

GRETCHEN RUBIN

CUM SĂ DEVII MAI BUN

*Deprinderea obiceiurilor
de zi cu zi*

Traducere din limba engleză de
Alina Grozea



ACT și Politon

2018

Cuprins

Notă către cititor	9
DECIDE SĂ NU IEI DECIZII: <i>Introducere</i>	15
AUTOCUNOAȘTEREA	33
TENDINȚELE FATALISTE CU CARE VENIM PE LUME: <i>Cele Patru Tendințe</i>	35
DIFERITE SOLUȚII PENTRU OAMENI DIFERIȚI: <i>Deosebiri</i>	57
FUNDAMENTELE OBICEIURILOR	75
GESTIONĂM CEEA CE MONITORIZĂM: <i>Monitorizarea</i>	77
SĂ ÎNCEPEM CU ÎNCEPUTUL: <i>Fundația</i>	95
DACĂ E TRECUT ÎN CALENDAR, ARE LOC: <i>Programarea</i>	117
CÂND EȘTI DATOR SĂ DAI SOCOTEALĂ: <i>Responsabilizarea</i>	141
CEL MAI BUN MOMENT PENTRU A ÎNCEPE	155
E SUFICIENT SĂ ÎNCEPI: <i>Primii pași</i>	157
ATUNCI CÂND OCAZIONAL DEVINE MEREU: <i>Tábula rása</i>	173
UN SINGUR ELEMENT DE REFERINȚĂ: <i>Fulgerul</i>	183
DORINȚĂ, LEJERITATE ȘI SCUZE	197
AM SCĂPAT DE CARTOFII PRĂJIȚI: <i>Abținerea</i>	199
E GREU SĂ SIMPLIFICI LUCRURILE: <i>Confortul</i>	211
SCHIMB MEDIUL, NU MĂ SCHIMB EU: <i>Disconfortul</i>	225

DACĂ TE ÎMPIEDICI NU ÎNSEAMNĂ CĂ VEI CĂDEA:	
<i>Măsurile de protecție</i>	233
NU POȚI ASCUNDE NIMIC: <i>Portițele de scăpare</i>	247
AȘTEAPTĂ UN SFERT DE ORĂ: <i>Distragerea atenției</i>	265
NU EXISTĂ O LINIE DE SOSIRE: <i>Recompensa</i>	277
PENTRU CĂ AȘA VREAU EU: <i>Tratațiile</i>	293
STATUL ÎNDELUNGAT PE SCAUN E LA FEL DE PERICULOS CA FUMATUL: <i>Asocierea</i>	307
UNIC, LA FEL CA TOȚI CEILALȚI	319
NU ȘTIU CE SĂ ALEG: <i>Claritatea</i>	321
EU SUNT AIA FIȚOASĂ: <i>Identitatea</i>	337
NU TOȚI SUNT CA MINE: <i>Ceilalți</i>	349
VIAȚA DE ZI CU ZI PE TĂRÂMUL UTOPIEI: <i>Concluzia</i>	365
 Mulțumiri	 373
Test: Cele Patru Tendințe	375
Resurse la cerere	378
Înființează un grup de obiceiuri <i>Cum să devii mai bun</i>	381
Sugestii pentru lecturi suplimentare	383



CUM SĂ DEVII MAI BUN

BOOKZON.E

DECIDE SĂ NU IEI DECIZII

Introducere

Un truism profund eronat este acela că ar trebui să cultivăm obiceiul de a ne gândi la ceea ce facem. Dimpotrivă. Civilizațiile avansează extinzând numărul operațiunilor pe care le putem executa fără să ne gândim la ele.

– ALFRED NORTH WHITEHEAD, *An Introduction to Mathematics* (Introducere în matematică)

De când mă știu, unul dintre capitolele mele preferate din cărți, din reviste, din spectacole sau din emisiuni de televiziune a fost cel despre „înainte și după”. De fiecare dată când citesc aceste cuvinte, sunt captivată. Gândul unei transformări – de orice fel – mă încântă. Fie că este vorba despre o schimbare importantă, cum ar fi să te lași de fumat, sau de una banală, cum ar fi să-ți reamenejezi biroul, ador să citesc despre modul și despre motivele care au determinat pe cineva să facă acea schimbare.

Prezentarea în formatul „înainte și după” îmi stârnește mereu imaginația și curiozitatea. Uneori, oamenii pot face

schimbări dramatice, dar de cele mai multe ori, nu sunt în stare să le facă. De ce? sau de ce nu?

Ca scriitoare, sunt pasionată în mod special de natura umană, în general, și mă preocupă în mod special tematica legată de fericire. Acum câțiva ani, am observat un tipar: când oamenii îmi povesteau despre perioada „dinainte și după” schimbările pe care le-au făcut ca să devină mai fericiți, deseori subliniau formarea unui *obicei* crucial. Și când erau nefericiți din cauza unei schimbări pe care nu au reușit să o facă, deseori acea schimbare avea legătură cu un obicei.

Apoi într-o zi, când luam prânzul cu o veche prietenă, ea a spus ceva care m-a determinat să nu fiu interesată doar ocazional de obiceiuri și să mă dedic lor în totalitate.

După ce ne-am uitat în meniu, ea a făcut această observație: „Vreau să deprind obiceiul de a face sport, dar nu pot și asta chiar mă enervează”. Apoi, a făcut o scurtă observație care avea să mă preocupe multă vreme după aceea, adăugând: „E ciudat pentru că în liceu am fost în echipa de atletism și niciodată n-am ratat vreun antrenament, dar acum nu pot merge să alerg. De ce oare?”

„De ce oare?” am repetat eu, în timp ce căutam în mintea mea cuprinsul cercetărilor mele despre fericire pentru a găsi vreo informație relevantă sau vreo explicație utilă. Nimic.

Am abordat alte subiecte de conversație, dar pe măsură ce zilele treceau, nu-mi puteam scoate din minte acea discuție. Era vorba despre aceeași persoană, despre aceeași activitate, dar obiceiul era diferit. *De ce?* De ce a reușit să se antreneze cu perseverență în trecut, iar acum nu? Cum ar

putea începe din nou? Întrebarea ei nu-mi dădea pace, transmițându-mi că am dat peste ceva important.

În cele din urmă, am făcut legătura dintre acea conversație și ceea ce am observat în relatările oamenilor despre transformările înainte-și-după, și dintr-odată mi-am dat seama: *Pentru a înțelege în ce măsură se pot schimba oamenii, trebuie să înțeleg obiceiurile lor.* Am resimțit o bucurie a anticipării și sentimentul de ușurare pe care îl am de fiecare dată când îmi vine o idee pentru o nouă carte. Era atât de evident! *Obiceiurile.*

De câte ori devin captivată de un subiect, citesc totul despre el, așa că am început să aprofundez științele cognitive, economia comportamentală, orânduirea monahală, filosofia, psihologia, designul de produs, adicția, cercetarea comportamentului consumatorilor, productivitatea, dresajul, arta de a lua decizii, politicile publice, modul de amenajare a grădinițelor și obiceiurile de zi cu zi. Au ieșit la suprafață foarte multe informații despre obiceiuri, dar trebuia să aleg ceea ce era relevant.

Am petrecut foarte mult timp studiind tratate, date istorice, biografii și mai ales cele mai recente descoperiri științifice. În același timp, am învățat să acumulez mai bine informațiile din viața de zi cu zi, pentru că deși experimentele de laborator reprezintă o modalitate de a studia natura umană, ele nu sunt singurul mod de a face asta. Eu sunt un fel de om de știință care își desfășoară activitatea pe stradă. Îmi petrec cea mai mare parte a timpului încercând să înțeleg ceea ce este evident – să văd ceea ce e la vedere, nu lucrurile pe care nu le poate vedea nimeni. Îmi sare în ochi o propoziție sau un comentariu oarecare al unei persoane, cum ar fi remarcă prietenei mele despre echipa de

atletism, iar asta devine extrem de important pentru mine, din motive pe care nu le înțeleg pe deplin; apoi, pe măsură ce aflu mai multe, acele piese de puzzle încep să se îmbine până când imaginea devine clară.

Pe măsură ce aflu mai multe lucruri despre obiceiuri, interesul meu era tot mai mare – dar acumulam și mai multe frustrări. Spre surprinderea mea, sursele pe care le-am consultat au făcut puține referiri asupra multor chestiuni care mi s-au părut a fi cruciale:

- Poate că e de înțeles de ce e greu să ne formăm un obicei care *nu* ne place, dar de ce e greu să ne formăm un obicei *care ne place*?
- Uneori, oamenii reușesc să își formeze obiceiuri peste noapte, iar alteori renunță la obiceiuri de-o viață la fel de abrupt. De ce?
- De ce unii oameni se împotrivesc și opun rezistență obiceiurilor, în timp ce alții le adoptă cu ardoare?
- De ce atât de mulți oameni care au reușit să țină diete se îngrașă la loc chiar mai mult decât greutatea lor inițială?
- De ce oamenii sunt adesea impasibili față de consecințele propriilor lor obiceiuri? De exemplu, un procent cuprins între o treime și până la jumătate dintre pacienții din SUA nu iau medicamentele care le-au fost prescrise pentru boli cronice.
- Putem utiliza aceleași strategii atât pentru schimbarea obiceiurilor simple (cum ar fi să-ți pui centura de siguranță), cât și pentru cele complexe (cum ar fi să bei mai puțin)?

- De ce uneori, deși suntem extrem de nerăbdători – și chiar ne dorim cu disperare – să ne schimbăm un obicei, nu putem face asta? Un prieten mi-a spus: „Am probleme de sănătate și mă simt groaznic când mănânc anumite mâncăruri. Dar cu toate astea, le mănânc în continuare”.
- Oare aceleași strategii de formare a obiceiurilor se aplică la fel de bine tuturor?
- Anumite situații par să faciliteze formarea obiceiurilor. Care sunt ele și de ce?

Eram hotărâtă să găsesc răspunsurile la aceste întrebări și să îmi dau seama de fiecare aspect în legătură cu felul în care ne formăm obiceiuri și în care renunțăm la ele.

Obiceiurile au avut un rol cheie pentru a înțelege modul în care oamenii se pot schimba. Dar *de ce* obiceiurile fac posibilă schimbarea? Am găsit răspunsul, în parte, datorită câtorva expresii ale căror cuvinte seci, calme, ascundeau o observație care, pentru mine, a fost extraordinar de interesantă. În fascinanta lor carte *Willpower (Voința – Cum să-ți redescoperi cea mai mare putere interioară*)* Roy Baumeister și John Tierney afirmă că „cercetătorii au fost surprinși să descopere că oamenii cu un puternic simț al autocontrolului se împotrivesc *mai puțin* dorințelor decât ceilalți... oamenii cu un puternic simț al autocontrolului îl folosesc în special nu pentru a ieși din situații de criză, ci mai degrabă pentru a dezvolta obiceiuri eficiente și obișnuința de a acționa în același mod la școală și la

* Carte apărută la Editura Paralela 45, 2012, București.

serviciu”. Cu alte cuvinte, *obiceiurile* fac să dispară nevoia de *autocontrol*.

Simțul autocontrolului este un aspect crucial al vieții noastre. Oamenii care au un simț al autocontrolului mai dezvoltat (sau care se gestionează singuri, care au o autodisciplină sau o voință mai puternică) sunt mai fericiți și mai sănătoși. Sunt mai altruști; au relații mai temeinice și au mai mult succes în carieră; gestionează mai bine stresul și conflictele; trăiesc mai mult; evită obiceiurile proaste. Simțul autocontrolului ne permite să ne păstrăm promisiunile față de noi înșine. Totuși, un studiu sugerează că atunci când încercăm să rezistăm tentațiilor făcând apel la autocontrol, reușim să facem asta cam în jumătate din cazuri, și într-adevăr, un vast studiu internațional, în care oamenii au fost rugați să-și identifice defectele, a scos în evidență faptul că prima lor alegere a fost lipsa de autocontrol.

Există o anumită dezbatere în legătură cu natura simțului de autocontrol. Unele persoane susțin că puterea noastră de a ne autocontrola e limitată, și că, pe măsură ce o exercităm, ea se diminuează. Alții consideră că voința nu are astfel de limite, și că putem găsi noi rezerve dacă ne redefinim acțiunile. În ce mă privește, mă trezesc cu o doză rezonabilă de autocontrol, și pe măsură ce o accesez, se diminuează. Îmi amintesc că eram la o întâlnire și că am rezistat timp de o oră tentației de a lua o prăjitură de pe platou – apoi am înșfăcat două prăjituri când am ieșit din încăpere.

Și de aceea obiceiurile contează atât de mult. Când avem anumite *obiceiuri*, ne păstrăm simțul autocontrolului. Pentru că avem obiceiul de a pune ceașca de cafea

murdară în mașina de spălat vase de la birou, nu avem nevoie de autocontrol pentru a executa această operațiune; o facem fără să ne gândim. Bineînțeles, e nevoie de autocontrol pentru a deprinde obiceiuri bune. Dar odată ce am deprins un obicei, putem face lucrurile pe care vrem să le facem, fără a depune efort.

Și există în special un motiv pentru care aceste obiceiuri ne ajută să ne păstrăm simțul autocontrolului.

În termeni obișnuiți, un „obicei” este în general definit ca un comportament recurent ce are loc într-un context specific și care se produce deseori fără să conștientizăm prea mult sau fără a avea o intenție conștientă și care este dobândit prin intermediul repetării frecvente.

Cu toate astea, am ajuns la convingerea că aspectul definitiv al obiceiurilor nu este frecvența, sau repetarea lui sau indiciile familiare care ne indică faptul că putem face apel la un anumit obicei. Acești factori contează, într-adevăr; însă în cele din urmă, am ajuns la concluzia că ceea ce stă la baza obiceiurilor este *luarea deciziilor* – sau, mai exact, *lipsa luării deciziilor*. Un obicei nu presupune ca eu să iau o decizie, pentru că am decis deja. O să mă spăl pe dinți când mă trezesc? O să iau această pastilă? Decid, apoi nu mai decid; o fac conștient, apoi fac asta în mod inconștient. Nu ar trebui să-mi fac griji în privința alegerilor sănătoase. Ar trebui să fac o alegere sănătoasă și apoi să nu mai fiu nevoit să aleg. Faptul că nu mai e nevoie să iau decizii este deosebit de important, pentru că atunci când trebuie să decid – ceea ce implică de multe ori faptul că trebuie să rezist tentațiilor sau să amân un sentiment de plăcere – apelez la simțul autocontrolului.

Mă întrebasesm: „De ce oamenii se pot schimba datorită obiceiurilor?” și acum am găsit răspunsul. *Schimbarea e posibilă datorită obiceiurilor pentru că nu mai e nevoie să luăm decizii și să apelăm la simțul autocontrolului.*

Într-o zi, după ce am verificat diferența de fus orar, ca să fiu sigură că nu ajung prea devere în Los Angeles, am sunat-o pe sora mea, Elizabeth, să vorbesc cu ea despre cercetarea mea. Ea e cu cinci ani mai mică decât mine, dar eu o numesc „sora mea cea înțeleaptă”, pentru că întotdeauna stăpânește foarte bine orice subiect care mă preocupă la momentul respectiv.

După ce am vorbit despre cele mai recente năzdrăvăanii ale nepotului meu Jack și despre ultimele nouăți din show-ul TV pentru care scrie Elizabeth, i-am spus cât eram de preocupată în privința obiceiurilor.

„Cred că mi-am dat seama de ce obiceiurile sunt atât de importante”, i-am spus. Pe măsură ce îi explicam la ce concluzii am ajuns, îmi imaginam cum stătea la biroul ei înghețuit, îmbrăcată în hainele pe care le poartă mereu – pantofi de alergare, blugi și hanorac. „Cu ajutorul obiceiurilor, nu mai luăm decizii, nu folosim simțul autocontrolului, ci pur și simplu facem lucrurile pe care vrem să le facem – sau pe care nu vrem să le facem. Ți se pare că are sens ce spun?”

„Mi se pare că are destul de mult sens”, a spus Elizabeth cu amabilitate. E obișnuită să mă audă vorbind despre sesiile mele.

„Dar uite o altă întrebare. Cum poți compara oamenii? Unii oameni iubesc obiceiurile, alții le urăsc. Pentru unii oameni, e destul de ușor să deprindă obiceiuri, în timp ce alții se străduiesc mai mult. De ce?”

„Ar trebui să începi să-ți dai seama cum funcționează asta în cazul tău – dintre toți oamenii pe care-i cunosc, ție îți plac cel mai mult obiceiurile.”

După ce am închis telefonul, mi-am dat seama, ca de obicei, că Elizabeth îmi furnizase o informație-cheie. Nu înțelesesem pe deplin că acest lucru era adevărat în privința mea, înainte ca ea să-l scoată în evidență: sunt pasionată de obiceiuri. Ador să cultiv obiceiuri, și cu cât aflu mai multe despre ele, cu atât ajung să îmi dau seama mai mult de beneficiile lor.

Când este posibil, creierul transformă un comportament într-un obicei, iar asta ne face să depunem mai puțin efort și ne oferă o capacitate mai mare de a face față problemelor complexe, neobișnuite sau urgente. Obiceiurile înseamnă că noi nu ne forțăm să luăm decizii, să cântărim prea mult pentru a lua cea mai bună decizie, să ne dozăm recompensele sau să tragem de noi pentru a începe ceva. Viața devine mai simplă și dispar multe complicații inutile de zi cu zi. Pentru că nu trebuie să mă gândesc la toate etapele prin care trebuie să trec pentru a-mi pune lentilele de contact, mă pot gândi la problemele logistice cauzate de scurgerea radiatorului din biroul meu de acasă.

De asemenea, când suntem îngrijorați sau când avem prea multe de făcut, un obicei reprezintă un sprijin. Studiile sugerează că oamenii simt că dețin mai mult control și că sunt mai puțin anxioși atunci când adoptă un comportament de rutină. Eu am o haină lungă albastră pe care o port de doi ani de fiecare dată când țin discursuri, iar acum e cam uzată – totuși, dacă am emoții în legătură cu o prezentare anume, încă apelez la vechea mea haină. În mod surprinzător, stresul nu este neapărat cel care ne face să

adoptăm obiceiuri proaste; când suntem anxioși sau oboșiți, cădem din nou pradă vechilor noastre obiceiuri, fie că ele sunt bune sau rele. Rezultatele unui studiu au arătat că elevii care aveau obiceiul de a lua un mic dejun sănătos aveau tendința să mănânce sănătos în timpul examenelor, în timp ce elevii care aveau obiceiul de a mânca nesănătos la micul dejun erau tentați să apeleze la hrana nesănătoasă. Din acest motiv, este cu atât mai important să încercăm să modelăm mental obiceiurile, pentru ca atunci când vom apela din nou la ele în condiții de stres, să ne implicăm în activități care să ne facă să ne simțim mai bine, nu mai rău.

Dar obiceiurile, chiar și cele bune, au atât beneficii cât și dezavantaje. Obiceiurile fac ca timpul să treacă mai repede, și pentru că fiecare zi e la fel, experiențele devin mai reduse și mai neclare; în schimb, timpul trece mai încet când obiceiurile sunt întrerupte și creierul e nevoit să proceseze informații noi. De aceea, prima *lună* la un job nou pare a fi mai lungă decât al cincilea *an* la același loc de muncă. Și, pe lângă faptul că fac ca timpul să treacă mai repede, obiceiurile îți dau și senzația de amorțeală. La început, era o plăcere să beau o ceașcă de cafea dimineața devreme, până când, treptat, a devenit o parte din peisajul unei zile obișnuite; acum nu mai simt cu adevărat gustul cafelei, dar devin irascibilă dacă nu o beau. Obiceiurile au capacitatea de a ne face să avem un sentiment de amorțeală față de modul în care trăim.

De bine, de rău, obiceiurile sunt componenta invizibilă a vieții de zi cu zi. Cercetările sugerează că aproape zilnic repetăm în jur de 40 la sută din comportamentul nostru și, de cele mai multe ori, în același context. Pun pariu că procentul meu este mai mare: mă trezesc zilnic la aceeași oră;

după ce m-am trezit, îl sărut pe soțul meu, Jamie, la aceeași oră, în fiecare dimineață; îmbrac aceleași haine, pantaloni de yoga și tricou alb, și îmi pun încălțările de alergare; lucrez la laptop în același loc, în fiecare zi; merg pe aceleași rute în cartierul meu din New York; trimit e-mailuri la aceeași oră din zi; îmi culc fetele, pe Eliza, de treisprezece ani, și pe Eleanor, de șapte ani, urmând cu regularitate aceeași acțiuni. Când mă întreb: „De ce viața mea arată așa astăzi?”, îmi dau seama că ea a fost modelată în mare măsură de obiceiurile mele. După cum descria arhitectul Christopher Alexander:

Dacă sunt sincer în privința vieții mele, văd că este guvernată de câteva tipare, foarte puține ca număr, ale unor evenimente la care particip iar și iar.

Statul în pat, dușul, micul dejun pe care îi iau în bucătărie, scrisul în biroul meu de studiu, plimbatul în grădină, pregătirea prânzului și faptul că iau masa de prânz în birou cu prietenii mei, mersul la film, ieșitul cu familia la restaurant, faptul că merg să beau ceva acasă la un prieten, condusul pe autostradă, mersul la culcare din nou. Și mai sunt câteva.

În mod surprinzător există puține astfel de tipare după care au loc evenimentele în viața oricărei persoane, probabil nu mai mult de doisprezece. Fii atent la viața ta și vei vedea același lucru. La început e șocant faptul că am acces la atât de puține tipare care dau naștere unor evenimente. Nu că aș vrea mai multe. Dar când văd cât sunt de puține, încep să înțeleg cât de important este efectul acestor câteva tipare asupra vieții mele, asupra capacității mele de a trăi. Dacă aceste câteva tipare au un rol benefic, pot duce o viață bună. Dacă ele nu au un rol benefic, nu pot face asta.