

Dr Keli
Makgonigal



SNAGA VOLJE KAO INSTINKT

Kako deluje samokontrola,
zbog čega je važna i kako je možemo povečati

Prevela
Ksenija Vlatković

■ Laguna ■

Naslov originala

Kelly McGonigal, Ph.D.
THE WILLPOWER INSTINCT

Copyright ©2012 by Kelly McGonigal, Ph.D.

All rights reserved including the right of reproduction in
whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, a member
of Penguin Group (USA) Inc.

Brain illustration by Tina Pavlatos, Visual Anatomy Limited

Translation copyright © 2012 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Knjigu posvećujem svima onima koji su se borili
sa iskušenjem ili zavisnošću,
onima koji su odlagali obaveze
ili onima kojima je nedostajala motivacija
– dakle, svima nama.*

SADRŽAJ

<i>Uvod: Dobro došli na kurs „Snaga volje 101“</i>	11
1. Hoću , neću i želim: šta je snaga volje i zašto je važna	21
2. Snaga volje kao instinkt: telo je stvoreno da odoli kolaču	45
3. Preumorni da se odupremo: zbog čega je samokontrola kao mišić?	75
4. Dozvola za sagrešenje: zbog čega to što smo dobri koristimo kao izgovor da budemo loši	106
5. Velika prevara mozga: zbog čega želju brkamo sa srećom	138
6. Baš me briga: zbog čega smo popustljiviji kad se loše osećamo?	171
7. Rasprodaja budućnosti: ekonomska logika trenutnog zadovoljstva	197
8. Zaraženi ste! Zbog čega je snaga volje zarazna	231
9. Ne čitajte ovo poglavlje: ograničenja snage kad nešto „nećete“	261
10. Zaključak	292
<i>Reč zahvalnosti</i>	295

Razumno biće hoće samokontrolu;
dete hoće bombonu.

Rami

UVOD

Dobro došli na kurs „Snaga volje 101“

Kad god pomenem da držim predavanja o snazi volje, gotovo uvek čujem isti komentar: „E, to je ono što meni nedostaje.“ Nikad kao danas ljudi nisu tako jasno uviđali koliko snaga volje – sposobnost da upravljamo svojom pažnjom, osećanjima i željama – utiče na njihovo zdravlje, novčanu sigurnost, veze i profesionalni uspeh. Svi mi to dobro znamo. A znamo i da bi trebalo da gospodarimo svakim aspektom svog života, od toga šta jedemo do toga šta radimo, govorimo ili kupujemo.

Ipak, većina ljudi nije zadovoljna snagom volje kojom raspolaže – u jednom trenutku čini im se da drže sve konce u svojim rukama, da bi već sledećeg časa imali utisak kako su poraženi i kako ne upravljaju svojim životom. Prema nalažima Američkog psihološkog udruženja, Amerikanci smatraju da je nedostatak snage volje osnovni razlog zbog kog ne uspevaju da ostvare svoje ciljeve. Mnogi osećaju grižu savesti jer izneveravaju i sebe i druge. Nekima se čini da su pod vlašću svojih misli, emocija i žudnji, a da njihovim životom upravljaju nagoni, a ne svesno donete odluke. Čak i oni

koji imaju najveću vlast nad sobom plaćaju izvestan danak jer nastoje da drže sve pod kontrolom, pitajući se da li će im život proći u neprestanoj borbi.

Kao psihologu i predavaču Programa za unapređenje zdravlja Stanfordove medicinske škole, posao mi je da pomazem ljudima da savladaju stres i da nauče da donose ispravne odluke. Budući da godinama gledam kako se ljudi bore da promene svoje misli, osećanja, telo i navike, shvatila sam da im upravo njihova uverenja o snazi volje kvare uspeh i stvaraju dodatni stres. I mada se u naučnim istraživanjima dolazi do brojnih otkrića koja bi im mogla pomoći, očigledno je da ovi zaključci još nisu javno prihvaćeni. Ljudi se umesto toga i dalje drže svojih neuspešnih strategija za uspostavljanje vlasti nad sobom. I ne samo da neprekidno nalazim dokaze da postupci kojima pribegava najveći broj ljudi nisu delotvorni – ustanovila sam čak i da im se primeana neuspešnih strategija obija o glavu, jer time samo sapliću sebe i gube vlast nad sobom.

Zbog toga sam smislila kurs „Nauka o snazi volje“, a predavanja otvorena za javnost držim u okviru Stanfordovog programa celoživotnog obrazovanja. Na kursu sam obuhvatila najnovija saznanja o samokontroli, otkrivena u psihologiji, ekonomiji, neuronauci i medicini, pomoću kojih objašnjavam kako da odbacimo stare navike i usvojimo zdrave, kako da prestanemo da odlažemo obaveze, kako da se fokusiramo i savladamo stres. Na predavanjima osvetljava razloge zbog kojih popuštamo pred iskušenjima i ukazujem na izvore snage da im se odupremo. Pokazujem i zbog čega je važno spoznati ograničenja samokontrole i predstavljam najbolje strategije za sticanje snage volje.

Na moju radost, kurs „Nauka o snazi volje“ ubrzo je postao jedan od najposećenijih na Stanfordovom programu

celoživotnog obrazovanja. Kad sam počela da držim kurs, četiri puta smo menjali učionicu kako bismo smestili sve veći broj slušalaca. Naposljetku su jedan od najvećih amfiteatara na Stanfordu ispunili direktori korporacija, nastavnici, sportisti, zdravstveni radnici i mnogi drugi ljudi koji su došli da slušaju o snazi volje. Oni su potom počeli da dovode bračne drugove, decu i kolege s posla, da s njima podele iskustvo.

Nadala sam se da će ovaj kurs pomoći različitim grupama ljudi, od onih koji su na predavanja došli da bi ostavili pušenje i smršali do onih koji su rešili da izmire svoje dugove i postanu bolji partneri. No čak su i mene iznenadili rezultati. Anketa koju smo sproveli četiri nedelje posle početka kursa pokazala je da 97 posto polaznika smatra da bolje razume svoje ponašanje, a njih 84 posto je izjavilo da su pomoću strategija naučenih na predavanjima već pojačali snagu volje. Na kraju kursa učesnici su pričali kako su uspeali da prevaziđu tridesetogodišnju zavisnost od slatkiša, kako su konačno popunili poreske prijave, prestali da viču na decu, nastavili da idu na odabrane vežbe, i uopšteno, kako se osećaju lepše u svojoj koži i kako imaju veću vlast nad svojim izborima. Ocenjujući kurs, tvrdili su da im je promenio život. Polaznici kursa su očigledno imali zajedničko mišljenje: bolje razumevanje snage volje donelo im je strategije za sticanje vlasti nad sobom i veću snagu da se bore za najvažnije ciljeve. Naučna otkrića podjednako su pomogla i lečenim alkoholičarima i zavisnicima od elektronske pošte, a strategije za bolju samokontrolu pomogle su ljudima da odole iskušenjima u rasponu od jedenja čokolade, igranja igrice i kupovine, pa sve do izbegavanja veze sa oženjenim kolegom. Učesnici su koristili naučeno da ostvare lične ciljeve, na primer, da pretrče maraton, započnu nov posao, savladaju stres zbog gubitka radnog mesta, reše porodične sukobe i urade strašan

test spelovanja svakog petka ujutru (eto šta se događa kad mama dovede decu na predavanja).

Naravno, i sama sam mnogo naučila od svojih đaka, što će vam svaki iskreni učitelj potvrditi. Ustanovila sam da ih uspavljujem beskrajnim trtljanjem o zadivljujućim naučnim dokazima ako im pritom ne objasnim zbog čega su ona važna za njihovu snagu volje. Brzo sam otkrivala koje strategije zaista deluju u stvarnom životu, a koje su beskorisne (što vam nijedno laboratorijsko istraživanje ne može pokazati). U nedeljne zadatke unosili su kreativni duh i tako mi pokazivali nove načine da apstraktne teorije prevedem u korisna pravila za svakodnevni život. U knjizi sam objedinila najvažnija naučna otkrića i praktične vežbe s predavanja, oslanjajući se na najnovija istraživanja i mudrost stotina ljudi koji su pohađali kurs.

DA BI STE STEKLI SAMOKONTROLU, MORATE PRVO ZNATI ZBOG ČEGA JE NEMATE

Većina knjiga o promeni ponašanja – bilo da je reč o uvođenju novog plana mršavljenja ili priručniku za sticanje finansijske nezavisnosti – pomoći će vam da postavite cilj, pa će vam čak i reći šta da uradite kako biste ga postigli. No, kad bi bilo dovoljno samo otkriti šta želimo da promenimo kod sebe, sproveli bismo u delo svaku odluku koju donesemo za Novu godinu, i moja predavanja ostala bi pusta. Mali broj knjiga pomaže vam da sagledate zbog čega niste već uradili sve ono što savršeno dobro znate da treba uraditi.

Verujem da ćete najbolje osnažiti samokontrolu ako shvatite zbog čega je *gubite*. Spoznaja razloga zbog kojih podležete

iskušenju neće vas gurnuti u propast, iako mnogi strahuju od toga. Tako ćete pre svega moći da pružite sami sebi podršku i da izbegnete zamke koje slamaju volju. Istraživanja pokazuju da ljudi koji veruju da imaju snažnu volju zapravo prvi gube vlast nad sobom kad se nađu pred iskušenjem.* Na primer, pušači koji su najoptimističniji glede svoje spremnosti da ostave pušenje najčešće popuštaju posle četiri meseca, a oni što s najvećom uverenošću pristupaju dijeti izgube najmanje kilograma. Zbog čega je to tako? Zbog toga što ne uspevaju da predvide kada, kako i zašto će pokleknuti. Otud sami sebe češće izlažu iskušenjima, pa sede u društvu pušača ili ostavljaju keksiće svud po kući. Takođe se češće iznenade kad udare u zid, pa odustaju od ciljeva čim nalete na prepreku.

Samospoznaja – posebno svest o tome šta radimo kad nam ponestane snage volje – osnova je samosavladvanja. Stoga se i na kursu „Nauka o snazi volje“ i u ovoj knjizi bavim greškama koje najčešće činimo kad je reč o snazi volje. U svakom poglavlju rušim jednu uvreženu zabludu o samokontroli i otkrivam drugačiji način razmišljanja o izazovima za snagu volje. Na izvestan način izvršićemo autopsiju nad svakom zabludom u vezi sa snagom volje: Zbog čega popuštamo pred izazovom ili odlažemo ono što znamo da treba završiti? Koju ključnu grešku tad pravimo i zbog čega?

* Ova predrasuda ne odnosi se samo na snagu volje – na primer, najlakše je omesti one ljude koji su uvereni da su savršeno sposobni da obavljaju istovremeno nekoliko zadataka. Ovu pojavu, poznatu kao Daning–Krugrov efekat, prvi put pominju dva psihologa sa Univeziteta Kornel, tvrdeći da ljudi preuveličavaju svoje sposobnosti na različitim poljima, od smisla za šalu i poznavanja gramatike do sposobnosti zaključivanja. Efekat je najizraženiji kod ljudi sa najnižim sposobnostima; na primer, ispitanici čija se postignuća na testu nalaze u dvanaestom percentilu u proseku vide svoje postignuće u šezdeset drugom percentilu. Ovim bi se, između ostalog, lako dalo objasniti otkud toliko učesnika u *Američkom idolu*.

I najvažnije, nastojaćemo da pronađemo način da od takve sudbine sačuvamo sebe u budućnosti. Kako da saznanja o tome zbog čega doživljavamo neuspeh pretvorimo u strategiju za postizanje uspeha?

Ako ništa drugo, kad stignete do kraja knjige, barem ćete bolje razumeti svoje savršeno ljudsko nesavršeno ponašanje. Saznanja o snazi volje nedvosmisleno jasno pokazuju da se svako od nas bori kako zna i ume sa iskušenjem, zavisnošću, nedostatkom pažnje ili odlaganjem posla. Ovde nije reč o individualnim slabostima koje otkrivaju lično našu nesavršenost – posredi su univerzalna iskustva koja odlikuju čitav ljudski rod. Biću zadovoljna ako vam knjiga pomogne makar da sagledate koliko je ljudski to što vam ponekad ponestaje snage volje. No nadam se da ćemo postići mnogo više od toga i da će vam strategije iz ove knjige pomoći da unesete stvarne i dugoročne promene u svoj život.

KAKO SE KORISTI OVA KNJIGA

Postanite istraživač snage volje

Ja sam se školovala da budem naučnik i jedna od prvih stvari koje sam naučila jeste da su teorije dobre, ali da su podaci bolji. Stoga ću vas zamoliti da na ovu knjigu gledate kao na svojevrsan eksperiment. Ne moramo se ograničiti samo na naučni pristup samokontroli. Ne samo da možete već je i poželjno da posmatrate sebe kao ispitanika u istraživanju koje se odvija u stvarnom životu. Dok čitate knjigu, ne uzimajte moje reči zdravo za gotovo. Pošto vam izložim dokaze za svoj predlog, tražiću od vas da ga proverite u životu. Sami sakupljajte podatke kako biste utvrdili šta je istina i šta je primenljivo u vašem slučaju.

U svakom poglavlju naći ćete dve vrste zadataka koje će vam pomoći da postanete stručnjaci za snagu volje. Prve sam nazvala „Pod mikroskopom“. Ovi zadaci traže od vas da obratite pažnju na to kako neka ideja već deluje u vašem životu. Pre nego što nešto promenite, prvo treba da ustanovite stvarno stanje. Na primer, zamoliću vas da utvrdite kad najčešće podležete iskušenju ili kako glad utiče na vaše trošenje novca. Tražiću da obratite pažnju na to šta govorite sebi kad vam ponestane volje, uključujući i to kako opravdavate odlaganje obaveza i kako ocenjujete pobede i poraze svoje snage volje. Tražiću čak i da sprovedete poneko terensko ispitivanje, recimo da istražite kako trgovci smišljeno uređuju prodavnicu tako da vam oslabe snagu volje. Svakom zadatku treba da pristupite kao objektivan, ljubopitljiv posmatrač – baš kao naučnik koji gleda kroz mikroskop nadajući se da će otkriti nešto važno i korisno. Zadaci ne treba da vam služe da kažnjavate sebe kad god ispoljite slabost volje, niti da besnite zbog savremenog sveta i iskušenja pred koje nas on stavlja. (Za ovo prvo nema razloga, a za drugo ću se ja postarati.)

U svakom poglavlju treba izvesti „Eksperimente sa snagom volje“. Reč je o praktičnim tehnikama za poboljšanje samokontrole, zasnovanim na naučnim ispitivanjima i teorijama. Ove podizачe snage volje možete smesta primeniti na izazove u stvarnom životu. Budite otvorenog uma i dovoljno smeli da isprobate svaku tehniku, čak i one za koje vam se čini da su suprotne onome što vam intuicija kaže (a takve će biti mnoge). Njih su ogledno ispitali učesnici na mom kursu, i mada su poneke strategije kod nekog imale manje uspeha, ove su u celini najviše hvaljene. A šta je s onima koje dobro zvuče u teoriji, ali su bedno zakazale u stvarnom životu? Njih nećete naći na ovim stranicama.

Ovi eksperimenti su i sjajan način da razbijete ustaljene navike i da pronadete nova rešenja za stare probleme. Isprobajte stoga različite strategije i sami prikupite podatke o tome šta vama najviše pomaže. Budući da su posredi eksperimenti, a ne ispiti, na njima ne možete pasti – čak ni kad odlučite da probate nešto sasvim suprotno od onoga za šta se nauka zalaže (na kraju krajeva, nauci su potrebni skeptici). Predočite ove strategije prijateljima, članovima porodice i kolegama, i ispitajte da li njima nešto od toga pomaže. Barem ćete uvek naučiti nešto novo, a naučeno potom možete upotrebiti da unapredite svoje strategije samokontrole.

Izazov za snagu volje

Kako bi vam knjiga što više koristila, preporučujem da izaberete određeni izazov na kome ćete isprobati svaku ideju za pojačavanje snage volje. Svako od nas ima neki izazov za koji mu je potrebna snaga volje. Pojedini su univerzalni – na primer, kako smo biološki predodređeni da osećamo potrebu za šećerom i mastima, svako bi mogao sam-samci-
jat da izdržava pekaru iz komšiluka kad se ne bi suzdržavao. Međutim, mnogi su izazovi za koje nam je potrebna snaga volje jedinstveni. Ono za čim vi možda žudite, drugome je neprivlačno. Ono od čega ste vi možda zavisni, drugome je dosadno. Ono što vi nerado činite, neko bi platio da može. No, kakve god bile osobenosti tih izazova, uglavnom sve se isto odigrava. Vaša želja da pojedete čokoladu ne razlikuje se od pušačeve želje za cigaretom ili kupoholičarkine da troši. Način na koji odgovarate sebe od vežbanja ne razlikuje se mnogo od opravdanja onog što ne otvara račune koje je odavno trebalo platiti ili što još jedno veće odlaže učenje.

Izazov za koji vam je potrebna snaga volje može biti nešto što izbegavate da učinite (ili izazov da kažete „hoću“), navika

koje hoćete da se rešite (ili izazov da kažete „neću“). Mogli biste takođe odabrati važan cilj u životu kome želite da posvetite više energije i na koji biste voleli da se usredsredite (izazov da kažete „želim“) – bilo da je reč o popravljanju zdravlja, smanjivanju stresa, usavršavanju roditeljskih veština ili unapređenju karijere. S obzirom na to da su gubitak pažnje, podleganje iskušenju, obuzdavanje nagona i odugovlačenje slabe tačke svih ljudi, strategije opisane u knjizi pomažu bez obzira na cilj koji ste sebi postavili. Kad budete stigli do kraja knjige, svakako ćete biti svesniji svojih slabih tačaka i ovladaćete skupom novih strategija za samosvladavanje koje će vas učiniti snažnijim.

Ne žurite

Knjiga je tako napisana da je treba čitati kao da pohađate moj desetonedeljni kurs. Podeljena je na deset poglavlja i u svakom se opisuje jedna ključna ideja, naučna osnova na kojoj ona počiva i kako je vi možete iskoristiti da postignete svoje ciljeve. Zamisli i strategije oslanjaju se jedne na druge, stoga vas svako poglavlje priprema za naredno.

Iako knjigu možete pročitati za jedan vikend, preporučujem vam da usporite tempo kako biste isprobali svaku strategiju. Oni koji pohađaju predavanja imaju čitavu sedmicu pred sobom da provere kako koju zamisao mogu primeniti u životu. Svake nedelje isprobavaju novu tehniku samosvladavanja i obaveštavaju nas šta je dalo najbolje rezultate. Preporučujem vam da se ponašate slično kao i oni, pogotovu ako ste rešili da knjigu upotrebite za postizanje određenog cilja, kao što je gubitak kilograma ili uvođenje kontrole nad vlastitim finansijama. Dajte sebi dovoljno vremena da isprobate praktične vežbe i da razmislite o njima. Iz svakog poglavlja izaberite jednu strategiju – onu za koju vam se

čini da je najbolje možete primeniti na svoj cilj – umesto da odjednom isprobavate deset novih.

Knjigu podeljenu na deset nedelja možete koristiti kad god želite da promenite nešto ili da postignete kakav cilj – baš kao što su pojedini učesnici nekoliko puta pohađali isti kurs, uvek usredsređujući snagu volje na nov izazov. No, ako ste u prvi mah samo namerili da pročitate knjigu, uživajte u njoj – i ne opterećujte sebe pokušajima da usput radite zadatke i da razmišljate o njima. Pribeležite one koji vam se čine najprivlačnijim, pa im se vratite kad budete spremni da sprovedete zamisli u delo.

Da počnemo

Evo vašeg prvog zadatka: Odaberite jedan izazov na kome ćete isprobavati saznanja nauke o snazi volje tokom našeg putovanja. Zakazujem vam sastanak u Prvom poglavlju, gde ćemo se vratiti malo u prošlost i istražiti poreklo onoga što nazivamo snagom volje – i kako da je što bolje iskoristimo.

POD MIKROSKOPOM: IZABERITE SVOJ IZAZOV ZA SNAGU VOLJE

Ako to već niste učinili, sada je pravi trenutak da izaberete zadatak za snagu volje na koji želite da primenite zamisli i strategije koje ću vam predstaviti u knjizi. Pomoću ovih nekoliko pitanja odredite izazov za koji vam je potrebna snaga:

- Snaga za ono što „hoću“: Šta je to što želite češće da radite ili da prestanete da odlažete, jer ste svesni da ćete tako popraviti svoj život?
- Snaga za ono što „neću“: Koja je „najlepljivija“ navika u vašem životu? Čega biste voleli da se ratosiljate ili da to manje radite, jer vam ugrožava zdravlje, sreću ili uspeh?
- Snaga za ono što „želim“: Koji je vaš najvažniji dugoročni cilj na koji biste želeli da usredsredite svoju energiju? Koje vas trenutne „žudnje“ najčešće odvlače od pokušaja da ostvarite ovaj cilj?

Hoću, neću i želim: šta je snaga volje i zašto je važna

Kad pomislite da vam je za nešto potrebna snaga volje, šta vam prvo pada na pamet? Uobičajeni test volje za većinu nas je odolevanje iskušenju, bilo da je iskušanje krofna, cigareta ili veza za jednu noć. Kad ljudi kažu: „Nemam jaku volju“, pod tim obično misle: „Teško mi je da kažem 'ne' kad moja usta, stomak, srce ili (navesti deo tela po sopstvenom izboru) želi da kaže 'da'“. Ovde je reč o nalaženju snage za ono što „nećete“.

Ali reći „ne“ nećemo samo je deo onoga što se može postići snagom volje i za šta nam je ona potrebna. Na kraju krajeva, „prosto kaži 'ne'“ tri su omiljene reči danguba i lenjivaca širom sveta. Ponekad je mnogo važnije reći „da“. Šta je s onim što odlazete za sutra (ili zauvek)? Snagom volje stavite to na listu današnjih obaveza, čak i kad vas od toga odvraća anksioznost, remetilački uticaj ili filmski maraton na televiziji. Ovde je reč o nalaženju snage za ono što „hoćete“ – sposobnosti da se uradi ono što je nužno, čak i kad se delimično opiremo tome.

Snaga potrebna da uradimo ono što „hoćemo“ i snaga potrebna da sprečimo ono što „nećemo“ dve su strane

samokontrole, ali ne čine zajedno svu snagu volje. Da bismo mogli reći *ne* kad nešto treba odbiti i reći *da* kad nešto treba prihvatiti, potrebna nam je i treća snaga: sposobnost da upamtimo šta je to što zaista želimo. Znam, sigurno ste uvereni da zaista *želite* kolač, treći martini ili slobodan dan. Ali kad se suočite sa iskušenjem ili kad razmišljate da opet odložite posao, treba da se setite da *zapravo* želite da se uvučete u tesne farmerke, da dobijete unapređenje, da vratite dug na kreditnoj kartici ili da ostanete u braku ili na slobodi. U suprotnom, kako biste se inače suzdržali da ne podlegnete trenutnoj želji? Da biste uopšte pokušali da se savladate kad je to potrebno, treba vam motivacija. Upravo zato nam je potrebna snaga za ono što „želimo“.

Snaga volje ogleda se u tome da se ove tri snage podjarme kako bismo postigli ono što hoćemo, sprečili ono što nećemo i uradili ono što želimo, i tako ostvarili svoje ciljeve (i držali se podalje od nevolja). Kao što ćemo videti, ljudska bića imaju sreće da poseduju mozak koji može da upravlja sa sve tri snage. Zapravo, razvoj ove tri snage – snage potrebne za ono što hoćemo, za ono što nećemo i za ono što želimo – možda je suštinska odlika ljudskog roda. Pre no što se bacimo na prljavi posao i počnemo analizirati razloge zbog kojih ne uspevamo da upotrebimo ove tri snage, hajde prvo da razumemo koliko smo zapravo srećni što ih imamo. Nakratko ćemo zaviriti u mozak da bismo videli gde nastaje čarolija i kako vežbom možemo ojačati volju. Takođe ćemo se prvi put dotaći razloga zbog kojih nam ponestaje volja i otkriti još jednu jedinstvenu ljudsku crtu – samosvest – koja nam može pomoći da izbegnemo zamke za volju.

ZBOG ČEGA POSEDUJEMO SNAGU VOLJE

Zamislite ovo: Pre sto hiljada godina vi ste primerak homo sapijensa, vrste koja je malo pre toga dospela na vrh evolutivne lestvice. Da, poradujte se načas zbog opozicije palca i kažiprsta, uspravnog držanja i podjezične kosti (zbog čega ste u stanju da proizvedete kakav-takav govor, mada ne mogu ni da zamislim kako je on zvučao). Čestitke i na tome što umete da koristite vatru (a da se sami ne zapalite), kao i na tome što umete da izdubite bivola i nilskog konja vrhom kamene alatke.

Svega nekoliko pokolenja ranije vaše obaveze u životu bile su krajnje jednostavne: 1. pronađi hranu; 2. razmnožavaj se; 3. izbegavaj neočekivane susrete sa *crocodylus anthropogususom* (što je latinski naziv za „krokodila ljudoždera“). No živite u bliskoj vezi s članovima svog plemena i opstanak vam zavisi od drugih homo sapijensa. Stoga na spisak najvažnijih dužnosti morate staviti još jednu, a to je da „ne skačete ostalima po glavi“. U zajednici je potrebno sarađivati s drugima i deliti dobra – ne možete naprosto prisvajati sve što vam se prohte. Ako ukradete nekome parče bivoljeg mesa ili partnera, mogli bi vas izbaciti iz grupe, pa čak i pogubiti. (Imajte u vidu da i drugi homo sapijensi imaju oštro kameno oruđe, a ljudska koža je svakako tanja od kože nilskog konja.) Osim toga, u slučaju da se razbolite ili povredite, možda će vam zatrebati pomoć pripadnika vašeg plemena – jer tad nećete moći ni u lov ni da skupljate hranu. Kad je posredi nalaženje prijatelja i sklapanje odnosa s drugim ljudima, čak i u kamenom dobu vladala su slična pravila kao i u današnje vreme: ponudi sklonište susedu kad mu zatreba, podeli s njim večeru makar ostao gladan i dobro razmisli

pre nego što nekom kažeš „Kipi ti salce preko tog sukna oko bedara“. Drugim rečima, ljudi, pokažite malo samokontrole.

Nije ovde samo vaša glava u pitanju. Budućnost čitavog plemena zavisi od toga s kim ćete zapodevati sukobe (važno je zadržati neprijatelje podalje od klana) i s kim ćete se pariti (nikako, moliću lepo, s rodnom najrođenijim – dužni ste da unesete što veću raznovrsnost u genetski materijal kako prva bolest ne bi zbrisala čitavo pleme). A ako ste već dovoljno srećni da nađete pravu ženu za sebe, od vas se očekuje da ostanete uz nju do kraja života, a ne da se jedanput poigrate s njom iza nekog žbuna. Naravno, pred vama, (gotovo) modernim ljudskim bićima, iskrsavaju razni novi načini da se uvalite u nevolje ako slušate nagone koji su izdržali probu vremena, kao što su glad, agresivnost i seks.

Upravo tad se javlja potreba za onim što danas zovemo snagom volje. Kako ljudski rod napreduje kroz (pra)istoriju, život u sve složenijim društvenim odnosima moralo je u dovoljnoj meri pratiti i jačanje samokontrole. Potreba ljudske jedinice da se ukloni u sredinu, da sarađuje s drugima i da održava dugoročne veze primorala je mozak prvih ljudi da razvije strategije za uspostavljanje samokontrole. Ovo kakvi smo danas samo je odgovor na te zahteve. Ljudski mozak se prilagodio i *voilà* – čovek je dobio jaku volju: sposobni smo da obuzdamo nagone, zahvaljujući čemu smo postali pravi ljudi.

Zašto je danas važno imati snažnu volju

Vraćamo se u današnjicu (naravno, ne morate se lišiti sposobnosti da koristite palac i kažiprst, mada biste možda želeli da nabacite na sebe malo više odeće). Jaka volja je od isklju-

čivo ljudske odlike prerasla u nešto po čemu se ljudi razlikuju jedni od drugih. Možda smo svi rođeni s kapacitetom za volju, samo što je neki češće koriste od drugih. Ljudi koji bolje kontrolišu svoju pažnju, osećanja i postupke postižu bolje rezultate gotovo u svemu. Srećniji su i zdraviji. Veze su im uspešnije i dugotrajnije. Bolje zarađuju i dalje napreduju u karijeri. Uspešnije se nose sa stresom, rešavaju konflikte i prevazilaze zlu kob. Čak i žive duže. Upoređena s drugim vrlinama, jaka volja se nalazi na vrhu. Samokontrola je bolji prediktor akademskog uspeha od inteligencije (eto vam, školski testovi!), snažnije određuje leaderske sposobnosti od harizme (izvinjavam se, Toni Robinsone), i mnogo je značajnija za bračnu sreću od empatije (tako je, izgleda da je pravi recept za dugovečan brak da naučite kad da *začepite* gubicu). Ako želite da poboljšate život, možda je najbolje početi jačanjem volje. A da bismo to postigli, moramo izvući što više iz naših standardno ustrojenih mozгова. Stoga je najbolje da prvo vidimo s čim raspolažemo.

NEURONAUKA ONOGA ŠTO HOĆU, ŠTO NEĆU I ŠTO ŽELIM

Savremena moć samokontrole zapravo je posledica davnajšnjih pritisaka na ljude da budu bolji susedi, roditelji i partneri. Ali kako nam je ljudski mozak to zaista omogućio? Odgovor po svoj prilici leži u razvoju prefrontalnog korteksa, lepom komadu neuronskog tkiva tačno iza čela i očiju. U najvećem delu naše evolutivne prošlosti prefrontalni korteks je kontrolisao pokrete tela: hod, trčanje, hvatanje, guranje – što je neki vid protosamokontrole. Kako su ljudi evoluirali,

tako je prefrontalni korteks sve više rastao i bolje se povezivao s drugim oblastima mozga. Danas zauzima mnogo veći deo ljudskog mozga nego što ga zauzima u mozgu drugih vrsta – upravo zato vaš pas nikad neće sačuvati kosku da je glođe kad ode u penziju. Kako je prefrontalni korteks rastao, tako je preuzimao i nove funkcije: počeo je da usmerava našu pažnju, misli, pa čak i da određuje kako se osećamo. Tako je samo još lakše kontrolisao šta *radimo*.

Robert Sapolski, neurobiolog sa Univerziteta Stanford, tvrdi da je glavni zadatak savremenog prefrontalnog korteksa da privoli mozak – pa samim tim i nas – da uradi ono što je „teže“. I kad nam je lakše da ležimo izvaljeni na kauču, prefrontalni korteks nas natera da ustanemo i da vežbamo. Kad je lakše da prihvatimo ponuđeni kolač, prefrontalni kor-



Ishodište snage volje u mozgu

teks nas podseća zbog čega je bolje da naručimo čaj. A kad je lakše da obavezu odložimo za sutra, prefrontalni korteks nam pomaže da otvorimo fasciklu i ipak se bacimo na posao.

Prefrontalni korteks nije jedinstveni grumen sive mase; u njemu razlikujemo tri ključne oblasti, koje zajedno upravljaju onim što hoćemo, onim što nećemo i onim što želimo. Oblast blizu gornje leve strane prefrontalnog korteksa specijalizovala se za ulivanje snage u ono što „hoćemo“. To je oblast koja nam pomaže da započnemo i da isteramo do kraja dosadne, teške i stresne zadatke, kao što je trčanje na pokretnoj traci kad bismo radije otišli pod tuš. Desna strana je nasuprot tome izvoriste snage za ono što „nećemo“, pa smo tako u stanju da se suzdržavamo i da odolimo ponekom svom nagonu ili žudnji. Zahvaljujući ovoj oblasti mozga rešili ste da ne skrećete pogled s puta da biste za volanom pročitali poruku na telefonu. Ove dve oblasti zajedno kotrolišu ono što *radite*.

Treća oblast, na sredini prefrontalnog korteksa, samo malo niže od prve dve, vodi računa o našim ciljevima i željama. Tu se donosi odluka šta ćemo *poželeti*. Što se brže pale ćelije te zone, to smo motivisaniji da preduzmemo akciju ili da odolimo iskušenju. Ovaj deo prefrontalnog korteksa vodi računa o onome što *zaista* želimo, čak i kad ostatak mozga urla: „Pojedi to! Popij to! Popuši to! Kupi to!“

POD MIKROSKOPOM: ŠTA JE TEŽE?

Kad god nam je za neki izazov potrebna snaga volje, to znači da treba da uradimo nešto teško, bilo da se sačuvamo od iskušenja bilo da se nosimo sa stresnom situacijom. Zamislite kako se suočavate s vašim izazovom za snagu volje. Šta je za vas teže? Zbog čega vam je toliko teško to da učinite? Kako se osećate kad pomislite šta treba da uradite?

Zapanjujući slučaj gubitka snage volje

Koliko je prefrontalni korteks zapravo važan za samokontrolu? Na to pitanje možemo odgovoriti tako što ćemo proveriti šta se zbiva kad čovek ostane bez njega. Najčuveniji slučaj oštećenja prefrontalnog dela mozga jeste priča o Fineasu Gejdžu. Unapred vas upozoravam, priča je krvava. Možda bi valjalo da ostavite taj sendvič.

Dvadesetpetogodišnji Fineas Gejdž je 1848. bio nadzornik radova na železnici. Grupa njegovih radnika poštovala ga je i volela, a poslodavci su isticali da nemaju boljeg nadzornika od njega. Prijatelji i porodica smatrali su ga povučenim čovekom koji poštuje druge. Njegov lekar Džon Martin Harlou opisao ga je kao čoveka izuzetno krepkog tela i duha, kog odlikuje „gvozdena volja u gvozdenom oklopu“.

Sve se ovo promenilo u sredu 13. septembra u pola pet posle podne kad su Gejdž i njegovi ljudi eksplozivom čistili put kroz Vermont, gradeći prugu od Ratlanda do Barlingtona. Gejdžov zadatak bio je da postavi svaki eksploziv. Iako je to uradio nebrojeno puta, tog dana je nešto krenulo po zlu. Prilikom preuranjene eksplozije, Gejdžovu lobanju probila je železna prečka, metar dugačka i dvadesetak centimetara široka. Prošla mu je kroz levi obraz, raznela prefrontalni korteks i završila gotovo trideset metara iza Gejdža, prekrivena delovima njegove sive moždane mase.

Verovatno ste zamislili kako Gejdž leži nauznak, na mestu mrtav. Ali preživio je. Prema izjavama svedoka, nije se čak ni onesvestio. Njegovi radnici su ga podigli na volovsku zapregu i odvukli gotovo kilometar i po do krčme u kojoj je odseo. Lekar ga je zakrpio najbolje što je umeo, vrativši gde treba najveće parčiće lobanje koje su pokupili s mesta nesreće i razvukavši mu kožu da pokrije ranu.

Gejdžov pun telesni oporavak trajao je gotovo dva meseca (verovatno je dodatno bio usporen i zagrejanošću doktora Harloua da mu daje klistire, ali i upornom gljivičnom infekcijom koja je bujala iz Gejdžovog otvorenog mozga). Ipak, 17. novembra dovoljno se oporavio da se vrati uobičajenom životu. Gejdž je izjavio da mu je „bolje u svakom pogledu“, i da ga ništa više ne boli.

Zvuči kao srećan kraj. Na Gejdžovu žalost, priča se ipak tu ne završava. Možda su spoljašnje rane i zacelile, ali nešto neobično se dešavalo s Gejdžovim mozgom. Prijatelji i kolege s posla zapazili su da njegova ličnosti nije više ista. Doktor Harlou opisuje Gejdžovu promenu dopunjavajući originalni izveštaj posle nesrećnog slučaja nalazima s kontrole:

Ravnoteža... između intelektualnih sposobnosti i životinjskih poriva kao da je uništena. Postao je mušičav, nikog ne poštuje, s vremena na vreme se prepušta najogavnijim prostaklucima (što ranije nije imao običaj), ne pokazuje gotovo nikakvu naklonost prema kolegama, ne podnosi da ga sputavaju i ne sluša savete kad su u suprotnosti s njegovim željama... kuje brojne planove za budućnost, ali diže ruke od njih pre nego što i pokuša da ih ostvari... Kad se sve uzme u obzir, njegov um je suštinski promenjen, i to u tolikoj meri da prijatelji i poznanici za njega kažu da „više nije Gejdž“.

Drugim rečima, kad mu je uništen prefrontalni korteks, Gejdž je izgubio snagu za ono što hoće, za ono što neće i za ono što želi. Njegova čelična volja – za koju se činilo da je neotuđivi deo njegovog karaktera – uništena je pošto mu je je gvozdена prečka prošla kroz lobanju.

Iako većina ljudi ne mora brinuti da će izgubiti samokontrolu zbog loše proračunatih eksplozija na železnici, ipak u

svakome od nas postoji delić Fineasa Gejdža. Ne možemo se uvek osloniti na prefrontalni korteks u meri u kojoj bismo voleli. Mnoga prolazna stanja – kao što su pijanstvo, nedostatak sna, pa čak i prisustvo običnih remetilačkih uticaja – inhibiraju prefrontalni korteks, podražavajući efekte Gejdžovog oštećenja mozga. U tim situacijama slabije obuzdavamo svoje nagone, iako nam je siva masa mozga i dalje netaknuta u lobanji. Čak ni kad smo sasvim odmorni i potpuno trezni, ni tad nismo potpuno bezbedni. Razlog je taj što i pored sposobnosti da uradimo ono što je teže i dalje želimo da radimo upravo suprotno od toga. Nagone moramo obuzdavati, jer oni, kao što ćemo ubrzo videti, često imaju svoju volju.

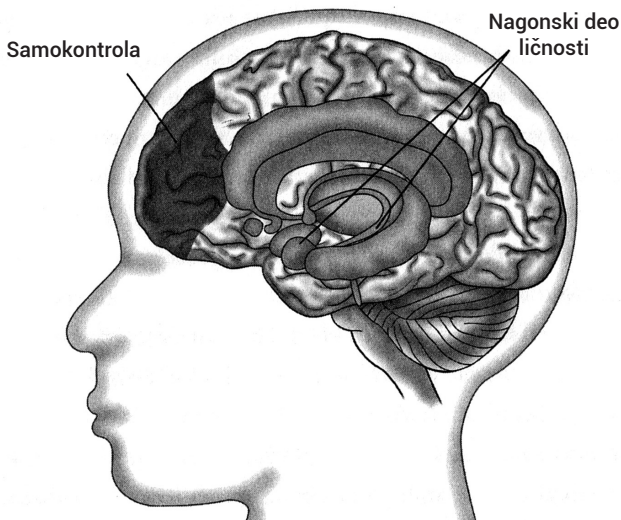
NEVOLJA ZBOG POSTOJANJA DVA UMA

Kad se zamislimo nad situacijama u kojima gubimo snagu volje – pa preterujemo u trošenju novca ili jelu, lenčarimo ili gubimo živce – bezmalo nam dođe da se zapitamo imamo li mi uopšte prefrontalni korteks. Naravno, to što *možemo* da se odupremo iskušenju ne znači i da ćemo se odupreti. Iako možemo *zamisliti* da ne ostavimo za sutra ono što smo u stanju da završimo danas, ipak ćemo mnogo češće odložiti obavezu za sutra. Za ovu razočaravajuću životnu činjenicu takođe treba da zahvalimo evoluciji. Iako su ljudi evoluirali, naš mozak se nije mnogo menjao. U procesu evolucije češće se dodaju nova svojstva na već postojeća, umesto da se kreće od nule. Dakle, iako su ljudima bile potrebne nove veštine, nismo naprosto dobili nov model umesto primitivnog mozga – samo je na postojeći sistem poriva i nagona nadograđen sistem za samosavladvanje.

To znači da je evolucija zadržala svaki naš instinkt koji nam je nekad poslužio – bez obzira na to što nam danas stvara nevolje. Dobra strana je da nam je evolucija ipak omogućila da prevaziđemo nevolje u koje upadamo. Uzmimo, na primer, užitek za gustativne kvržice kad jedemo hranu od koje se gojimo. Neutoljiva ljubav prema slatkom ljudima je nekad pomagala da prežive periode oskudice hrane, a višak telesne masti predstavljao je vid životnog osiguranja. Ako sad premotamo film na današnjicu, tu nas na svakom koraku čekaju brza hrana, nezdrava hrana, trgovinski lanci jeftine hrane, koje očigledno ima i više nego što nam treba. Preterana težina postala je pretnja po zdravlje, a ne vid polise životnog osiguranja, pa danas sposobnost *odolevanja* izazovnoj hrani postaje mnogo značajnija za dugoročni opstanak. No naši savremeni mozgovi i dalje imaju savršeno očuvanu nagonску potrebu da traže masti i slatkiše, budući da se ona isplatila našim precima. Na sreću, mi uvek možemo da upotrebimo sistem za samokontrolu, inače skorašnju evolutivnu tvorevinu, i da prevaziđemo želju, umesto da zavučemo ruku u kutiju s bombonama. Dakle, iako ne možemo da se otarasimo nagona, imamo mogućnost da ih obuzdavamo.

Pojedini neuronaučnici idu toliko daleko da tvrde da imamo jedan mozak, ali dva uma – ili da čak dve osobe žive u jednom biću. Jedna verzija sluša nagone i teži ka trenutnom zadovoljenju potreba, dok druga verzija obuzdava porive i odlaže zadovoljenje kako bi zaštitila dugoročne ciljeve. I jedno i drugo smo mi, samo se svaki čas prebacujemo iz jedne u drugu verziju. Ponekad se identifikujemo s ličnošću koja želi da smrša, a ponekad sa onom koja samo želi da pojede kolač. Upravo se u tome ogleda izazov za snagu volje: deo nas želi jedno, a drugi deo nešto sasvim drugo. Ili vi u sadašnjici želite jedno, a vama u budućnosti bilo bi bolje

da ste uradili nešto drugo. Kad se ova dva naša dela sukobe, jedna verzija mora da nadjača drugu. Deo vas koji želi da popusti nije sam po sebi loš – on naprosto pridaje značaj nekim drugim vrednostima.



Problem dva uma

POD MIKROSKOPOM: UPOZNAJTE SVOJA DVA UMA

Svaki izazov za snagu volje zapravo čini konflikt između dva dela iste ličnosti. Da biste odredili šta je vaš izazov za snagu volje, opišite svoja dva suprotstavljena uma. Sta želi vaša impulsivna verzija? Sta želi vaša mudra verzija? Poneko voli da nadene ime svom impulsivnom umu, kao što je, recimo, „proždrljivac“ za deo koji uvek traži trenutno zadovoljstvo, „kritičar“ za deo koji svakome i svačemu nalazi manu ili „otezalo“ za ličnost koja nikad ne bi ništa da počne. Time što ćete dati ime ovoj verziji sebe biće vam lakše da prepoznate kad je preuzela kormilo, ali i da prizovete mudriji deo sebe i tako osnažite svoju volju.

Značaj oba dela ličnosti

Lako bi bilo zaključiti da je sistem samokontrole onaj naš beskrajno nadmoćni „deo“, a da su primitivniji nagoni samo sramotni zaostatak naše evolutivne prošlosti. Očigledno su nam ti instinkti pomogli da preživimo dovoljno dugo da prenesemo svoje gene potomstvu u vreme kad smo ruke vukli po zemlji. Danas nam, međutim, samo smetaju i stvaraju nam zdravstvene tegobe, prazne nam bankovni račun i uvaljuju nas u seksualne odnose zbog kojih moramo da se pravdamo na državnoj televiziji. Kamo sreće da mi, ovako civilizovana stvorenja, nismo i dalje opterećeni nagonima naših davnih predaka.

Ipak, ne treba žuriti. Iako naš sistem preživljavanja ne radi uvek u našu korist, pogrešno je zaključiti da treba u potpunosti da podjarmimo primitivni deo sebe. Medicinski prikazi slučajeva ljudi koji su izgubili ove instinkte usled oštećenja mozga otkrivaju koliko su ti primitivni strahovi i želje važni za naše zdravlje, sreću, pa čak i samokontrolu. Jedan od najneobičnijih primera jeste slučaj mlade žene kojoj su uništili deo srednjeg mozga prilikom operativnog lečenja epilepsije. Kao da je izgubila sposobnost da iskusi bilo strah bilo gnušanje, što su dva najinstinktivnija uzroka samoobuzdavanja. Stekla je naviku da se kljuka hranom dok joj ne pozli, a često joj se događalo da se seksualno udvara članovima svoje porodice. Nije baš postala neki uzor samokontrole!

Kao što ćemo videti u knjizi, bez želja bismo bili deprimirani, a bez straha ne bismo umeli da se zaštitimo od opasnosti koje nam prete. Deo uspeha u savladavanju izazova snagom volje ogledaće se i u pokušaju iznalaženja načina da se iskoriste prednosti primitivnih nagona, a ne da se borimo protiv njih. Neuroekonomisti – naučnici koji izučavaju