

Scott G. Halford

CUPRINS

# CREIERUL ACTIV

pentru viață și profesie

Traducere:

Ileana Buzoianu  
Mihaela Pîrvulescu



NICULESCU

## CUPRINS

*Introducere: Activarea minții* ..... 7

*Alegerea de a începe: Activarea motivației* ..... 17

### 1

#### **Știința de a reuși să fii tu însuși**

Capitolul 1

**Cele trei creiere ale noastre** ..... 26

Capitolul 2

**Profită la maximum de timp prin neurochimie** ..... 33

Capitolul 3

**De la amenințare la bunăstare** ..... 54

### 2

#### **Controlul succesului tău**

Capitolul 4

**Preluarea controlului asupra vieții tale** ..... 68

Capitolul 5

**Încrederea în sine depinde de control** ..... 81

Capitolul 6

**Voință și concentrare: controlul asupra propriei  
atenții** ..... 103

Capitolul 7

**Atingerea scopului** ..... 122

## Dezvoltă-ți rezistența

Capitolul 8

**Rezistența, stresul și creierul tău** ..... 146

Capitolul 9

**Calitate dai, calitate primești**..... 160

Capitolul 10

**Somnul nu este opțional** ..... 174

Capitolul 11

**Oferă-i creierului tău odihnă** ..... 186

Capitolul 12

**Pentru rezistență și un creier sănătos, fă mișcare** .. 207

## 4

### Găsirea sensului

Capitolul 13

**Sens prin conectare: cum relaționăm cu celălalt** ... 216

Capitolul 14

**Egoul: alege cea mai bună variantă a ta**..... 236

Capitolul 15

**Colaborarea: instrumentul suprem de supraviețuire a omului**..... 259

Fă o alegere acum ..... 271

**Mulțumiri**..... 275

**Note** ..... 279

## CAPITOLUL 1

# Cele trei creiere ale noastre

---

---

ANTREPRENORUL WILL McFARLAND a afirmat odată ceva ce a rezonat profund în mine: „Înainte se credea că succesul la muncă constă în a înțelege secretele afacerilor. Însă, acum, nu mai e suficient. Evoluând, liderii și oamenii de afaceri de succes din întreaga lume au o cunoaștere bună și asupra modului de gestionare a biologiei lor. Acest lucru face diferență”. Toți știm, de când ne naștem, că succesul se bazează, în esență, pe materia amorfă gri-albă gelatinoasă de aproximativ 1,3 kg din capetele noastre, dar, prea des, nu reușim să înțelegem cât de mult contează biologia acestuia în rezultatele pe care ni le dorim. Cu cât știm mai multe despre această biologie, cu atât mai mult devenim stăpâni pe noi – motiv pentru care începem, cu acest capitol, un scurt manual de cunoaștere a biologiei umane: creierul.

90% din ceea ce știm despre creier am învățat în ultimii 20 de ani, dar încă suntem la un nivel superficial al cunoașterii. Creierul uman este atât de complex și de magnific în structura lui încât este puțin probabil să reușim a-l înțelege în totalitate într-o viață de om. Într-adevăr, știința se dezvoltă, se modifică și, pe alocuri, se schimbă în totalitate. Unii specialiști în neuroștiințe își dedică întreaga carieră cercetării unui singur

milimetru pătrat din structura creierului, studiu care îi va ține ocupați până la adânci bătrâneți.

Succesul nostru general se bazează pe capacitatea noastră de a gestiona constant dansul dintre două din cele trei „creiere” pe care le avem – *creierul uman* și *creierul mamifer*. Cel de-al treilea și cel mai vechi creier al nostru – *creierul reptilian* – funcționează fără controlul nostru. Cei care gestionează cel mai eficient primele două creiere, cel uman și cel mamifer, sunt cei cu șansele cele mai mari de a obține ce vor. Acesta este fundamentul pentru a lua tipurile de decizii care îți pot schimba viața în bine. În acest capitol, vom analiza arhitectura și funcționalitățile celor trei creiere primare. În capitolul următor, vom studia mesageria chimică și ce putem face pentru a o influența. Iar în ultimul capitol al acestei prime părți, vom încerca să înțelegem în ce fel mediile în care trăim afectează aceste mesaje și ce înseamnă pentru deciziile pe care le luăm.

Și acum, creierul tău așteaptă să asimileze cunoștințele.

## REPTILIAN, MAMIFER ȘI UMAN

Specialistul în neurobiologie interpersonală dr. Daniel Siegel folosește un model la îndemână pentru a preda principiile anatomiei creierului. Te voi ghida prin acestea, pentru că este foarte important să înțelegi relația dintre cele trei creiere, dar poți accesa și YouTube pentru a-l urmări pe dr. Siegel făcând demonstrația el însuși.

Începe prin a-ți ridica mâna cu palma spre fața ta. Brațul tău reprezintă măduva spinării care se conectează cu creierul. Baza palmei tale este baza creierului, ce include trunchiul cerebral și alte elemente fiziologice ale creierului vechi – mai înainte menționatul creier reptilian. Acesta are funcții pe care

le activăm fără să ne gândim, cum ar fi respirația, transpirația, salivația și multe alte funcții „-ația” care sunt automate și autonome. Creierul reptilian automatizează fiecare moment al vieții și puțin îi pasă de sentimentele și emoțiile noastre.

Acum îndoiește-ți degetul mare spre mijlocul palmei, formând cu degetele numărul patru. În modelul nostru, degetul mare reprezintă un grup esențial de structuri numite sistemul limbic. Acesta este centrul creierului mamifer. Printre multe alte lucruri pe care sistemul limbic știe să le facă este acela de a detecta ce este cel mai important în mediul nostru. Dacă ceva este periculos, dă semnale, scoțând în evidență acest lucru, pentru a gestiona situația imediat. Detectează și opusul pericolului – recompensa – și ne ajută să ne conectăm la elementele pozitive ale mediului. Asemenea creierului reptilian, și cel limbic este în permanentă alertă, scanând constant mediul pentru a se asigura că detectăm pericolul și sesizând când ceva ne face să ne simțim bine. Structura creierului mamifer ajută la formarea amintirilor și ne determină să fim atenți și concentrați. De asemenea, amigdalele fiecărei emisfere cerebrale sunt parte a sistemului limbic. Spre exemplu, aceste mici structuri de forma unei migdale detectează lucrurile noi, surprinzătoare, satisfăcătoare, dar și amenințătoare. Șerpii, păianjenii și alte pericole vor fi întotdeauna relevante, dar la fel de relevanți sunt prietenii, mâncarea și fețele zâmbitoare, în contextele potrivite. Ce au în comun prezențele de încredere și cele dubioase? Și unele și altele sunt persoane la care trebuie să luăm aminte, oameni care ar putea fi puternic motivaționali pentru noi, la un anumit moment – fie pentru a ne îndepărta, fie pentru a ne asocia cu ei.<sup>1</sup> În esență, amigdalele noastre ne facilitează o schimbare a atenției asupra lucrurilor importante atât pentru bunăstarea noastră, cât și pentru supraviețuire.<sup>2</sup>

Creierul mamifer este descris ca fiind centrul emoțional: nu este caracterizat de logică și, dacă am fi dominați doar de acesta, ne-am comporta precum un copil obraznic de trei ani. Din fericire, în momentele-cheie, creierul mamifer are un supervisor – cel de-al treilea creier.

Cel de-al treilea creier, cel uman, este căpitanul vasului. Pentru a termina exercițiul mâinii, îndoiaie-ți cele patru degete peste cel mare. Arată ca un creier uman, nu? Așa arată neocortexul, acaparându-l pe cel mamifer. Așa ne diferențiem de verii noștri, animalele, din foarte multe puncte de vedere. Care este diferența între noi și ruda animală cea mai apropiată, cimpanzeul? Deși există doar o diferență genetică extrem de mică între noi – avem în procent de 98,8% aceeași structură ADN –, cortexul prefrontal și părțile neocortexului din spatele frunții sunt foarte diferite. Cortexul prefrontal este centrul executiv al creierului și reprezintă esența celui de-al treilea creier. El gândeste, raționează, analizează, inovează și gestionează emoțiile generate de creierul mamifer. Cu alte cuvinte, ne face cu totul și cu totul umani. Aceasta este partea creierului nostru care ne capacitează pentru a crea tot ceea ce nu aparține naturii în această lume – cărțile pe care le citești, hainele tale, patul tău. Tot ceea ce inventăm are ca sursă cortexul prefrontal uman. Rudele noastre apropiate – cimpanzeii – au un volum al cortexului prefrontal mai mic, dar nu cu mult.<sup>3, 4</sup> Cu toate acestea, ei nu au putut ajunge la gradul de inventivitate pe care-l au oamenii. De fapt, nu există animal pe planetă care să poată face ceea ce facem noi. Motivele acestei diferențe sunt nenumărate, dar mărimea și funcțiile cortexului prefrontal sunt dintre cele mai importante. De aceea trebuie să-i acordăm tot respectul și grija de care are nevoie.

Creierul mamifer și cel uman – neocortexul și sistemul limbic – interacționează între ele în fiecare moment al vieții noastre. Cortexul prefrontal ne oferă timpul necesar să gândim situația, permițându-ne o relație echilibrată cu emoțiile noastre. Interacțiunea dintre cele două creiere este cea care face diferența dintre oamenii de afaceri de succes și cei care eșuează. Mulți oameni ajung în școli de renume și obțin rezultate excepționale pentru că, tehnic vorbind, sunt deștepți, cu un coeficient de inteligență ridicat. Dar unii dintre ei deraiază, deoarece nu învață niciodată să-și ajute creierul uman să îl gestioneze pe cel mamifer. În cele din urmă, creierul mamifer poate distruge cariere și relații, dacă, în momentele de criză, nu ne dăm seama cum să aducem la suprafață creierul uman.

## CUM COLABOREAZĂ CREIERUL MAMIFER CU CEL UMAN

Emoțiile generate de creierul mamifer sunt dezordonate și nu sunt bazate pe nicio logică. Scot la suprafață reacții sociale automate, generate de ceea ce neurologul Matthew Lieberman numea *sistemul reflexiv* sau *sistemul X* (datorită prezenței lui X în cuvântul *reflexiv*).<sup>5</sup> Structurile creierului implicate în sistemul X includ elemente ale sistemului limbic, precum și componente ale cortexului prefrontal. Așa cum spune și numele, acest sistem reacționează din reflex: dacă îl lovești, te lovește înapoi fără a sta pe gânduri. Sistemul X este cel care se află la baza reacțiilor noastre emoționale la diferiți stimuli de-a lungul întregii zile – cum sunt acele e-mailuri sau mesaje enervante care ne provoacă anxietate atunci când apar din senin. (Ne vom ocupa de acest aspect al controlului impulsului emoțional în capitolul 6, despre controlul puterii voinței și al concentrării.)



În cazul modelului lui Lieberman, sistemul X este în antiteză cu *sistemul contemplativ* sau *sistemul C*. În timp ce sistemul X acționează asupra sistemului limbic, în principal, cortexul prefrontal este structura primară implicată în sistemul C. Sistemul C conduce sistemul X către civilizație și decizii potrivite. Lăsat de unul singur, sistemul X ne-ar face să fim agresivi, brutali și dezordonați. Când ne confruntăm cu ceva neprevăzut, sistemul X ne spune: „Rupe-i capul nenorocitului!” Sistemul C spune: „Vei da de belele! Poate ar fi mai bine să discutăm”.

Inteligența emoțională (IE) reprezintă dansul dintre raționalul sistem C și emoționalul sistem X. IE este un set de atribute non-cognitive (non-IQ), iar dacă gradul acesteia este ridicat, sistemul nostru C reglează și cooperează eficient cu sistemul X. IE permite indivizilor să facă față tuturor dificultăților cotidiene și problemelor apărute pe parcursul vieții, să-și gestioneze propriile emoții și să genereze emoțiile potrivite în ceilalți, toate pentru a fi un om de succes. De fapt, este un criteriu de predicție mult mai bun pentru succesul profesional și starea de bine ale individului decât coeficientul de inteligență și experiența.<sup>6, 7</sup>

## ACTIVARE

---

- Amintește-ți o situație recentă la care nu ai răspuns exact așa cum ai intenționat. Poate ai fost obosit, presat, copleșit de muncă.
- Reimaginează-ți situația din perspectiva creierului uman – cortexul prefrontal, sistemul C –, vizualizează interacțiunea. Dacă ai fi așteptat câteva momente înainte de a reacționa, pentru a permite creierului uman să preia comanda? Cum ar fi sunat răspunsul tău de data aceasta?

- Activează-ți cortexul prefrontal, așteptând, pur și simplu, zece secunde înainte de a răspunde. Respiră adânc de câteva ori și liniștește-te. Când răspunzi imediat, cel mai probabil că reacționezi, în primă fază, sub controlul creierului emoțional, iar asta poate genera o situație supratensionată și cuvinte neadecvate. De cele mai multe ori, un răspuns sub influența cortexului prefrontal va fi unul de succes.
- Evită să iei decizii extrem de importante atunci când ești stresat și obosit. Tocmai atunci iese creierul emoțional la joacă, și nu îți dorești ca tocmai acest creier să facă pașii esențiali în viața ta.

Câțiva oameni de știință<sup>8, 9</sup> estimează că petrecem aproximativ între 2 și 10% din timpul nostru în stare de veghe sub influența sistemului C, restul fiind sub controlul sistemului X – ceea ce înseamnă că cea mai mare parte a timpului nostru o petrecem manifestând natura noastră animalică, reacționând la diverse impulsuri, supuși negativului și ratând pozitivul din viața noastră. Și este cumva justificat: sistemul C solicită mult mai multă energie pentru a funcționa, în timp ce spontanul sistem X presupune reacții cu un consum mai mic de energie. Pe scurt, toți trebuie să facem eforturi pentru a ne dezvolta inteligența emoțională. Trebuie să ne decidem să folosim mai multă energie. Și aici ni se oferă o ocazie. Imaginează-ți dacă, prin conștientizare și decizii noi, am putea să creștem timpul de activitate a creierului uman cu doar un procent sau două. Gândește-te la ce s-a creat în lume atunci când partea umană a creierului a fost angajată, chiar și pentru eforturi mici. Ca oameni, țintim o mulțime de obiective nemaipomenite, iar activitățile din această carte vizează creșterea timpului de control al sistemului C.