

DANIEL KEATING și-a obținut titlul de doctor de la Universitatea „John Hopkins“ din Baltimore (SUA), iar în prezent este profesor de psihologie și psihiatrie pediatrică în cadrul departamentului de psihologie al Universității din Michigan și cercetător la institutul Survey Research Center din cadrul aceleiași universități. Cercetările sale se concentrează, printre altele, pe identificarea diferențelor de dezvoltare dintre indivizi și populații, coroborând date atât din domeniul biologiei, cât și din cel al sociologiei.

Una dintre preocupările sale constante este identificarea circumstanțelor sociale care au un impact de durată asupra dezvoltării sănătoase a oamenilor și a mecanismelor biologice prin care mediul social influențează dezvoltarea indivizilor. Ultima sa carte, *Născut anxios*, a primit prestigiosul premiu Eleanor Maccoby, oferit de Asociația Americană de Psihologie.

DANIEL P. KEATING

născut ANXIOS

*scapă de impactul dificultăților
din primii ani de viață*

Traducere din engleză de
Bianca Stănescu

Cuprins

<i>Prolog</i>	10
<i>Introducere</i>	14
Capitolul 1 Stresul de la începutul vieții. Impactul biologic al inegalității crescânde	34
Capitolul 2 Sortiți succesului, sortiți greutăților. Perioada critică a primului an din viața bebelușului	56
Capitolul 3 În ring. Viața alături de colegii de școală	92
Capitolul 4 Pe scenă. Stresul și adaptarea la adolescență	119
Capitolul 5 Provocările stresului la adult. Familia, munca și relațiile sociale	142
Capitolul 6 Epidemia de stres. Costurile ascunse ale inegalității sociale	171
Capitolul 7 Inegalitatea nu este destin. Cum putem ieși din cercul vicios	196
<i>Epilog</i>	222

Cercetări fundamentale: un compendiu	225
Bibliografie.....	243
Mulțumiri	251
Indice	253

Nota autorului

Numele și caracteristicile unor persoane descrise în această carte au fost schimbată.

Prolog

Începutul unei noi vieți. Schimbări complexe, în care o singură celulă devine în doar câteva luni un făt în carne și oase. Când totul merge bine, el se dezvoltă în siguranță în pântecele mamei și, curând, apare pe lume un bebeluș sănătos. Părinții preiau apoi responsabilitatea de a-l ajuta să crească și să se dezvolte armonios.

Dar, din păcate, uneori nu merge totul bine. Substanțe toxice pot trece de zona de protecție din jurul fătului, provocând eliminarea sarcinii sau aducându-i fragilului organism destul de multe neplăceri. Factorii genetici dăunători pot avea aceleași repercuze. Și, uneori, ascunsă vederii și până de curând neînțeleasă, o schimbare biologică de altă natură se poate petrece cât timp fătul este încă în uter. Dacă această modificare se va petrece sau nu depinde de *nivelul de stres al mamei*.

Bineînțeles că viitoarele mame au suficiente motive pentru care pot fi stresate. Ele își doresc ca bebelușii lor să crească mari și sănătoși, iar sarcina poate fi adesea dificilă din punct de vedere fizic și emoțional. Ca să fiu mai clar, nu vorbim de stresul de zi cu zi. Dar dacă o viitoare mamă se confruntă cu niveluri neobișnuite de stres, această

PROLOG

schimbare biologică ascunsă pândește după colț. Ea poate fi declanșată de situații extreme cum ar fi o relație abuzivă, expunerea la violență sau pierderea locului de muncă.

Dar aceeași schimbare poate fi declanșată și de probleme mai des întâlnite, cum ar fi divorțul, conflictele la locul de muncă sau chiar grijile excesive ale mamei, care se întreabă cum își va ajuta copilul să-și găsească locul într-o lume tot mai competitivă. Dacă, indiferent de motiv, o viitoare mamă se confruntă timp îndelungat cu niveluri ridicate de stres, din cauza unui mecanism pe care îl vom înțelege în paginile ce vor urma, copilul ei va fi „*anxious din naștere*“.

Stim, totodată, că acest comutator biologic se poate da peste cap chiar și după nașterea copilului, dacă persoana care se ocupă de el este atât de stresată, încât nu poate să îi ofere îngrijirea necesară. Acest copil va arăta și el semne că a avut, încă de la naștere, un grad ridicat de anxietate.

Cât sunt bebeluși, acești copii sunt greu de lină. Când cresc, nu se pot înțelege cu colegii de școală sau cu prietenii, deoarece reacționează urât chiar și la lucruri minore. Ca adolescenți, Tânjesc adesea după relații, dar se retrag din viața socială pentru că li se pare copleșitoare, fiind obișnuiți să vadă mereu în preajma lor posibile amenințări. Ca adulți, comportamentul lor ține la distanță colegii, familia și prietenii pentru că este foarte imprevizibil. Chiar și ei se consideră dificili și nu cred că starea lor de bine contează pentru cei din jur. Deși stresul din fragedă pruncie nu este singura cauză posibilă a acestor comportamente, aceasta rămâne una majoră. Impactul său a fost neglijat până de curând, dar poate afecta pe oricine, indiferent de clasa socială.

Oamenii anxioși au totă viața o sensibilitate sporită la mediul în care trăiesc, îngrijorați că ratează semnale care i-ar putea avertiza de pericole sau amenințări. Această sensibilitate ridicată, care îi face să fie mereu agitați, stresați și copleșiți de griji, este greu de îndurat zi de zi. De curând, s-a demonstrat că această anxietate are un impact puternic și asupra sănătății lor fizice. Încă de la 25 de ani, se simt cuprinși de o stare generală de rău. Către mijlocul vieții, încep să fie predispuși la boli de inimă și, în cele din urmă, dispar dintre noi prea devreme.

Există însă ceva despre care nu am vorbit suficient. Această povară a „anxietății și a stresului“ îi afectează nu doar pe cei ce le resimt direct, ci și pe apropietății lor. Să încerci să îți dai seama cum să interacționezi cu cineva care are reacții imprevizibile și să-l ajută să își regleze emoțiile și comportamentul poate fi extrem de dificil și epuizant. Mai mult, după cum s-a aflat de curând, stresul este contagios, așa că cei care ar putea oferi sprijin se simt cel mai probabil și ei destul de stresați. Epidemia de stres din societatea modernă se manifestă prin creșteri ale numărului de boli cauzate de stres și printr-un număr tot mai mare de oameni anxioși, agitați și copleșiți de griji. Reclamele ne bombardează cu promoții la suplimente alimentare care pretind că reduc stresul, dar dovezile eficienței sau siguranței lor sunt precare sau de-a dreptul inexistente.

Există cu siguranță nenumărate cauze pentru această epidemie de stres. Cercetări recente au demonstrat legătura dintre stresul din primii ani de viață și anxietatea pe termen lung, dar și efectele acestui mod de viață asupra sănătății și dezvoltării noastre. Epidemia de stres din societate poate,

la rândul ei, să crească șansele de a fi transmisă și generației viitoare.

Pentru a afla cum să ieșim din acest cerc vicios, trebuie să înțelegem cum funcționează. Va trebui să îl privim din mai multe perspective, folosind multiple instrumente din diferite discipline științifice. Care este natura biologiei ascunse ce provoacă o mulțime de probleme de sănătate și dezvoltare, pe termen lung? Cum putem recunoaște stresul constant, în noi și în ceilalți, și ce putem face? Cum ne putem proteja copiii împotriva lui?

Și, poate cel mai important, de ce se întâmplă acest lucru acum în societatea noastră? Ce ne rămâne de făcut? În Statele Unite și în multe alte țări moderne și bogate, răspunsul principal, aşa cum vom vedea, este creșterea inechității sociale, care îi afectează deopotrivă pe cei săraci, pe bogați, dar și pe cei din clasele de mijloc. Această sursă de stres a vieții moderne este mai puțin vizibilă decât amenințările trecute la adresa supraviețuirii noastre, venite din partea prădătorilor, violenței sau privațjunilor de tot felul, dar este adesea la fel mortală. Ce vom descoperi în continuare sunt modalitățile de a ieși din acest cerc vicios al stresului în familie, la locul de muncă, dar și în comunitățile de care aparținem. Dar, mai întâi, trebuie să înțelegem care sunt mecanismele sale reale de funcționare.

Introducere

Într-o vară, chiar după ce am împlinit 15 ani, am fost voluntar la un proiect de alfabetizare într-unul dintre cartierele cele mai afectate economic din orașul meu natal, Baltimore. Acolo, am întâlnit un băiat pe nume Jason, căruia i-am fost tutore și pe care am ajuns să îl cunosc destul de bine. Ba mai mult, nu l-am uitat niciodată, pentru că a trezit în mine un sentiment de déjà-vu. Jason voia să învețe. Făcea tot posibilul să înțeleagă ce îi predam, dar fără mare succes. Părea că procesul de învățare în sine, mai mult decât materia propriu-zisă, trecea pe lângă el. Habar nu aveam cum să ajung la el ca să îl pot ajuta. Dar Jason mi-a rămas în minte pentru un alt motiv: era predispus la răbufniri violente. Acestea apăreau brusc, ca o furtună de vară. Jason se răstea la alți copii sau chiar la consilierii proiectului. În alte zile, în loc să răbufnească, se retragea în sine atât de tare, încât părea că nici nu mai vede pe nimeni în preajmă.

În acea vară, am auzit din nou de la adulții din jurul nostru ce înseamnă să crești ca Jason, într-o cartier dificil, lipsit de oportunități. Sunt sigur că ne-au spus asta pentru a se asigura că adolescentii ca mine nu vor fi niciodată cruzi și insensibili față de alți copii ca el. Dar eu rămâneam fără

INTRODUCERE

15

cuvinte ori de câte ori ni se oferea această explicație. și știam de ce: motivul era un băiat pe nume David, colegul meu în clasele primare, la școala care aparținea de parohie.

Într-o zi, când eram elev în clasa a patra, mi s-a cerut să mă ocup de clasa noastră neastămpărată câteva după-amiezi la rând, în decurs de o săptămână. (Ștui că sună ciudat, dar în acel moment școala noastră parohială, ca multe altele la acea vreme, era supraaglomerată și cu personal insuficient.) Înainte să preiau supravegherea clasei, l-aș fi descris pe David ca pe un copil la fel ca mine. Venea din același mediu periferic, din clasa de mijloc, cu educație orientată spre familie. Părea a fi un elev destul de bun. Doar atunci când m-am ocupat de clasă am început să observ ce îl făcea pe David diferit. Cel mai evident era când trecea fără niciun avertisment de la o atitudine relaxată și prietenoasă la furie și ieșiri nestăpânite. De multe ori, izbucnirile lui erau declanșate de ceva atât de inofensiv ca o mică schimbare a exercițiilor lucrate în clasă. Și, odată ce se manifesta, îi lua foarte mult să se calmeze. Nu știam cum să mă descurc cu David. Ca să fiu sincer, îmi speria majoritatea colegilor de clasă, dar și pe mine, cu temperamentul lui. În acea perioadă, am observat și cât de greu îi era să rămână concentrat pe temele pe care profesorul ni le dăduse să le lucrăm în clasă.

Anii au trecut și am pierdut legătura cu Jason și David, dar n-am înșelat niciodată să mă gândesc la ei, pentru că, în fiecare an în care îndrumam sau conduceam un grup de cercetași, dădeam peste alți copii ca ei. Când se întâmpla asta, mă întrebam ce se petrecuse în viața lor de ajunseseră aşa cum erau. Mi se părea că nimeni nu își poate trăi viața într-un ritm atât de intens fără a se epuiza, ca să nu mai

vorbim de autosabotajul petrecut la școală, cu prietenii și în viața de zi cu zi.

De ce nu puteau acești copii să vadă și ei acest lucru și să-și recapete controlul asupra propriei vieții? Deși nu o știam pe atunci, tiparul comportamental pe care încercam să îl înțeleg nu se manifesta doar la băieți. Adesea, fetele reacționau un pic diferit, dar modelul era același.

Deloc surprinzător, când a venit timpul să alegem un profil la facultate, am fost incredibil de atras de psihologie și am continuat pe această filieră, obținând titlul de doctor în psihologia dezvoltării, ce își propune să înțeleagă numeroasele influențe care ne modeleză viețile. În timp ce alții se chinuau să vadă care este dilema intelectuală pe care doresc să o studiez întreaga viață, eu deja o știam pe a mea. Îmi propusesem să ii deslușesc pe Jasonii și Davizii din această lume.

Am început cu faptul că mulți copii ca ei aveau trei caracteristici ușor de observat: nu puteau sta într-o sală de clasă, nu puteau să se concentreze și nu-și puteau controla emoțiile sau atenția. Era ușor să tragi concluzii pripite și să crezi că problemele apăruseră din cauza unui deficit intelectual profund, care făcea învățatul o povară și le provoca multe frustrări. Cu alte cuvinte, s-ar fi calmat dacă ar fi perceput procesul de învățare ca fiind mai ușor și mai puțin epuizant.

Dar unii dintre acești copii erau inteligenți, aşa cum reiese din multiple examinări. Puteau înțelege și vorbi cu ușurință despre idei abstracte, de multe ori cu destulă maturitate, deși asta nu se reflecta și în performanțele lor școlare. Cei mai mulți dădeau dovadă de același caracter imprevizibil atât în curtea școlii, cât și în clasă. Ceea ce era

comun tuturor – observasem eu – nu era un deficit intelectual sau de învățare, ci ceva care îi făcea să devieze în momente critice, în moduri imprevizibile.

Copii ca mine, am început să cred, rareori experimentau aceste tipuri de derapaje și ieșiri necontrolate, iar asta ne permitea să facem față frustrărilor vieții fără a ne îndepărta de drumul spre succes. În schimb, copiii ca Jason și David se manifestau aşa dintotdeauna.

De-a lungul timpului, am citit cercetări ale colegilor și mi-am adus eu însumi propriile contribuții la această problemă, ajungând să înțeleg și să empatizez din ce în ce mai bine cu copii ca David și Jason. Nimic nu le mergea bine – nici la școală, nici în relații sociale, nici la muncă. Târziu în noapte, după ce răscoleam prin mormane de date, începeam să mă întreb dacă nu era la mijloc și un proces dur de selecție naturală sau evoluție. Copiii ca mine păreau aproape *sortiți succesului* în viață – și aveau un nivel ridicat de încredere în sine. Copiii ca David și Jason erau încercați de greutăți pe tot parcursul vieții. Era însă doar o teorie: nu aveam cercetări care să o susțină, dar nu puteam nici să o las deoparte. Această inechitate inherentă vieții m-a băntuit multă vreme.

Derulați timpul pe repede înainte, aproape 20 de ani mai târziu, până la începutul anilor '90. Tone de cercetări privind dezvoltarea copilului și studiile despre procesele de învățare și gândire, inclusiv ale mele, nu au reușit încă să dea o explicație mulțumitoare și cuprinzătoare a problemei care mă obseda. Nici milioanele de dolari cheltuiți pentru educația preșcolară și reforma școlară nu au putut suprima definitiv decalajul academic dintre ceea ce am continuat să consider a fi *oamenii încercați de greutăți* și

oamenii de succes. Știam că răspunsul nu poate fi doar economic: unii copii din cartiere foarte sărace au prosperat și unii copii din clasa mijlocie sau chiar din familii bogate încă încercau să-și găsească rostul. Nu puteam prezice cu exactitate care copii vor intra într-o anumită categorie și nici nu înțelegeam de ce. Tot ce știam era că exista ceva ce nu poate fi controlat de școli și profesori, care nu se rezolvă pe deplin nici dacă se acționează din fragedă copilarie.

Într-adevăr, ceva se petrecea. Dar, aşa cum explică această carte, cercetările din domeniu m-au făcut să cred că, din păcate, există ceva ce îi modificase pe toți copiii ca David și Jason din întreaga lume cu mult înainte de a începe școala – probabil chiar din viață intrauterină sau nu mai târziu de primul an de viață. De aceea, în multe cazuri, programele educaționale demarate din timp nu au fost atât de eficiente pe cât speram. Acești copii, ca și mulți alții, poartă o povară ascunsă care le-a intrat în ADN și care afectează, după cum vom vedea, felul în care se confruntă cu stresul și anxietatea zi de zi. Speranța mea în scrierea acestei cărți este că, pe măsură ce această problemă va fi cunoscută, vom putea înțelege mai bine sursa provocărilor din viață acestor copii și vom cunoaște felul în care pot ieși din cercul vicios care îi trage în jos. Pentru că există lucruri utile pe care părinții, școlile și societatea le pot face. Există și lucruri pe care copiii precum David și Jason le pot face, care să îi ajute să controleze și chiar să prevină ieșirile necontrolate, oferindu-le aceeași șansă la succes ca și copilor lipsiți de această povară. Există chiar și posibilitatea ca, dacă acest ajutor este oferit suficient de devreme și în anumite condiții, ceea ce este inițial văzut ca un handicap să poată fi transformat într-un avantaj. Când cresc, copiii ca David și Jason pot ajunge unii dintre cei mai puternici candidați pentru poziții de conducere în societate.

INTRODUCERE

19

Dar mai întâi trebuie să deslușim pe deplin misterul a ceea ce trăgea în urmă acești copii. Ce evenimente se întâmplă în uter sau în primul an de viață care controlează acest proces de selecție?... Cineva a spus odată că succesul este copilul norocului și al determinării. În cazul nostru, determinarea a venit de la sine: eu și echipele mele de cercetare am dedicat decenii întregi de muncă acestei cauze. Dar aveam nevoie de acel dram de noroc ca eforturile noastre să dea, în sfârșit, roade. Din fericire, norocul ne-a bătut într-un final la ușă. Mi s-a oferit rara ocazie de a aborda problema dintr-o perspectivă mult mai amplă.

În 1992, am fost angajat la Canadian Institute for Advanced Research¹, o organizație² care sponsorizează cercetări asupra unor probleme foarte complexe. CIFAR mi-a cerut să înființez o rețea de cercetători alcătuită din cei mai prestigioși oameni de știință, pentru a explora cauza pentru care unii adulți sunt sănătoși, iar alții nu, precum și de ce unii copii reușesc în viață, iar alții nu. Această dilemă apăruse în cercetări noi, la acea vreme, în special într-un studiu faimos asupra funcționarilor publici britanici. Studiul în cauză demonstrează că un grup suferă de mai multe boli și decese premature, în comparație cu un altul, care lucra în aceeași parte a Londrei – în ciuda condițiilor de muncă similară și chiar dacă beneficiau de aceleași servicii medicale. Care era diferența dintre cele două grupuri? Cei mai sănătoși, care ajungeau la vîrstă mai înaintată, aveau un statut social superior în serviciul public. Tiparul comportamental era clar, dar de ce se manifesta?

1. Institutul Canadian pentru Cercetări Avansate. (N. red.)

2. În original în engleză, *think tank*. (N. red.)