuală era un lucru prestabilit, nicidecum un element în curs de dezvoltare. Singura schimbare pe care avea să o sufere creierul era deteriorarea cauzată de îmbătrânire. Totuși, în ultimul deceniu, specialiștii în neuroștiință au descoperit că, asemenea unui student plin de zel, creierul este extraordinar de receptiv la experiență. Puneți-vă creierul să facă exerciții de matematică în fiecare zi și el va deveni mai bun la această disciplină. Cereți-i creierului să-și facă griji și el va deveni din ce în ce mai priceput la așa ceva. Cereți-i creierului să se concentreze și el va deveni mai bun în ceea ce privește concentrarea.

Pe lângă faptul că lucrurile respective devin din ce în ce mai simple pentru creierul vostru, acesta se remodelează în funcție de ceea ce îi cereți să facă. Unele părți ale creierului devin

mai dense, acumulând din ce în ce mai multă materie cenușie, asemenea unui mușchi a cărui masă crește dacă e solicitat prin exerciții fizice. De exemplu, adulții care învață cum să facă jonglerii dezvoltă mai multă materie cenușie în acele regiuni din creier responsabile cu urmărirea obiectelor în mișcare. De asemenea, între zonele creierului se poate crea o legătură mai strânsă, astfel încât acestea să poată face mult mai ușor schimb de informații. De exemplu, adulții care practică jocuri de memorie timp de douăzeci și cinci de minute în fiecare zi dezvoltă o conexiune mai strânsă între diversele regiuni ale creierului dedicate atenției și memoriei.

Însă antrenarea creierului nu e utilă numai pentru a face jonglerii și pentru a ne aminti unde ne-am lăsat ochelarii; există din ce în ce mai multe dovezi științifice care arată că ne putem antrena creierul pentru ca acesta să exercite mai mult autocontrol. În ce fel se poate face un antrenament al creierului pentru a avea mai multă voință? Ei bine, vă puteți pune la încercare puterea lui „nu vreau“, punând capcane tentante prin casă – un baton de ciocolată în sertarul de șosete, o măsuță cu o sticlă de martini și pahare amenajată lângă bicicleta de fitness, fotografia iubitului din liceu, actualmente căsătorit, lipită pe frigider. Sau v-ați putea dezvolta propria cursă cu obstacole pentru stimularea puterii lui „vreau“, făcând prin casă aranjamente care să vă determine să beți suc de grâu încolțit, să faceți douăzeci de sărituri și să vă plătiți taxele la timp.

Sau ați putea face un lucru mult mai simplu și mai puțin dureros: să meditați. Specialiștii în neuroștiință au descoperit că atunci când îi cerem creierului să mediteze, acesta începe să se descurce din ce în ce mai bine nu doar în ceea ce privește meditația, ci și în privința unei mari varietăți de abilități ce țin de autocontrol, printre acestea numărându-se atenția, concentrația, gestionarea stresului, controlarea impulsurilor și conștiința de sine. În cazul oamenilor care meditează cu regularitate, nu doar că toate aceste abilități se dezvoltă, ci, mai mult decât atât, creierul lor devine cu timpul un adevărat mecanism de voință bine reglat. Persoanele care meditează în mod curent au mai

multă materie cenușie în cortexul prefrontal și în acele regiuni ale creierului care au legătură cu conștiința de sine.

Nu e nevoie să medităm o viață întreagă pentru ca la nivelul creierului să se producă schimbări. Unii cercetători au început să caute doza minimă de meditație necesară pentru obținerea de rezultate pozitive (abordare pe care studenții mei o apreciază profund, dat fiind că nu prea intenționează vreunul să se ducă în Munții Himalaya și să petreacă următorii zece ani într-o peșteră de-acolo). Aceste studii iau oameni care nu au practicat niciodată meditația – chiar și persoane care sunt sceptice în legătură cu toată această chestiune – și îi învață o tehnică simplă de meditație, asemenea celei pe care o veți afla și voi în cele ce urmează. Un studiu a scos la iveală faptul că doar trei ore de exerciții de meditație au dus la îmbunătățirea atenției și a autocontrolului. După unsprezece ore, cercetătorii au putut observa acele schimbări la nivelul creierului. Subiecții prezentau mai multe conexiuni neuronale între regiunile din creier care au legătură cu concentrarea atenției, cu ignorarea lucrurilor care distrag atenția și cu controlarea impulsurilor. Un alt studiu a dus la descoperirea că opt săptămâni de meditație zilnică au condus la amplificarea conștiinței de sine în viața cotidiană și la dezvoltarea materiei cenușii în zonele corespunzătoare ale creierului.

Poate părea incredibil că creierul nostru se poate remodela atât de repede, însă meditația intensifică circulația sângelui spre cortexul prefrontal, similar modului în care ridicatul greutateilor intensifică circulația sângelui spre mușchi. Creierul pare să se adapteze exercițiilor la fel cum o fac mușchii, devenind atât mai mare, cât și mai rapid, pentru a putea executa mai eficient ceea ce îi cereți să execute. Așadar, dacă sunteți gata să vă antrenați creierul, următoarea tehnică de meditație vă va pune sângele în mișcare spre cortexul prefrontal – cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru accelerarea evoluției și pentru a exploata la maximum potențialul creierului nostru.

EXPERIMENT DE VOINȚĂ: CINCI MINUTE DE MEDITAȚIE PENTRU ANTRENAREA CREIERULUI

Concentrarea atenției asupra respirației este o tehnică de meditație simplă, dar eficientă pentru antrenarea creierului și amplificarea voinței. Ea reduce stresul și învață mintea să gestioneze atât preocupările interioare (pofte, griji, dorințe), cât și tentațiile exterioare (sunete, imagini și mirosuri). Cercetări recente arată că exercițiile de meditație practicate cu regularitate ajută oamenii să renunțe la fumat, să slăbească, să învingă o dependență de droguri sau să nu se mai atingă de băutură. Oricare ar fi provocările de tipul „vreau” și „nu vreau” cu care vă confrunțați, aceste cinci minute de meditație reprezintă o tehnică eficientă de antrenare a creierului pentru a dobândi o voință mai puternică.

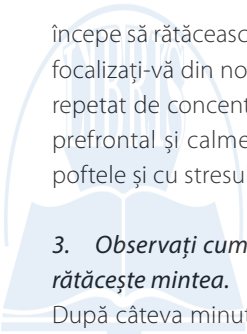
Iată cum să începeți:

1. *Stați nemișcați.*

Stați așezați pe un scaun, cu picioarele ferm fixate pe podea, sau stați turcește pe o pernă. Țineți spatele drept și odihniți-vă mâinile în poală. Este important să nu vă foști atunci când meditați – acesta este fundamentul fizic al autocontrolului. Dacă observați instinctul de a vă scărpinga, așezați-vă altfel brațele sau încrucișați-vă și desfaceți-vă picioarele; vedeți dacă puteți simți impulsul fără a-i da curs. Acest act simplu de a sta neclintit este unul dintre elementele care asigură eficiența meditației în ceea ce privește amplificarea voinței. Învățați să nu dați curs instinctiv fiecărui impuls generat de creierul sau de corpul vostru.

2. *Concentrați-vă atenția asupra respirației.*

Închideți ochii sau, dacă vă temeți să nu adormiți, fixați-vă privirea într-un singur loc (cum ar fi un perete alb, în nici un caz un site de cumpărături online). Începeți să vă observați respirația. Spuneți-vă în minte „inspir” atunci când trageți aer în piept și „expir” când dați drumul aerului. Când observați că mintea



Începe să rătăcească (ceea ce în mod garantat se va întâmpla), focalizați-vă din nou atenția asupra respirației. Acest exercițiu repetat de concentrare a atenției pune în funcțiune cortexul prefrontal și calmează acei centri din creier responsabili cu poftele și cu stresul.

3. *Observați cum vă simțiți când respirați și observați cum rătăcește mintea.*

După câteva minute, renunțați să mai spuneți „inspir/ expir”. Încercați să vă concentrați doar asupra sentimentului respirației. Poate că veți observa senzația produsă de aerul care pătrunde și apoi iese pe nas și pe gură. Poate că veți simți cum stomacul sau pieptul vi se umflă când inspirați și se dezumflă când expirați. E posibil ca mintea să rătăcească mai mult atunci când nu mai spuneți în gând denumirile mișcărilor respirației. La fel ca și înainte, atunci când observați că vă gândiți la altceva, îndreptați-vă din nou atenția asupra respirației. Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a vă concentra atenția, reveniți la etapa anterioară și spuneți-vă de câteva ori în minte „inspir” și „expir”. Această parte a exercițiului antrenează conștiința de sine și autocontrolul.

Începeți cu cinci minute pe zi. După ce vă obișnuiți, încercați să practicați exercițiul timp de zece sau cincisprezece minute zilnic. Dacă începe să vi se pară o corvoadă, puteți reduce din nou timpul la cinci minute. Un exercițiu scurt practicat în fiecare zi este mai bun decât un exercițiu lung pe care îl amânați mereu pe a doua zi. S-ar putea să vă ajute alegerea unei anumite ore la care să meditați în fiecare zi, cum ar fi dimineața, înainte de a face duș. Dacă lucrul acesta nu este posibil, puteți introduce exercițiul în programul vostru în funcție de timp.

A FI LIPSIT DE TALENT LA MEDITAȚIE AJUTĂ AUTOCONTROLUL

Andrew se simțea îngrozitor de nepriceput când era vorba de meditație. În vârstă de cincizeci și unu de ani, inginerul în instalații electrice era convins că scopul meditației era să înlătore toate gândurile și să-și golească mintea. Însă chiar și atunci când se concentra asupra respirației, în mintea lui se strecurau alte gânduri. Era pe punctul de a renunța la acest exercițiu deoarece nu vedea să apară vreun progres atât de repede pe cât și-ar fi dorit, așa că s-a gândit că își irosește timpul dacă nu se poate concentra perfect asupra respirației.

Majoritatea persoanelor care încep să mediteze fac această greșală, însă, în realitate, a fi „lipsit de talent“ la meditație e exact lucrul care face ca exercițiul să fie eficient. L-am încurajat pe Andrew – și pe toți ceilalți studenți ai mei care aveau aceeași frustrare – să fie atent nu doar la cât de bine se concentra în timpul meditației, ci și la modul în care acest lucru îi influența concentrarea și alegerile în restul zilei.

Andrew a descoperit că până și după un exercițiu de meditație în timpul căruia își simțise atenția distrasă, tot era mult mai concentrat decât atunci când sărea peste exercițiu. În plus, și-a dat seama că ceea ce făcea în timpul meditației era ceea ce ar fi trebuit să facă și în viața reală: să-și dea seama când se îndepărtează de un obiectiv și să se întoarcă pe calea către acel obiectiv (în acest caz, să se concentreze asupra respirației). Meditația era exercițiul ideal în acele momente în care se pregătea să comande ceva sărat și foarte prăjit la masa de prânz, dar trebuia să-și reprime impulsul și să comande o mâncare sănătoasă. Meditația era exercițiul ideal când avea un comentariu sarcastic pe vârful limbii și trebuia să se abțină de la a-l face. La fel, meditația era exercițiul ideal pentru a observa momentele în care pierdea timpul la serviciu și trebuia să se reapeuce de treabă. Pe tot parcursul zilei, autocontrolul reprezenta un proces de observare a momentelor în care se îndepărta de obiectiv și de redirecționare a atenției spre acesta. După ce a făcut

această descoperire, lui Andrew nu i-a mai păsat dacă își petrecea toate cele zece minute de meditație observând că atenția îi rătăcește și redirectionând-o asupra respirației. Cu cât meditația era mai „nereușită“, cu atât era mai bun exercițiul pentru viața reală, atât timp cât putea să observe când îi rătăcea mintea.

Scopul meditației nu este acela de a vă debarasa de toate gândurile, ci de a învăța să nu vă pierdeți atât de tare în gânduri încât să uitați care este obiectivul vostru. Nu vă faceți griji dacă nu aveți o concentrare perfectă în timpul meditației. Exersați iar și iar readucerea atenției asupra respirației.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

Mulțumită arhitecturii creierului uman modern, fiecare dintre noi are mai multe personalități care concurează pentru obținerea controlului asupra gândurilor, sentimentelor și acțiunilor noastre. Fiecare provocare care ne pune la încercare voința reprezintă o luptă între aceste versiuni diferite ale noastre. Pentru a asigura supremația sinelui mai bun, trebuie să ne consolidăm sistemul conștiinței de sine și pe cel al autocontrolului. Iar după aceea vom găsi voința și *dorința* de a face lucrul mai dificil dintre cele două.

REZUMATUL CAPITOLULUI

Idee principală: Puterea voinței este constituită, în fapt, din trei puteri – vreau, nu vreau și îmi doresc – care ne ajută să fim o versiune mai bună a noastră înșine.

La microscop

- Care este cel mai greu lucru? Imaginați-vă că înfrunțați provocarea care vă pune la încercare voința și că alegeți să

faceți lucrul cel mai greu dintre cele două. Ce anume îl face să fie atât de dificil?

- Faceți cunoștință cu cele două personalități ale voastre. În cazul provocării alese de voi, cum v-ați descrie cele două personalități rivale? Ce își dorește versiunea impulsivă a voastră? Ce își dorește versiunea mai înțeleaptă a voastră?

Experimente de voință

- Țineți evidența alegerilor pe care le faceți. Măcar pe parcursul unei zile, încercați să observați fiecare decizie pe care o luați în legătură cu provocarea care vă pune la încercare voința.
- Cinci minute de meditație pentru antrenarea creierului. Concentrați-vă atenția asupra respirației, rostind în sinea voastră cuvintele „inspir” și „expir”. Observați când mintea începe să rătăcească și focalizați-vă din nou atenția asupra respirației.