

Carte inclusă de BookAuthority în  
top 100 cele mai bune cărți despre  
fericire din toate timpurile



ELLEN PETRY LEANSE

# HACKUL FERICIRII

cum să-ți programezi în viață mai multă fericire



RECÂȘTIGĂ-ȚI  
VIAȚA

redu stresul

rămâi calm



ÎNVAȚĂ NOI  
ABILITĂȚI

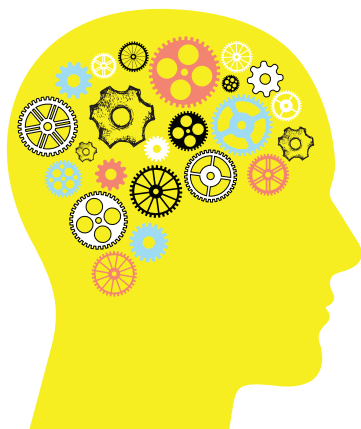


# Cunoaște-ți CREIERUL

Creierul tău este alcătuit din celule numite neuroni și alte sute de milioane de celule care formează țesutul conjunctiv al sistemului nervos – celulele gliale. Fiecare dintre acestea este la fel de complicată precum un oraș... Fiecare trimite impulsuri electrice spre alte celule, chiar și sute de mii pe secundă. Iar dacă ar fi să reprezentăm fiecare dintre aceste miliarde și miliarde de impulsuri din creier printr-un foton de lumină, întregul rezultat ar fi pur și simplu orbitor.

Celulele sunt conectate într-o rețea de o complexitate atât de uluitoare, încât limbajul omenesc este prea sărac pentru a o putea descrie – și ar fi nevoie de apariția unor noi ramuri ale matematicii pentru a putea fi înțeleasă... Într-un singur centimetru cub de țesut cerebral există la fel de multe conexiuni între celule câte stele compun Calea Lactee.

— DAVID EAGLEMAN, *INCOGNITO:  
VIEȚILE SECRETE ALE CREIERULUI*



## Creierul tău: Un ghid al deținătorului

Înăuntrul craniului tău se află o minunăție cântărind aproximativ 1 360 de grame, care rivalizează cu oricare dintre tehnologiile moderne din lume. Stârnit de fluxul impulsurilor electrice și de un amestec de substanțe chimice mereu schimbător, fiecare având funcția lui, creierul se actualizează și se reorientează continuu, astfel încât *tu* să poți exista.

Creierul este „acționat“ de 100 de miliarde de neuroni, fiecare conectat la alți 10 000 de neuroni suplimentari și datorită acestui fapt se spune adeseori despre creier că reprezintă cel mai complex lucru din întregul Univers. Și ce treabă grozavă face!

El îți reglează funcțiile fundamentale ale organismului: respirația, ritmul cardiac și digestia. De la creier vin senzația de somn, senzația de foame, și tot el influențează activitatea hormonală și procesul de creștere.

El îți prelucrează amintirile. Emoțiile. Poftele și felul în care ți le satisfaci. El coordonează modul în care percepi lumea și în

care navighezi prin ea. Toate acestea, plus o listă nesfârșită de alte lucruri, reprezintă munca creierului tău, adeseori fără ca tu să fii conștient de ceea ce se întâmplă.

Dar creierul tău face, de asemenea, lucruri de care ești foarte conștient. Datorită lui așezi cu grijă un plasture pe genunchiul zdrelit al unui copil, coordonându-ți exact mișcările mușchilor – fapt care, de altfel, s-ar petrece oricum, dar fără a-ți implica atenția. Creierul controlează felul în care închizi ochii sau felul în care inspire lent atunci când ceva miroase frumos, aduldmeând parfumul – și tot acel moment plăcut.

Când îți organizezi timpul ca să te pregătești pentru un examen, când te gândești dacă ar trebui (sau nu ar trebui) să-ți iei un câine, când îi explici unui nou angajat ce are de făcut sau când îți controlezi dispoziția încercând să nu te enervezi – toate acestea înseamnă că îți folosești creierul.



Însă, pentru fiecare dintre activitățile pe care tocmai le-am pomenit, folosești funcții diferite ale creierului și chiar părți diferite ale acestuia.

Creierul nostru este atât de complex, încât ar fi imposibil să-l explicăm într-un singur fel. El rămâne misterios chiar dacă în permanență se fac progrese în domeniul neuroștiințelor sau în al altor științe cognitive: lingvistică, psihologie, antropologie, inteligență artificială, filozofie și așa mai departe. Manualele, website-urile, până și unele emisiuni TV de succes explorează labirintul creierului. Totuși, nici măcar una dintre toate acestea nu a reușit să ne ofere o înțelegere completă a modului în care lucrează mințile noastre – sau a modului în care putem lucra noi cu ele.

Pentru a începe să înțelegem creierul, ar trebui să îl analizăm mai întâi din punct de vedere anatomic, să luăm fiecare regiune a acestuia în parte și să vedem care este rolul ei unic. Putem explora creierul și prin prisma proceselor chimice, urmărind felul în care neurotransmițătorii și hormonii îi influențează activitatea. Putem să privim către psihologie, să cercetăm partea care se ocupă de conștiință, sau să recurgem la ajutorul oricărei alte discipline pentru a încerca să înțelegem viața prin raportare la creier.

Toate căile care ne conduc spre înțelegerea creierului sunt fascinante. Totuși, doar una dintre ele nu ne poate ajuta pe de-a-ntregul. Pentru a înfățișa tabloul complet, această carte împrumută informații dintr-o gamă variată de domenii: neuroștiințe, psihologie, spiritualitate, antropologie și multe altele. Ea face apel la înțelepciunea unor gânditori celebri, a unor lideri de renume, a unui mare număr de artiști sau de inovatori care și-au lăsat amprenta asupra lumii în care trăim. Vom analiza toate acestea din perspectiva fericirii, discutând destul de mult despre creier, pentru a da naștere

unor modalități noi de a ne raporta la el atunci când luăm decizii pentru viața noastră – și pentru drumul nostru spre împlinire.

Iată ce vom face mai departe:

Vom cerceta anatomia de bază a creierului pentru a vedea unde se produc unele dintre lucrurile despre care vorbim;

vom arunca o privire asupra câtorva substanțe chimice din creier, cele care provoacă senzații ca plăcerea, motivația, stresul și satisfacția;

vom explora procesele intrinseci ale creierului: felul în care sunt luate deciziile și felul în care, în unele cazuri, putem influența sau modifica răspunsurile lui automate; și

vom analiza de ce creierul tinde să facă alegeri obișnuite, de rutină, chiar și atunci când e posibil ca ele să nu conducă la gândurile și acțiunile pe care dorim noi să le putem alege.

Scopul cărții de față este acela de a-ți da ocazia să întrezărești ce se întâmplă în capul tău, astfel încât să poți folosi tendințele și potențialul creierului tău în noi moduri. Mai presus de toate, creierul tău este un soi de „mașină care anticipează“, care lucrează

continuu ca tu să rămâi în viață și să fii în siguranță. El se actualizează în permanență, însușindu-și informațiile provenite din lumea care te înconjoară, și integrează noile date în același spațiu unde se află toate celelalte informații care au fost adunate de-a lungul întregii tale vieți. Atunci când primește noi informații, creierul le cere căilor nervoase existente să îi ghideze răspunsul. Dacă îl lași de unul singur, va apela, adeseori cu încăpățânare, la aceleași căi bine cunoscute – chiar dacă ele nu duc în direcția dorită de tine.

Acest fapt poate face ca schimbarea să fie dificilă. Este aproape ca și cum creierul ar spune: „Dacă lucrurile au funcționat până acum, continuă în același fel. Dacă apare ceva nou, înseamnă că poate fi periculos – prin urmare, stai departe de asta.“

Pentru creier, „a funcționa“ este o chestiune foarte simplă. Pentru creier, dacă ești aici, înseamnă că ai supraviețuit – așadar, ceea ce ai făcut în trecut a funcționat. Pentru el nu contează câtă fericire ți-au adus deciziile, perspectiva de a vedea lucrurile și acțiunile tale. Dacă trăiești, înseamnă că ai folosit strategia câștigătoare.

Dar, așa cum îți va explica această carte, tu ai mereu un cuvânt de spus în privința căilor pe care creierul tău alege să le urmeze: cele vechi, obișnuite, sau cele noi, pe care ți le dorești. În plus, odată ce alegi unele căi noi – atunci când, în loc să iei decizii automate, dictate de creier pe baza alegerilor mai vechi, iei unele impuse de tine –, creierul va continua să se actualizeze, memorându-le și pe ele. Cu timpul, acestea vor ajunge să fie o parte din ceea ce creierul tău va considera că „funcționează“, făcând ca noile moduri de a acționa să devină ușoare, familiare, ținând de rutină.

Pentru a începe să înțelegi acest proces, hai să trecem în revistă câteva informații de bază despre creier.

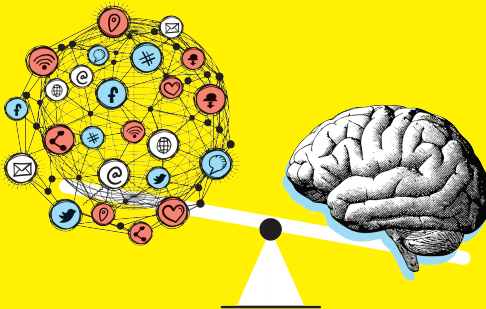
## Creierul tău = Lumea digitalizată

Un zettabit de informație: asta *sună* ca fiind ceva uriaș! Și chiar este. Într-adevăr, este atât de mare, încât îl putem descrie în feluri în care mulți dintre noi nici nu și-au imaginat că ar fi posibil. N-ai auzit despre zettabit? Nu ești singurul: termenul a fost inventat recent și se referă la întreaga cantitate de informație digitală stocată astăzi în lume.

Însă aceeași cantitate de informație se găsește într-un singur creier. Așa cum spune Sebastian Seung de la Universitatea Princeton, expertul în neuroștiințe computaționale care a creat „imagini secționate” ale creierului pentru a reconstrui rețeaua de conexiuni neuronale, ar fi necesar un zettabit de informație – echivalentul *întregii informații digitale din lume* – pentru a cuantifica sistemul de conexiuni care se stabilesc între neuroni.<sup>2</sup>

Bitul, după cum știi probabil, este o unitate de măsură pentru informația digitală. O literă, o cifră, un semn grafic ocupă, în general, un bit din memoria computerului.

Un zettabit este egal cu 1 000 000 000 000 000 000 000 de biți.



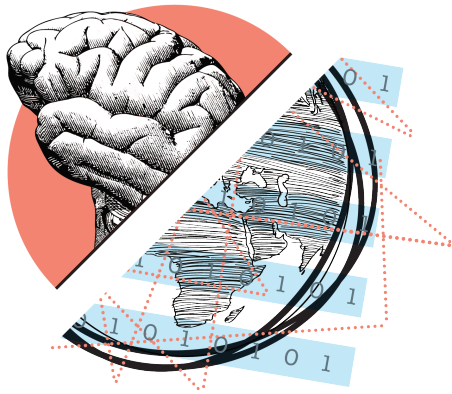
Ca să îți faci o idee, un zettabit de informație ar putea fi stocat în 75 000 000 016 gigabiți ai unui iPad.

Deși creierul tău are doar 1 360 de grame, cu siguranță se numără printre cele mai complicate lucruri existente în lume.

<sup>2</sup> James Gorman, „All Circuits Are Busy”, in *The New York Times*, 26 mai 2014, [http://www.nytimes.com/2014/05/27/science/all-circuits-are-busy.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2014/05/27/science/all-circuits-are-busy.html?_r=0). (N. a.)



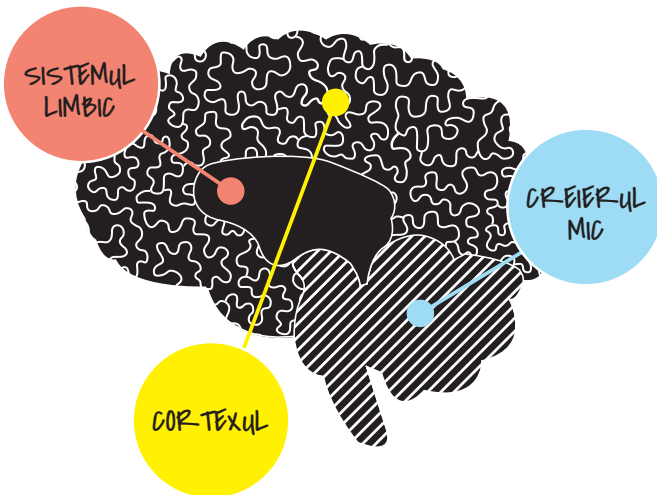
# Generalități despre creier



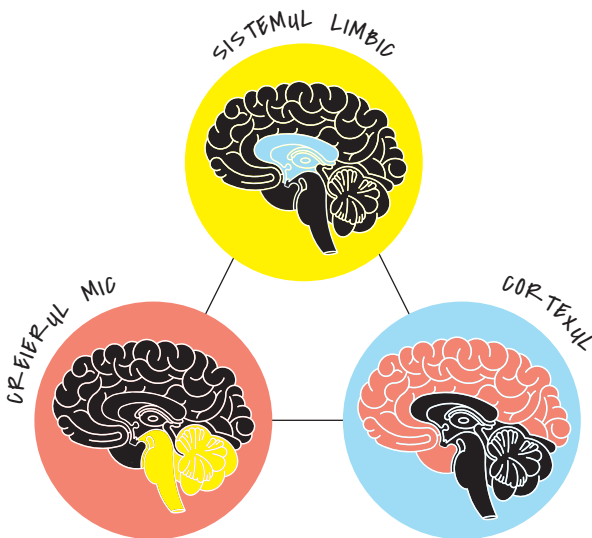
Putem grupa funcțiile creierului în trei categorii de bază.

## COORDONAREA CORPULUI: CREIERUL MIC

În mod evident, creierul ne controlează corpul în cea mai mare măsură. El dirijează anumite activități din organism de care noi nu suntem întotdeauna conștienți (precum bătăile inimii sau ritmul



## Hackul fericirii



respirației) sau despre care nu știm cum am putea fi conștienți (încearcă să-ți pui la treabă splina și te vei convinge). Reglează apetitul și somnul; ne coordonează nevoile biologice, precum mâncatul sau dormitul. De asemenea, coordonează sistemul digestiv, echilibrul și nivelurile hormonale.

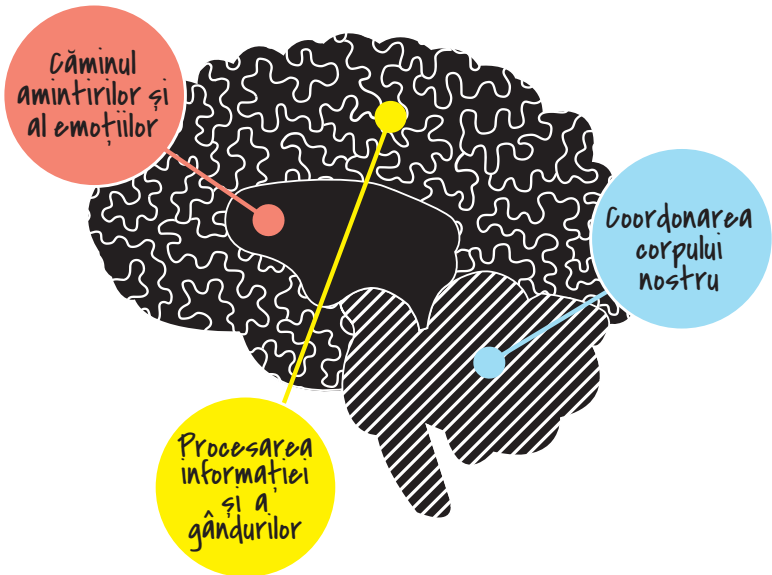
Aceste funcții și multe altele implică numeroase zone diferite ale creierului. Dar, în general vorbind, părțile care au ca responsabilitate corpul nostru se află în regiunile cuprinse între coloana vertebrală, din spatele gâtului, și până în centrul creierului.

Părțile care se ocupă de coordonarea corpului sunt cele mai vechi, din punctul de vedere al apariției în cadrul procesului evolutiv, fiind similare celor din creierul animalelor. Funcțiile lor sunt extraordinar de eficiente și, în mare măsură, „invizibile” pentru noi: nu suntem conștienți de activitatea lor și nici nu o putem controla. Din zona centrală până spre cea a frunții, părțile creierului devin într-un grad mai mare specifice omului și au o activitate mai puțin autonomă.

## CĂMINUL AMINTIRILOR ȘI AL EMOȚIILOR: SISTEMUL LIMBIC

Sentimentele și amintirile sunt instrumente esențiale omului pentru a naviga prin viață. Fiind atât de importante, creierul le controlează dintr-un centru de comandă special – sistemul limbic, o regiune de mărimea unui pumn situată în jurul nucleului cerebral.

Chiar locul în care se află sistemul limbic arată cât este de corelat atât cu procesele cognitive, cât și cu organismul. Oamenii sunt animale sociale. Abilitatea de a interacționa cu alții și de a folosi sentimentele în acțiunile lor i-a ajutat pe oamenii primitivi să supraviețuiască. Amintiri, sensibilități și reacții – toate dezvăluie relația noastră cu lumea din jur, chiar și fără să fim conștienți de asta. S-ar putea să nu ne dăm seama, dar amintirile și emoțiile noastre influențează felul în care vedem lucrurile și modul în care ne comportăm în viață clipă de clipă.





*Un ghid prietenos și practic care te învață  
să-ți pui creierul să lucreze pentru tine.*

— NIR EYAL

Dacă simți că problemele te copleșesc, dacă ai sentimentul că îți irosești talentele, dacă singurătatea îți dă târcoale – ei bine, a venit momentul să descoperi că fericirea e mai aproape decât îți închipui. Iar asta fiindcă ai mereu cu tine cel mai performant instrument din lume: o bijuterie de numai 1 360 de grame – creierul tău!

Autoarea, care a lucrat ani întregi ca trainer, cu titani precum Apple, Facebook, Google sau Microsoft, îți arată ce ai de făcut pentru a înțelege modalitatea de funcționare a propriului creier, pentru a fi în armonie cu el și, mai ales, pentru a-l pune la treabă în folosul tău. Și odată ce vei afla cum să-l „hăckuiști“, fii sigur că îți va deveni cel mai credincios slujitor.

Parcurgând această carte inovativă, ilustrată sugestiv, vei învăța tehnici de a-ți regăsi concentrarea și îți se vor revela perspective noi prin care să te conectezi cu oamenii. Vei înțelege modul de a te raporta corect la darurile tehnologiei moderne – gadgeturile tale. Vei deprinde abilitatea de a-ți gestiona stresul. Și vei învăța cum să te axezi pe obiectivele care chiar contează în viața ta, creând totodată mai mult timp pentru lucrurile care îți plac. Preia controlul asupra minții tale și te vei programa pentru fericire. Începe chiar de azi!

CURTEA  VECH E

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0445-9



9 786064 404459