

ROY F. BAUMEISTER
JOHN TIERNEY

EDITURA PARALELA 45

POTEREA
VOINȚEI

,

Redactare: Ioan Es. Pop
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BAUMEISTER, ROY F.

Puterea voinței : descoperă cea mai mare forță interioară /

Roy F. Baumeister, John Tierney ; trad. din lb. engleză de Ianina Marinescu. -

Pitești : Paralela 45, 2020

ISBN 978-973-47-3147-3

I. Tierney, John

II. Marinescu, Ianina (trad.)

159.9

Willpower. Rediscovering the Greatest Human Strength

Roy F. Baumeister, John Tierney

Copyright © Roy F. Baumeister and John Tierney, 2011

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

This edition published by arrangement with Penguin Press, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

ROY F. BAUMEISTER
JOHN TIERNEY

Puterea VOINTEI

DESCOPERĂ CEA MAI MARE FORȚĂ INTERIOARĂ

Traducere din limba engleză de
Ianina Marinescu

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
1. Este voința mai mult decât o metaforă?.....	25
2. De unde vine puterea voinței?.....	44
3. O scurtă istorie a listei de priorități, de la Dumnezeu la Drew Carey.....	63
4. Osteneala luării deciziilor.....	87
5. Unde au dispărut toți banii.....	106
6. Poate fi întărită voința?.....	120
7. Cum să te autodepășești în inima întunericului.....	136
8. Oare o putere superioară i-a ajutat pe Eric Clapton și pe Mary Karr să renunțe la băutură?.....	159
9. Cum să crești copii puternici: stimă de sine versus autocontrol.....	178
10. Furtuna perfectă a dietelor.....	203
Concluzie: Viitorul voinței – cu cât ai mai multă, cu atât efortul e mai mic.....	224
<i>Mulțumiri</i>	245
<i>Note</i>	247

INTRODUCERE

Oricum ai defini succesul – o familie fericită, prieteni buni, o carieră plină de satisfacții, o sănătate robustă, securitate financiară, libertatea de a da curs propriilor pasiuni –, acesta tinde să fie însoțit de anumite calități. Când psihologii izolează calitățile personale predictibile ale „reușitei” în viață, ei descoperă de fiecare dată aceleași două trăsături: inteligența și autocontrolul. Până acum, cercetătorii nu au aflat cum să sporească permanent inteligența. Însă au descoperit – sau au redescoperit, cel puțin – cum să îmbunătățească autocontrolul.

De unde și această carte. Noi suntem de părere că cercetările despre voință și despre autocontrol constituie cea mai înaltă speranță a psihologiei de a contribui la bunăstarea omului. Voința ne permite să ne schimbăm pe noi înșine și să schimbăm societatea cu mic, cu mare. Așa cum scria Charles Darwin în *Originea omului și selecția sexuală*: „Atingem cel mai înalt grad de cultură morală la care e posibil să ajungă un om în momentul în care ne dăm seama că trebuie să ne controlăm gândurile.” Noțiunea victoriană de voință însă a decăzut din grații, unii dintre psihologii și filosofilor secolului XX îndoindu-se chiar de existența sa. Baumeister însuși a fost foarte sceptic la început. Însă apoi a studiat voința în laborator: cum le oferă ea oamenilor forța de a persevera, cum își pierde ei autocontrolul atunci când voința le este sleită, cum e alimentată această energie mentală de glucoza din fluxul sanguin. Baumeister și colaboratorii săi au descoperit că voința, asemenea unui mușchi, obosește atunci când este folosită în exces, dar și că poate fi întărită pe termen lung, prin exerciții. Întrucât experimentele lui Baumeister demonstau în primul rând existența voinței, aceasta a devenit unul dintre subiectele cele mai studiate în științele sociale (iar respectivele

experimente se regăsesc acum printre cele mai citate cercetări în psihologie). El și colegii lui din toată lumea au descoperit că întărirea voinței este cea mai sigură cale către o viață mai bună.

Au ajuns să-și dea seama că majoritatea problemelor, personale și sociale, sunt centrate pe eșecul autocontrolului: cheltuieli și împrumuturi compulsive, violență la primul impuls, rezultate slabe la școală, delăsare la serviciu, abuz de alcool și de medicamente, o alimentație nesănătoasă, lipsa exercițiilor fizice, anxietate cronică, furie explozivă. Un slab autocontrol e direct legat de aproape orice fel de traumă individuală: pierderea prietenilor, concedierea, divorțul, închisoarea. Te poate costa US Open, așa cum au demonstrat în 2009 accesele de furie ale Serenei Williams. Îți poate distruge cariera, după cum continuă să descopere politicienii adulterini. Poate contribui la epidemia de împrumuturi și investiții riscante care a devastat sistemul financiar și la previziunile nesigure ale atâtor oameni care (la fel ca liderii lor politici) nu au reușit să pună deoparte suficienți bani pentru a avea la bătrânețe.

Cere-le oamenilor să-ți dezvăluie cele mai tari calități personale și adesea se vor autocredita cu însușiri precum onestitate, bunătate, simțul umorului, creativitate, temeritate și alte virtuți – chiar și modestie. Dar nu autocontrol. Aceasta a ieșit pe ultimul loc printre virtuțile studiate de cercetătorii care au chestionat mai mult de un milion de oameni din toată lumea. Din cele 20-30 de trăsături caracteriale pozitive din chestionarul cercetătorilor, autocontrolul a fost una pe care oamenii s-au arătat cel mai puțin înclinați să o recunoască la ei înșiși. Invers, atunci când cei chestionați au fost întrebați de eșecurile lor, lipsa de autocontrol a ajuns în capul listei.

Oamenii se simt copleșiți, pentru că tentațiile sunt mai multe ca oricând. Se prea poate ca, plin de respect, trupul tău să se prezinte la timp la serviciu, dar mintea ta poate evada în orice clipă cu un singur click pe mouse sau pe telefon. Poți lăsa deoparte orice job, verificându-ți e-mailul sau stând pe Facebook, navigând pe site-urile mondene sau jucând un joc video. Un utilizator tipic al calculatorului intră zilnic pe mai mult de 30 de site-uri. Într-o sesiune de cumpărături online de numai zece minute, îți poți afecta suficient de grav bugetul pe întregul an. Tentațiile nu încetează niciodată să apară. Adesea, noi ne gândim la voință ca la o forță extraordinară, chemată în cazuri de urgență, dar nu asta au descoperit Baumeister și colegii săi de curând, când au monitorizat un grup de mai mult de 200

de femei și bărbați din centrul Germaniei. Aceste persoane purtau beeper care porneau de șapte ori pe zi, la intervale aleatorii, pentru a-și nota dacă simțeau în acele momente vreo dorință sau dacă au simțit o astfel de dorință nu cu mult timp în urmă. Studiul laborios, condus de Wilhelm Hoffmann, a strâns mai mult de zece mii de rapoarte despre toate aceste momente trăite din zori și până în miez de noapte.

S-a dovedit că dorința era regula, nu excepția. În aproximativ jumătate din timp, oamenii simțeau câte o dorință atunci când își porneau beeperele, iar un sfert au declarat că tocmai au simțit o dorință în ultimele cinci minute. Multe dintre aceste dorințe erau dintre cele cărora voiau să le reziste. Cercetătorii au concluzionat că oamenii consumă un sfert din timpul petrecut în stare de veghe rezistând dorințelor – cel puțin patru ore pe zi. Altfel spus, dacă în orice moment al zilei ai lua patru persoane, doar una dintre ele s-ar folosi de voință pentru a rezista unei dorințe. Iar asta nici măcar nu include toate situațiile în care se exercită voința, căci oamenii se folosesc de ea și pentru alte lucruri, cum ar fi luarea deciziilor.

Dorința căreia i s-a rezistat cel mai mult în studiul cu beeper a fost pofta de a mânca, urmată de nevoia de a dormi, apoi de nevoia de a se relaxa, de pildă a lua o pauză de la muncă, făcând un puzzle sau jucând un joc în loc de a redacta o notificare. Nevoile sexuale au fost următoarele pe lista de dorințe cărora li se rezistă cel mai mult, cu puțin înaintea dorințelor orientate spre alte tipuri de interacțiuni, precum a verifica e-mailul sau a vizita site-urile de tipul rețelelor sociale, a naviga pe internet, a asculta muzică sau a se uita la televizor. Pentru a scăpa de tentații, oamenii au declarat că recurg la diverse strategii. Cea mai populară a fost distragerea sau implicarea într-o nouă activitate, deși uneori s-a încercat suprimarea directă a dorinței sau pur și simplu înfruntarea anevoioasă a acesteia. Reușita a fost, desigur, împărțită. Subiecții s-au descurcat destul de bine în a evita să se culce, să facă sex, să cheltuiască bani, dar nu la fel de bine să reziste ispitei reprezentate de televizor sau de internet ori tentației generale de a se relaxa în loc să muncească. În medie, atunci când au apelat la voință pentru a rezista unei dorințe, au reușit în jumătate din timp.

O rată de eșec de 50% sună descurajator și s-ar putea foarte bine să fie destul de proastă după standarde istorice. Nu avem cum ști cât de mult își exercitau autocontrolul strămoșii noștri în vremea de dinainte de apariția beeperelor și a psihologiei experimentale, dar pare foarte probabil

Este voința mai mult decât o metaforă?

*Uneori ne suntem propriul diavol
Când punem la-ncercare fragilitatea propriilor forțe
Mizând pe capacitățile lor schimbătoare.*

Troilus, în *Troilus și Cresida*, de Shakespeare

Dacă ai idee cât de cât despre muzica Amandei Palmer, dacă știi de cântecul ei despre avorturi, interzis în Marea Britanie, sau despre videoclipul la piesa „Backstabber“*, în care ea aleargă goală pe hol, ținând în mâna ridicată un cuțit și urmărindu-l pe tipul la fel de gol și de murdar de ruj cu care tocmai a împărțit patul, atunci probabil că nu te gândești la ea ca la un model de autocontrol.

A fost descrisă într-o mulțime de feluri – o Lady Gaga mai exagerată, o Madonna mai ciudată, o instigatoare la probleme de gen, preoteasa unui „cabaret brechtian și punkist“ –, dar etichetele *victoriană* și *reprimată* de regulă nu i-au fost asociate. *Persona* sa e dionisiacă. Atunci când a acceptat cererea în căsătorie a romancierului britanic Neil Gaiman, ideea de a face un anunț formal i-a venit lui Palmer în următoarea dimineață de după ce a mărturisit pe Twitter că e posibil să se fi logodit, dar „la fel de bine e posibil să fi fost beată“.

Și, totuși, un artist lipsit de disciplină nu ar fi putut compune atât de multă muzică și nici n-ar fi putut determina epuizarea biletelor la atâtea

* „Cel care înjunghie pe la spate.“ (engl. în original) (*N. trad.*)

concerte de-ale sale peste tot în lume. Palmer nu ar fi putut ajunge la Radio City Music Hall fără să fi exersat. E nevoie de autocontrol pentru a crea o *persona* necontrolată, iar Palmer își datorează în parte succesul și „supremei practici Zen“, cum o numește ea – aceea de a poza ca statuie. A practicat asta pe stradă timp de șase ani și a pus bazele unei companii care recrutează statui vii pentru angajamente solicitate de corporații – de pildă pentru a ține farfurii cu alimente organice la deschiderea unui supermarket Whole Foods.

Palmer și-a găsit chemarea în 1998, pe când avea 22 de ani și locuia în Boston, orașul său natal. A făcut videoclipuri în care se autodescria drept „o vedetă rock în devenire“, dar această ocupație nu o ajuta să-și plătească chiria; prin urmare s-a dus în Piața Harvard și a inițiat o formă de teatru stradal, așa cum văzuse în Germania. Ea s-a autointitulat Mireasa de Doi Metri. Cu fața vopsită în alb, purtând o rochie obișnuită de mireasă și un voal, ținând în mâinile formal înmănușate un buchet de flori, se instala pe o cutie. Dacă îi puneă cineva bani în coș, îi înmâna acelei persoane o floare, dar altfel rămânea întru totul nemișcată.

Unii oameni o înjurau sau aruncau în ea cu diverse lucruri. Înceau să o facă să râdă. Puneau mâna pe ea. Unii țipau la ea să-și ia un job adecvat și o amenințau că-i fură banii. Niște bețivi au încercat să o dea jos de pe pedestal iar alții să o jefuiască.

— Nu a fost vesel, își amintește ea. Odată, a venit un puști dintr-o frăție, beat mort, și și-a frecat capul de pubisul meu, în timp ce eu mă uitam spre cer gândindu-mă: *O, Doamne, ce-am făcut ca să merit asta?* Dar în șase ani am ieșit din pielea personajului doar de vreo două ori. Literalmente nu reacționezi. Nici măcar nu te clinești. Lași să treacă toate pe lângă tine.

Mulțimea se minuna în fața rezistenței ei, iar oamenii presupuneau de regulă că trebuie să fie epuizant să-ți menții corpul într-o postură rigidă atât de mult timp. Și-a dat seama că toată treaba implica și un aspect fizic – a învățat că nu trebuie să bea cafea, de pildă, pentru că îi producea un tremur ușor, dar incontrollabil. Însă provocarea părea să rezide în principal în mintea ei.

— Să stai nemișcat nu e de fapt atât de greu, spune ea. Disciplina de a fi o statuie vie ține mai mult de nonreactivitate. Nu-mi puteam mișca ochii, deci nu mă puteam uita la chestiile interesante sau neobișnuite care treceau pe lângă mine. Nu puteam vorbi cu oamenii care încercau să mă

abordeze. Nu puteam să râd. Nu puteam să mă șterg la nas dacă se întâmpla să mi se scurgă din el ceva către buza de sus. Nu puteam să mă scarpin la ureche dacă mă mânca. Dacă un țânțar îmi ateriza pe obraz, nu-l puteam plesni. Astea au fost adevăratele dificultăți.

Însă, chiar dacă provocarea era mentală, ea și-a dat seama că aceasta presupunea și un preț fizic. Oricât de mult îi plăceau banii (câștiga de regulă cam 50 de dolari pe oră), a realizat că nu poate face asta prea mult timp. În mod obișnuit, lucra timp de 90 de minute, lua o oră pauză, apoi se suia din nou pe cutie pentru alte 90 de minute, după care își încheia ziua. Uneori, sâmbăta și în plin sezon turistic, mai făcea ceva: se ducea la festivalul renescentist și poza ca nimfă a lemnului timp de câteva ore, însă asta o epuiza.

— Abia mai ajungeam acasă vie, abia de-mi mai simțeam corpul, spune ea. Mă așezam în cadă, iar creierul îmi era complet gol.

De ce? Nu-și cheltuise energia pentru a-și mișca mușchii. Nu respira-se mai tare. Inima ei nu bătuse mai repede. Ce era așa de greu să nu faci nimic? S-ar spune că-și exercita voința pentru a rezista tentației, dar acest concept popular din secolul al XIX-lea fusese în mare parte abandonat de specialiștii moderni. Și, până la urmă, ce înseamnă atunci când spunem că o persoană își exercită voința? Cum se poate dovedi că aceasta e mai mult decât o metaforă?

Așa cum s-a dovedit, răspunsul a venit pornind de la fursecurile calde.

EXPERIMENTUL CU RIDICHI

Uneori, cercetătorii din științele sociale trebuie să fie un pic cam cruzi în experimentele lor. Când studenții au venit în laboratorul lui Baumeister, le era deja foame, pentru că nu mâncaseră nimic, iar acum se aflau într-o încăpere plină de aroma fursecurilor cu ciocolată care tocmai fuseseră scoase din cuptorul laboratorului. Subiecții experimentului s-au așezat la o masă, având în față mai multe opțiuni culinare: fursecurile calde, câteva bucăți de ciocolată și un castron cu ridichi. Unii studenți au fost invitați să mănânce fursecurile și ciocolata. Celor mai puțin norocoși li s-au repartizat ridichile: fără alte bunătăți, doar ridichi crude.

De unde vine puterea voinței?

Poate că ingestia de mâncare cu conținut ridicat de conservanți și de zahăr duce la o oarecare modificare a personalității sau te face să te porți agresiv, nu știu. Nu am de gând să susțin nicio clipă că ar fi așa. Dar în domeniul psihatriei există o opinie minoritară cum că ar fi o oarecare legătură.

Pledoaria finală a apărării în procesul lui Dan White, ucigașul al cărui gust pentru mâncarea nesănătoasă a inspirat termenul de „apărare dulce“.

Am un SPM groaznic, așa că am luat-o puțin razna.*
Actrița Melanie Griffith, explicând de ce a deschis acțiunea de divorț împotriva lui Don Johnson, doar pentru a o retrage imediat după aceea.

Dacă voința nu e doar o metaforă, dacă există o putere la baza acestei virtuți, de unde vine aceasta? Răspunsul a ieșit la iveală din întâmplare, în urma unui experiment eșuat, inspirat de Mardi Gras și de alte carnavaluri care au loc în ajunul Postului Paștelui. Mardi Gras înseamnă Marțea cea Grasă, ziua de dinainte de Miercurea Cenușii, când oamenii se pregătesc pentru o perioadă de post și de sacrificiu de sine, dând curs fără rușine dorințelor lor. În anumite locuri se numește Ziua Clătitelor și începe la biserică cu câte un mic dejun cu tot felul de clătite. Brutarii cinstesc această ocazie pregătind tot felul de specialități – numele bunătaților variază de la o cultură la alta, dar rețetele presupun în general cantități pantagruelice de zahăr, ouă, făină, unt și untură. Toată această abundență e doar începutul.

* Sindromul premenstrual. (N. trad.)

De la Venetia la New Orleans și Rio de Janeiro, cheflii trec la vicii tot mai interesante, uneori la adăpostul măștilor tradiționale, însă adesea doar de formă. Este singura zi în care te poți plimba pe străzi având pe cap doar un șirag de mărgele și nimic altceva, defilând cu mândrie în aclamațiile bețivanilor. Pierderea autocontrolului devine o virtute. În Mexic, bărbaților căsătoriți li se dă o zi liberă de la obligațiile lor, numită El Dia del Marido Oprimido – Ziua Bărbatului Oprimat. În ajunul Postului Paștelui, chiar și anglo-saxonii severi și bisericosi sunt într-o dispoziție iertătoare. Ei numesc asta Marțea Spovedaniei, de la verbul *a se spovedi*, care înseamnă „a primi iertarea pentru păcate“.

Din punct de vedere teologic, lucrurile sunt mai degrabă ambigue. De ce ar încuraja clerul depravarea publică odată cu iertarea preconfirmată a păcatelor? De ce să fie răsplătit un păcat premeditat? De ce un zeu milos și binevoitor ar încuraja atâția muritori deja obezi să se îndoape cu tot felul de aluaturi bine rumenite în ulei încins?

Pentru psihologi însă, toate acestea au o anumită logică: relaxându-se înainte de post, poate că oamenii pot aduna voința necesară pentru a rezista pe parcursul săptămânii în care își refuză plăceri. Teoria Mardi Gras, așa cum e ea cunoscută, nu a fost niciodată atât de răspândită printre oamenii de știință ca printre consumatorii de clătite cu pene de păun în cap, dar se pare că a meritat un experiment. În locul unui mic dejun specific pentru Marțea cea Grasă, bucătarii din laboratorul lui Baumeister au încropit niște milkshake-uri cu înghețată, dense și apetisante, pentru un grup de subiecți care se odihneau între două teste de laborator ce le solicitau voința. Între timp, subiecților mai puțin norocoși din alte grupuri li s-a cerut să-și petreacă pauza citind reviste plicticoase și vechi sau bând un pahar mare cu un amestec fără gust de lactate degresate, apreciat drept și mai puțin plăcut decât revistele vechi.

Exact așa cum preconiza teoria Mardi Gras, se pare că înghețata le-a întărit oamenilor voința, ajutându-i să se descurce mai bine decât era de așteptat la testele care au urmat. Fortificați de milkshake, ei au avut mai mult autocontrol decât subiecții nenorocoși care au citit reviste vechi. Până aici, toate bune și frumoase, dar s-a dovedit că băutura lactată fără gust a avut același efect, ceea ce însemna că acumularea de voință nu avusese nevoie de o fericită autoîngăduință. Se pare că teoria Mardi Gras era greșită. Pe lângă faptul că elimina dramatic scuza pentru umplerea străzilor din