

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLECȚIE COORDINATĂ DE
Vasilie Dem. Zamfiraciu

TREI

Cum să fii tu însuți

Liniștește-ți criticul interior și
depășește anxietatea socială

ELLEN HENDRIKSEN

Traducere din engleză de Irina-Marina Borțoi

Cuprins

<i>Prolog</i>		9
Partea întâi	Credeam că doar eu sunt așa!	
	Prezentarea anxietății sociale	29
1	Rădăcina tuturor relelor: Cum prinde rădăcini anxietatea socială	31
2	Anxietatea socială este ca un măr (sau De ce există anxietatea socială de milenii întregi)	49
3	Creierul tău când suferi de anxietate socială	67
Partea a doua	O privire înăuntrul creierului	77
4	Cum ne subminează criticul interior	79
5	Gândește altfel: Înlocuiește	98
6	Gândește altfel: Acceptă	107
Partea a treia	Ieșirea în lume	125
7	Începe și încrederea îți va veni pe parcurs	127
8	Fără aparențe false: Joacă un rol pentru a-ți construi sinele adevărat	134

9	Erodarea munților: Lucrurile devin Respect pentru oameni și cărți tot mai ușoare	147
10	Să punem lucrurile cap la cap: Lista provocărilor	152
Partea a patra	Demontarea miturilor anxietății sociale	179
11	Cum (și de ce) să-ți orientezi atenția către exterior	181
12	A vedea înseamnă a crede: Nu arăți așa cum te simți	191
13	„Trebuie să par deștept/amuzant/ interesant”: Cum ne pune frână perfecționismul	207
14	De ce nu ai o problemă legată de abilitățile sociale (Da, ai citit bine)	226
15	Mitul speranței din sticlă	238
Partea a cincea	Nu trebuie decât să fii binevoitor	243
16	Cărămizile prietenilor frumoase (Nu sunt ceea ce crezi)	245
<i>Epilog</i>		265
<i>Nota autoarei</i>		273
<i>Mulțumiri</i>		274
<i>Referințe suplimentare</i>		277
<i>Note</i>		284

Prolog

Moe putea combate nedreptatea ca un tigru încolțit, cu o singură condiție: să nu fie nevoit să vorbească.

Avocat prin formare, Moe era extrem de inteligent și avea o reputație de om cu adevărat respectuos. În ciuda aspectului blând — mărunțel, slăbuț și cu un început de chelie, cu cercurile perfecte ale ochelarilor cu rame de sârmă cocoțate deasupra unei mustăcioare bine îngrijite —, angajamentul său față de cauze sociale precum drepturile vârstnicilor sau protecția femeilor vulnerabile era unul extraordinar. Acumulase o experiență globală — în acest moment al carierei, lucrase deja în trei țări diferite, pe trei continente diferite.

Ca parte a cruciadei sale idealiste în favoarea dreptății, însă, se găsea deseori în cele mai neidealiste situații: ședințele. În timpul acestor ședințe, desfășurate la centrele comunitare și în sub-lurile bisericilor, cu scaune pliante și miros persistent de cafea veche, s-a conturat povestea lui Moe, pe care el a relatat-o astfel:

„Ieri eram la o ședință, și unul dintre organizatori s-a întors spre mine și mi-a spus: «Știi, Moe, când suntem doar noi doi, vorbești foarte bine, dar ești atât de tăcut la ședințe. Nu cred că te-am auzit vreodată deschizând gura.»“

Lui Moe îi venea să intre în pământ de rușine. În sinea lui, știa că respectivul coleg avea dreptate. Moe era întotdeauna atent, se făcea întotdeauna plăcut, dar era adevărat — nu rostea niciun cuvânt. Iar acum i se confirma faptul că tăcerea lui era evidentă — că pur și simplu nu o putea ascunde.

Rădăcina tuturor relelor: Cum prinde rădăcini anxietatea socială

Jim nu rata niciodată seara de duminică la studioul de dans.

Afară, câteva frunze de toamnă târzie atârnau încă de ramurile copacilor, în nuanțe înflăcărâte de oranj, tremurând în bătaia vântului din New England. Pe dinăuntru, sala uriașă părea amenajată pentru o petrecere de nuntă, dar de proporții inversate. Într-o parte se vedeau câteva mese rotunde de banchet, acoperite cu fețe de masă din in, pe care erau presărate pahare de apă pe jumătate goale, însă cea mai mare parte din sală era ocupată de ringul de dans întins, lucios, din parchet de lemn masiv. Piesa *How Sweet It Is* a lui Marvin Gaye răsuna din sistemul audio.

Sala era aglomerată — circa douăzeci de cupluri stăteau în șiruri răsfirate, exersând swingul de pe Coasta de Est sub tutela lui Tomas, proprietarul brazilian al studioului. În fiecare seară de duminică, Tomas ținea o lecție de grup care se transforma într-un dans social — el îi spunea petrecere de exercițiu. Tomas se ocupa de sistemul audio, anunțând la fiecare piesă: „Doamnelor și domnilor, urmează un foxtrot!“ sau: „E timpul pentru rumba!“ Elevii se invitau unii pe alții la dans. Pe măsură ce-și exersau pașii, instructorii se plimbau printre ei, oferindu-le sfaturi și ajustându-le postura — o mână pe un umăr aici, o bărbie ridicată acolo. În cei

patru ani de când se apucase de dansuri de societate, Jim, care avea cincizeci și șase de ani, constituția sportivă a unui alergător și un păr roșcat tuns cu grijă, care îi reflecta rădăcinile irlandeze, devenise un obișnuit al locului.

În seara aceea, când ultimele note ale piesei *A Wink and a Smile*, a lui Harry Connick Jr., se stingeau și cuplurile își înceteneau pașii de foxtrot, Tomas se aplecă asupra microfonului. Cu o sclipire în ochi, spuse:

— Ok, vă rog să eliberați cu toții ringul, mai puțin Mayumi.

Jim era nedumerit — Tomas lega de obicei piesele una după alta, tocmai pentru a-i ține pe toți pe ringul de dans. Dar în seara aceasta, ceva era diferit. Mayumi era instructoarea lui Jim, așa că el aplaudă politicos, apoi se întoarse și se îndreptă către un scaun pliant. Dar Tomas continuă:

— Avem un dans-surpriză pentru voi toți în seara aceasta — un dans aniversar!

Jim îngheță. Azi era ziua lui de naștere. De unde or fi știut? Nu spusese nimănui. Se întoarse pe ringul de dans și se uită la zecile de oameni. Înconjurată de spectatori, stătea Mayumi, cu un zâmbet pe chip și mâna întinsă către el.

Cum schimbă totul timpul și repetiția! Cu patru ani în urmă, Jim nu s-ar fi imaginat nici în cele mai fierbinți vise ale sale la niciun fel de petrecere, cu atât mai puțin la o petrecere dansantă, la care aborda femei, dansa cha-cha și chiar o făcea înconjurat de oglinzi și de zeci de alți oameni.

Jim a crescut în anii '60 și '70, în partea irlandeză catolică din Dorchester, un cartier de muncitori din inima Bostonului. Tatăl lui Jim, un bărbat calm și echilibrat, a lucrat ca paznic la Harvard timp de treizeci de ani; mama lui Jim era secretară la o companie de asigurări. Jim și fratele lui mai mic, Ryan, au crescut la etajul întâi al unei case cu două etaje, tipice orașului Boston, într-un apartament prins ca într-un sandviș între două alte apartamente identice, cu o scară de lemn la intrare. După școală, Jim

și Ryan pierdeau vremea pe străzi împreună cu ceilalți copii din cartier, dintre care mulți le erau verișori. Cu excepția zilelor în care nămeții înfundau străzile, băieții jucau hochei pe stradă, își aruncau insulte prietenești și făceau cu schimbul când trebuiau să pescuiască pucul de sub niște mașini cât bărcile de mari, cu capote de vinil. Între meciuri, dădeau fuga la magazinul mixt din colț, folosind restul rămas de la cumpărăturile pentru mama, pentru a-și cumpăra dozele aproape zilnice de Mountain Dew și Twinkies.

Cartierul era înghesuit și închis.

— Puteam să sar de la fereastra dormitorului pe fereastra casei vecine, dacă voiam, își amintește Jim. Atât de apropiate erau casele.

Dar apropierea caselor reflecta caracterul strâns al relațiilor dintre oameni. Dacă apărea vreun străin în cartier, localnicii îl observau și se apropiau de el, întrebând: „Vă pot ajuta cu ceva?“ Erau ochi pe stradă, ochi care supravegheau copiii.

— Totul era atât de sigur, își amintește Jim. Deși uneori intram în belele din cauza asta. Fratele meu și cu mine ieșeam să ne jucăm, iar mama ne spunea să nu trecem de Linden Street. Și sigur că noi treceam de Linden Street. Așa că, atunci când ajungeam acasă, ne pedepsea. Eu întrebam: „De unde știi?“ Iar ea răspundea: „Te-a văzut doamna O'Neill și a sunat.“ Nu scăpam niciodată basma curată. Dar asta însemna că eram în siguranță oriunde ne-am fi dus. N-aș fi vrut să cresc nicăieri altundeva.

Însă în timp ce ochii irlandezi care-i urmăreau de la ferestrele blocului cu două etaje însemnau siguranță pentru Jim și prietenii săi, pentru mama lui Jim, Maeve, însemnau cu totul altceva. Fie că Jim și Ryan mergeau la școală, la biserică, la o reuniune de familie sau doar afară, ca să joace hochei, înainte să coboare în grabă scările și să iasă pe ușă, Maeve îi examina amănunțit. Jim își amintește:

— Mama spunea: „Veniți aici, să mă uit la voi.“

Îi privea cu atenție, măsurându-i din cap până în picioare, netezindu-le părul zburlit și curățându-le cu salivă fețele mânjite.

— Trebuia să arătăm bine, zise Jim. Întotdeauna îi era teamă. Teama de a fi judecat. Teama că vecinii ar vorbi. Că doamnele o să se adune, o să scuture din capete, o să plesnească din limbi și o să spună: „Doamne, Dumnezeuule, i-ai văzut pe băieții lui Nolan ieri?”

Când băieții ajungeau acasă, era un alt ritual. În timp ce scooteau prin dulapuri după câte o gustare, Maeve întreba: „V-ați întâlnit cu cineva? Ați văzut vreun vecin?”

— Aveai senzația că ești într-un acvariu, își amintește Jim. Că ești examinat în permanență. Ea trăia mereu cu teama că vreun vecin o să ne vadă jucându-ne în țărână, sau purtându-ne nepoliticos, sau cine știe ce altceva. Dar nu putea articula această teamă.

Maeve devenea și mai jenată când ieșea ea însăși.

— Cel mai rău era să stăm cu ea la coadă la bancă, povestește Jim. Fiindcă era captivă; cineva putea să o vadă, iar ea nu putea face nimic în privința asta. Era ca și cum ar fi fost expusă între cordoanele acelea de catifea roșie care duceau la ghișeu.

De-a lungul anilor, disconfortul ei s-a accentuat, iar Maeve a început în cele din urmă să nu mai iasă din acasă. Îi punea pe Jim și Ryan să meargă la biserică, dar ea nu mergea niciodată. Jim explică:

— Eu cred că îi era prea frică să meargă la biserică și să vadă oamenii, așa că ne trimitea pe noi ca înlocuitori, ca să nu ne iasă vorbe în vecini. De-a lungul anilor, făcând eforturi s-o înțeleg, am încercat să fiu generos, crezând că poate era doar mândră, dar acum știu că era vorba de frică.

Anxietatea este indiscutabil genetică. Dacă ai o rudă de gradul întâi — în cazul lui Jim, un părinte — cu o tulburare de anxietate, ai un risc de patru până la șase ori mai mare de a suferi de aceeași tulburare.¹ Dar genetica psihologică e un puzzle, un cub Rubik exasperant până și pentru cei mai dedicați cercetători. De ce? În primul rând, spre deosebire de boala Huntington sau anemia cu celule în seceră, anxietatea nu este controlată de o singură genă.

Însă e neclar dacă anxietatea ține de efectele semnificative ale cătorva gene sau de efectele mărunte ale mai multora. Mai există o problemă, numită *complexitate fenotipică*², aceasta însemnând că anxietatea este precum hidra mitologică, o creatură cu mai multe capete diferite. Anxietatea socială este clasificată drept „anxietate”, cu siguranță, dar și alte manifestări, precum tulburarea obsesiv-compulsivă, atacurile de panică și chiar frica de păianjeni sunt tot tipuri de anxietate. Poate fi dificil de imaginat cum pot răsări flori atât de diferite din aceeași sămânță genetică.

Apoi, anxietatea nu este o afecțiune obiectivă — cel puțin nu încă. Nu există un test de laborator pentru anxietate. Nu putem să studiem la microscop sângele lui Jim sau al lui Maeve și să vedem anxietatea. Deocamdată, totul se bazează pe declarațiile personale. Deși genele noastre exprimă anxietatea de milenii, tulburarea de anxietate socială, versiunea majoră a anxietății sociale, a fost descrisă prima dată în literatura de specialitate în 1966³ și este o tulburare definită separat abia începând cu anul 1980⁴. Ca atare, este neclar dacă diagnosticele moderne, realizate de om, s-ar potrivi măcar cu genomurile noastre străvechi.

O ultimă complicație este combinația imposibil de separat, precum cafeaua cu lapte, dintre genetică și experiență. Temperamentele noastre ne orientează alegerile zilnice, dar oare preferința de a sta în casă și de a citi reflectă o anumită constelație genetică, sau ne place să facem asta fiindcă așa ne-am obișnuit? Pe scurt, *faptul că* anxietatea e genetică e limpede ca lumina zilei, dar *în ce fel* e genetică e limpede ca nămolul.

În afara sferei geneticii, semințele anxietății sociale sunt sădite și prin învățare. La un moment dat, la fel ca Jim, am învățat să ne temem de judecata celorlalți, am învățat să ascundem ceea ce e potențial umilitor. Această lecție poate să ne fi fost indusă printr-o experiență discretă, cum ar fi vărsatul în fața întregii școli, în timpul unei adunări, sau un atac de panică într-un restaurant aglomerat, care a făcut ca o chelneriță cu intenții bune să

cheme tot detașamentul de pompieri. Poate să fi fost o experiență la care am asistat îngroziți, cum ar fi să vedem un prieten distrus de *bullies* sau un coleg umilit, zi de zi, de un profesor la fel de rău ca un măr putred. Poate să fie consecința creșterii într-o familie insulară, care nu vedea rostul socializării. Oricum ar fi fost învățate lecțiile anxietății sociale, ele au născut frica de a fi prins făcând ceva prostesc sau nepotrivit — frica de a fi dezvăluit. Lecțiile sunt deseori subtile și imposibil de identificat cu precizie; în cazul meu, ca în cazul multor alora, nu a existat un început real —, ci anxietatea a fost prezentă dintotdeauna.

În cazul lui Jim, lecțiile lui Maeve, care îi arătau că era urmărit și judecat oriunde ar fi mers, combinate cu confirmările primite din partea diverselor doamne O'Neill, l-au modelat de-a lungul anilor ca un pârâu care sapă un șanț în albie. Cincizeci de ani mai târziu, Jim spune:

— Întotdeauna am avut senzația că oamenii mă privesc. Că o să vadă ceva greșit. Mama ne-a sfredelit astă în creier mie și fratelui meu.

Ca niște bureți, absorbim lecțiile familiilor noastre, fără a înțelege de fapt că înăuntrul nostru se cristalizează o convingere fundamentală. În alte familii pot fi modelate lecții cu totul diferite; de exemplu, că discuțiile din pragul ușii cu vecinii sunt modul ideal de a-ți petrece o după-amiază de sfârșit de săptămână sau că să-ți etalezi mișcările în mijlocul unui ring de dans este ceva exaltant, și nu o criză. Soțul meu a crescut crezând că e obligatoriu să inviți instalatorul sau meșterii care îți repară acoperișul să rămână la cină. Dar dacă creștem într-o casă ca a lui Jim, sau chiar într-o versiune mai subtilă a acesteia, învățăm că oamenii nu doar ne vor judeca, ci o vor face în cel mai aspru mod cu putință. Iar această frică acționează ca un fapt. Credem că pur și simplu așa e lumea. Iar lumea aceea ne face să ne simțim înconjurați de judecăți, și totuși singuri în frica noastră.

Această frică are un preț: ne e greu să cunoaștem oameni, să ne apropiem de ei și să ne distrăm. Ne e greu să cerem lucrurile

de care avem nevoie. Îi poate face pe ceilalți să creadă că suntem snobi, neprietenosi sau reci, când de fapt suntem doar emoționați. În cel mai rău caz, ne poate face să ajungem deprimați și izolați. Și, desigur, frica ne împiedică să fim noi înșine.

Într-o zi fierbinte de vară, când Jim avea paisprezece ani, s-a dat alarma. Într-un cartier în care băieții erau în proporție de 90%, pe strada lor s-a mutat o familie cu două fete. Sosiseră Deena și sora ei. Deena avea tot paisprezece ani, avea părul lung și șaten și un zâmbet larg, deschis. Era uluitor de frumoasă și, după cum au observat repede băieții din cartier (mhm), foarte dezvoltată pentru vârsta ei.

Casa Deenei era pe colț, ultima din cvartal, înaintea străzii principale. De asemenea, se afla vizavi de casa lui Rosaleen, verișoara lui Jim. Pentru ca Jim să ajungă oriunde — la școală, la Rosaleen, la magazin sau înapoi acasă — trebuia să treacă drept prin fața treptelor casei Deenei, unde ea și sora ei mai mică stăteau adesea, cu picioarele lor lungi și subțiri, ca de barză, îndoite sub ele. Deși Jim era la fel de intimidat ca majoritatea băieților heterosexuali, faptul că trecea pe lângă ele de cinci sau șase ori pe zi însemna că în cele din urmă a trebuit să le salute pe Deena și pe sora ei mai mică. Drumurile ulterioare dus-întors l-au făcut în cele din urmă să arate spre casa albastră cu două etaje din josul străzii și să se plângă în glumă de vecinii arțăgoși. Într-o zi, Deena avea ochii roșii — bunica ei căzuse și-și fracturase șoldul. Jim ascultă cu atenție șuvoiul de gânduri speriate și îngrijorate ale Deenei, neștiind ce să spună, dar dorindu-și s-o facă să se simtă mai bine. Pe măsură ce lunile treceau, cei doi căpătau o oarecare degajare — atât cât le permitea haosul pubertății și dorința disperată de integrare, care vine odată cu vârsta de paisprezece ani.

— Iar apoi, într-o zi, își amintește Jim, unul dintre prietenii mei de la școală s-a întors către mine și mi-a spus: „Știi, Jim, Deenei chiar îi place de tine.“ Și acesta a fost începutul sfârșitului. N-am știut ce să fac sau să zic. De atunci înainte, ori de câte ori

o vedeam, mă ascundeam. După tufișuri sau după vreo mașină — nu conta. O evitam la fiecare cotitură. Nu mai evitasem pe nimeni până atunci. Din cauza ei, am învățat singur evitarea.

Acela a fost momentul definitor. Dacă genetica și învățarea încârcaseră pistolul, prietenul lui Jim a apăsat neintenționat pe trăgaci. Cu toții avem clipe în care parcă ne cade o piatră în stomac, obrajii ne ard și adrenalina începe să curgă, iar noi simțim o rușine copleșitoare. Dar ce anume transformă acel impuls singular în anxietatea socială care arde și nu se mai stinge? Evitarea. În termeni simpli, evitarea înseamnă să ocolești ceea ce-ți produce anxietate, în efortul de a te simți mai bine. Și aici e problema: evitarea te face *într-adevăr* să te simți mai bine, cel puțin pe termen scurt. Evitarea face anxietatea să dispară temporar; în cazul lui Jim, anxietatea e estompată până data viitoare când o vede pe Deena și se ghemuiește după cea mai apropiată mașină.

Pe termen lung, însă, evitarea e dezastruoasă. Este dușmanul numărul unu al bunăstării afective și perpetuează toate anxietățile, nu doar pe cele sociale. Pentru ca anxietatea socială să devină o problemă, genetica și învățarea nu sunt de ajuns — anxietatea trebuie crescută și întreținută cu grijă. Evitarea obține exact acest lucru și o face la perfecție.

Sigur, nu ne putem aștepta ca un adolescent să cunoască efectele pe termen lung ale evitării. Jim știa doar că amâna momentul în care avea să fie nevoit să-i spună Deenei că și lui îi plăcea foarte mult de ea. Amâna stânjeneala primei iubiri. Și, cel mai important, amâna posibilitatea ca, în cazul în care ea ar fi ajuns să-l cunoască cu adevărat, să-și dea seama, după cum se temea Jim, că făcuse o greșală îngrozitoare și să-i facă praf inima, strivind-o de trotuarul din Dorchester.

Această frică reprezintă nucleul anxietății sociale. Este senzația că o trăsătură jenantă, deficitară sau imperfectă a noastră va deveni evidentă pentru toată lumea. Jim se temea de ceea ce

cu numesc Demascarea. Anxietatea socială nu este doar teama de a fi judecați; e teama că aceia care ne judecă *au dreptate*. Credem că e ceva în neregulă cu noi și evităm pentru a ascunde acest lucru. În mintea noastră, dacă Demascarea ajunge să se probeze, vom fi respinși, umiliți sau expuși.

Dar de ce ne temem mai exact? Dr. David Moscovitch, un psiholog cu o gândire profundă de la Universitatea din Waterloo, a dezvoltat o teorie conform căreia Demascarea se încadrează în una dintre următoarele patru categorii⁵:

1. **Anxietatea noastră.** În primul rând, ne putem teme că oamenii vor observa semnele fizice ale anxietății înseși — vom transpira și ne vom uda cămașa, vom roși de parcă ne-ar fi prins bunica uitându-ne la filme porno, sau ne vom bâlbâi ca o concurentă de Miss care a ratat răspunsul la întrebarea adresată pe scenă. Astfel, ne umplem dulapul cu helânci și dulăpiorul de medicamente cu antiperspirant pentru probleme clinice. Nu folosim un indicator cu laser și nu bem dintr-un pahar în public, pentru că nu vrem ca oamenii să observe că ne tremură mâinile. Nu-i lăsăm niciodată să vadă că transpirăm, pentru că nu ne scoatem niciodată sacoul. Sau luăm o benzodiazepină.
2. **Înfățșarea noastră.** În al doilea rând, putem crede că e ceva rușinos la felul în care arătăm — nu suntem destul de atrăgători, suntem îmbrăcați nepotrivit, părul ne stă ciudat. Suntem prea grași. Toată lumea o să ne observe coșurile sau o să creadă că arătăm ciudat. Oricum am da-o, înfățșarea noastră nu atinge standardele.
3. **Caracterul nostru.** Aceasta e o categorie cuprinzătoare. Ne putem face griji din pricina întregii noastre personalități: nu suntem *cool*, nu suntem amuzanți, suntem fraieri, ratați, idioti, nebuni, necalificați, inadecvați, incompetenți sau plini de defecte. Poate mormăim în barbă în clipe de neliniște: „Ce naiba e în neregulă cu mine?“ Dacă răspunzi la această întrebare, îți vei descoperi frica fundamentală.

Oricare ar fi ea, Demascarea le va arăta tuturor că suntem deficițari într-un mod fundamental.

4. **Abilitățile noastre sociale.** Altă categorie largă. Putem crede că nu avem personalitate sau că suntem jenant de neîndemânatici. Ne temem că nu avem nimic de spus, că nu are sens ce spunem, că ni se va goli mintea, că suntem prea tăcuți, prea plicticoși, că devenim emotivi, neclari sau că nimeni nu va înțelege ce spunem, și că după ce se vor uita lung la noi, nedumeriți, ne vor ruga să repetăm ce am spus, pe un ton folosit atunci când vorbești cu un copil de trei ani.

Așa că, în loc să riscăm Demascarea, ne ascundem. Uneori e ceva direct, cum ar fi faptul că Jim se ascundea în boscheți. Dar alteori e ceva indirect: ne uităm în telefon, evităm să privim oamenii sau rămânem tăcuți în timp ce prietenii din jurul nostru flecăresc între ei.

Pe Jim, faptul că se ascundea de Deena l-a învățat două lucruri: unu, că interacțiunea cu Deena era riscantă — chiar periculoasă. Exista pericolul umilirii, posibilitatea ca ei să înceapă o relație și ca Deena să-și piardă interesul, lăsându-l pe Jim în agonia învățată a suferinței din dragoste tipică adolescenței. Și, deși această variantă era absolut *posibilă*, păstrând distanța, o distanță cât se poate de mare, Jim nu a primit niciodată confirmarea faptului că lucrurile nu trebuiau neapărat să se sfârșească așa.

Al doilea lucru pe care l-a învățat Jim prin evitare a fost că nu putea face față interesului Deenei. Evitarea este echivalentul unei cloști agitate din creierul tău — are intenții bune, dar, protejându-te de o situație anume, îți transmite fără intenție mesajul că nu-i poți face față. Apărându-te de amenințări, evitarea nu îți permite să înveți că „Hei, n-a fost chiar așa de rău“, sau „Stai puțin, nu s-a întâmplat nimic grav“ și îți blochează încrederea ce apare odată cu reușitele în provocări din ce în ce mai mari.

Pe scurt, de fiecare dată când evităm să mergem la bar cu colegii după program (*Nu, trebuie să termin asta — nu mă așteptați*),

când evităm să-i spunem femeii care ne tunde că nu am vrut să arate *chiar* atât de scurt (*Nu vreau să se simtă jignită — e înarmată cu foarfeci!*) sau când evităm să returnăm lenjeria de pat 220x240, când de fapt voiam 200x200 (*Poate le pot returna online*), creierul nostru înțelege că această conversație, acest eveniment, acești oameni pot reprezenta un pericol ascuns, dar un pericol adevărat, plus că nu suntem în stare să facem față situației respective. Pentru ca problema să fie și mai mare, nu avem ocazia de a strânge dovezi care să demonstreze contrariul. Nu ajungem niciodată să descoperim că, în ciuda câtorva momente stânjenitoare de tăcere cu colegii la bar, aceștia din urmă chiar ne plac de fapt. Așteptăm tăcute și îngrozite și calculăm în cât timp ne va crește suficient bretonul. Ajungem să ne întindem pe niște cearșafuri mototolite neconfortabil, dându-ne ochii peste cap la gândul că am fost ridicoli. Pentru un creier predispus la anxietate, aceste costuri sunt un preț mic de plătit, în schimbul evitării pericolilor și a respingerii. Dar, atunci când sunt achitate iar și iar, acumulăm o datorie a experiențelor și a încrederii, ca să nu mai vorbim de o mulțime de tunsori groaznice.

După circa un an în care Jim a mers pe drumul ocolit și s-a ascuns pe după mașini, un copil din vecini i-a spus că Deena și familia ei se mutaseră cu un weekend în urmă. Jim a fost ușurat, dar și profund dezamăgit, spre surprinderea sa. Dezamăgit de sine și dezamăgit că astfel — cel puțin așa a crezut el — se sfârșea povestea. Iar acum că descoperise evitarea, aceasta avea să fie varianta aleasă întotdeauna în fața provocărilor adolescenței și ale începutului vârstei adulte. Moștenirea sa genetică, impulsivitatea de lecțiile lui Maeve și amplificată de evitare, prinsese rădăcini adânci în creierul lui Jim.

Derulăm pe repede-înainte aproape patruzeci de ani. La puțin timp după ce a împlinit cincizeci de ani, Jim a ajuns cu moralul la pământ: după o căsnicie lungă, dar cu năbădăi, soția lui Jim