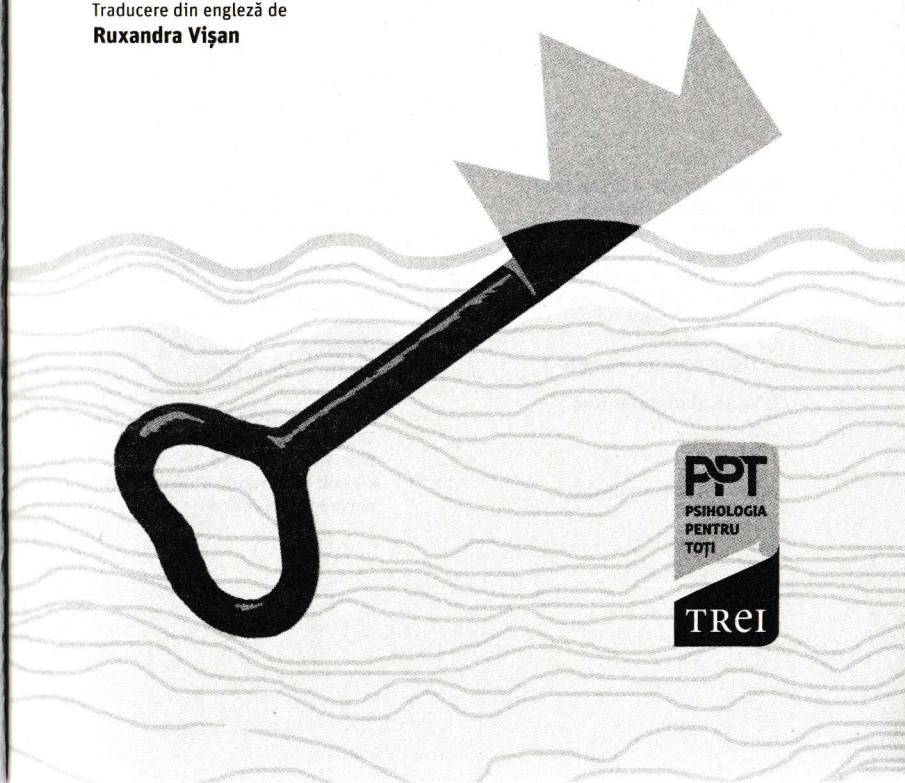


MEG JAY

SUPERNORMAL

POVESTE A
NEÎMPĂRTĂȘITĂ
A ADVERSITĂȚII
ȘI REZILIENȚEI

Traducere din engleză de
Ruxandra Vișan



supernormal (adj.) — în exces sau peste normal sau medie; excepțional

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
1. Supernormal	11
2. Povestea începuturilor	34
3. Secretul	56
4. Lupta	75
5. Fuga	98
6. Vigilența	116
7. Supraomenesc	138
8. Orfana	160
9. Masca	182
10. Străina	201
11. Antieroul	223
12. Reinventarea	243
13. Kryptonita	262
14. Societatea secretă	280
15. Mantia	302
16. Răzbunătorul	321
17. Puterea iubirii	341
18. Nesfărșit	361
<i>Mulțumiri</i>	365
<i>Note</i>	368

Cuvânt-înainte

Prin meseria mea de psiholog clinician și profesor, îi ascult pe ceilalți de aproape douăzeci de ani și, de curând, am început să scriu cărți despre cele auzite. Iată de ce: în cele mai multe cazuri, oamenii vin la terapeut sau la profesor cu probleme despre care nu consideră că pot vorbi cu altcineva, temându-se că nu vor fi înțelese decât de cei având aceste calificări. Timp de aproape douăzeci de ani, deci, mi-am petrecut vremea în spatele ușilor închise, ascultând întâmplări care, adesea, au avut loc tot în spatele unor uși închise. Am ajuns să înțeleg că foarte mulți oameni se simt singuri din cauza acelorași tipuri de probleme, nedându-și seama că nu sunt chiar atât de singuri și diferiți pe cât se cred.

De asemenea, terapia și educația nu sunt accesibile tuturor și, pentru ambele, există bariere ce pot îmbrăca o formă financiară, logistică sau culturală. Am dobândit mult, nu doar ascultând, ci de asemenea cercetând și citind despre problemele care mi-au fost puse în față. Vreau ca aceste informații să fie accesibile nu doar acelora care își pot permite să urmeze niște cursuri sau o psihoterapie, ci

oricui poate accesa internetul, o librărie sau o bibliotecă publică. Educația este un tip de intervenție, după cum afirmă Gloria Jean Watkins, teoreticiană feministă cunoscută sub pseudonimul „bell hooks”¹.

Cele ce urmează vor fi deci o operă de nonficțiune narrativă. Pe parcursul cărții, mă bazez pe studii provenind de la sute de cercetători, dintre care doar unii sunt citați în text, pentru a nu îngreuna lectura. Vă rog să consultați notele de la sfârșitul cărții pentru a accesa citările complete și pentru informații legate de lecturile suplimentare. De asemenea, citez din zeci de memorii și autobiografii, precum și din câteva biografii și romane. În majoritatea cazurilor, citatele oferite sunt complete. Doar în câteva situații acestea sunt abreviate, din nou, pentru a nu îngreuna lectura prin folosirea de paranteze sau puncte de suspensie. Pentru a accesa citatele complete sau contextul respectiv, folosiți referințele de la notele de final, care vă conduc către sursele primare.

Faptul că vă voi spune poveștile aşa cum mi-au fost relate de către clienții sau studenții cu care am avut plăcerea de a lucra este de o importanță crucială. Fiecare poveste din carte se bazează pe evenimente reale și încearcă să fie fidelă la nivel emoțional. Pentru a proteja intimitatea celor care mi-au împărtășit aceste experiențe, am schimbat detaliile legate de identitate. Aspectele fundamentale ale poveștilor pe care le împărtășesc — greutățile cu care s-au confruntat clienții și studenții mei și ce anume au crescut și au simțit ei, pe măsură ce le-au înfruntat — nu au fost modificate. Dialogurile pe care le includ constau în cuvintele celorlați, aşa cum mi le amintesc. Sper că fiecare cititor se va regăsi în paginile ce urmează, dar orice asemănare cu o persoană anume din viața reală este o doar o coincidență.

1

Supernormal

Nu există suferință mai mare decât povestea neîmpărtășită dinăuntrul tău.

— Maya Angelou²

Helen arăta ca o persoană cu picioarele pe pământ, exact la fel cum îmi păruse și la telefon. A venit fix la ora stabilită pentru ședință și s-a așezat pe canapea cu spatele drept și mâinile una peste cealaltă, ținând încleștat pumnul mâinii de dedesubt. Am schimbat câteva cuvinte și am întrebăt-o inclusiv dacă a reușit să găsească fără probleme cabinetul meu. Helen mi-a răspuns, aproape abrupt, povestindu-mi cum ieșise prea târziu dintr-o ședință de la lucru, cum se grăbise către mașină, cum avusesese pană de cauciuc pe drum, cum parcase la cea mai apropiată stație de service, cum intrase rapid, cât să lase cheile mașinii înăuntru, cum ieșise rapid strigând peste umăr că se întoarce într-o oră, cum săriese în autobuzul în direcția corectă, cum coborâse câteva stații mai încolo și cum alergase preț de vreo două străzi.

— Pari o adevărată supereroină, i-am zis.

Lui Helen au început să-i curgă lacrimi pe obrajii și m-a privit cu amărăciune și tristețe.

— Nici nu-ți dai seama despre ce vorbești, a răspuns ea.

Helen mi-a povestit că a petrecut ultimii ani de la terminarea facultății — „Câtă să fie?” S-a oprit pentru a număra: „Zece? Unsprezece?” —, cutreierând globul cu ONG-uri care luptau pentru o lume mai bună. Dreptate socială în Africa. Reglementări climaterice în Asia de Sud-Est și America Latină. Drepturi egale pentru copiii din Europa de Est și Caraibe. Helen mergea peste tot unde era nevoie de ea. Până când mama ei i-a trimis un mesaj, spunându-i că era nevoie de ea acasă.

Tatăl lui Helen se sinucise în casa în care Helen copilarise. Era o casă modestă într-o suburbie situată la aproximativ două ore de San Francisco. Era un loc unde exista o curte bună pentru joacă, o casă în care Helen și cei doi frați mai mici avuseseră fiecare câte o cameră. Poate că de aceea nimeni nu auzise când băiatul cel mic se furișase din casă în toiul nopții și se dusese la piscina din curtea din spate. Poate de aceea nu-l văzuse nimeni încăndu-se.

Înainte chiar de a ajunge la adolescență, Helen începu să se furișeze noaptea afară din casă. La început voise să vadă cum percepuse fratele ei lumea chiar înainte să moară, dar apoi continuase să facă acest lucru pentru că i se părea că evadează, chiar și pentru scurt timp, într-un loc unde tatăl ei nu propunea ca familia să se mute și să-și înceapă o nouă viață altundeva, un loc unde mama ei nu plânghea, refuzând să se despartă de amintirile legate de copilul cel mic, chiar și de semnele pe care le făcuse pe tocul ușii de la bucătărie ca să-i măsoare înălțimea. În timpul zilei, Helen mergea la școală unde lua note bune cu zâmbetul pe buze — părinții ei aveau nevoie ca ea să fie „cea puternică” și chiar aşa și era. Cu

toate acestea, în timpul nopții, Helen rătacea pe străzi și atunci când intra și ieșea în bătaia luminii felinarelor de pe stradă, nu era nimeni pentru care trebuia să fie puternică, nimeni de salvat.

Întoarsă din călătoriile din jurul lumii, în care o purtase meseria ei, Helen și-a condus mașina închiriată pe aceleași străzi, nefind sigură ce ură mai mult legat de locurile unde crescuse: faptul că toate casele păreau la fel sau sentimentul că propria ei casă nu păruse niciodată la fel ca toate celelalte. Apoi s-a dus la biroul tatălui ei unde i-a împachetat toate lucrurile într-o cutie de carton, printre care o sticlă goală de apă ascunsă suspect în ultimul sertar. Atunci când i-a deschis capacul și a mirosit, a simțit izul de alcool. Si lui Helen i s-a făcut poftă să bea când s-a lăsat pe spate și s-a rotit dintr-o parte în alta pe scaunul de birou al tatălui ei, privind sutele de dosare puse la întâmplare pe scaunele din cameră. La ieșire, Helen le-a mulțumit politicos colegilor tatălui ei atunci când s-au străduit săngaci să ofere condoleanțe, precum și felicitări pentru multele ei fapte bune: „Tatăl tău era tare mândru de tine. Vorbea mereu despre tine, știi“. Helen știa acest lucru. Era și fusese întotdeauna dovada vie că familia ei era în regulă.

Imediat, Helen a găsit o nouă slujbă în orașul natal, de această dată ca strângător de fonduri pentru o campanie prezidențială. Se putea munci și aici, în Statele Unite, și-a zis ea; în plus, mama ei avea nevoie de ea. La birou, telefoanele pasionate și prietenioase de la donatori se amestecau cu apeluri lacrimogene de la mama ei: casa ei, pe care jurase că n-o va părăsi niciodată, era pe punctul de a intra în posesia băncii. Într-o astfel de zi venise Helen la biroul meu ca să-și spună povestea.

— N-am mai zis asta nimănu, mi s-a destăinuit Helen, în timp ce lacrimile îi curgeau în continuare pe obrajii. Unii oameni știu câte ceva, dar nimeni nu știe totul. Oamenii

se uită la mine și văd lucrurile astea grozave pe care le-am realizat și sunt oarecum surprinși când află despre familia mea, dar nimeni nu mă cunoaște cu adevărat. Nu cred că m-a cunoscut nimeni vreodată. Mă simt singură.

Helen a rămas tăcută o vreme, împăturind și despătu-rind un șervețel.

— Sunt așa de obosită, a continuat ea. Mă simt jenată că spun asta, că stau aici plângând când mă gândesc la toții oamenii din lumea asta care au dus-o mult mai greu ca mine. E ca și cum nu aș avea dreptul să fiu așa epui-zată sau tristă. Nu știu ce e în neregulă cu mine. Uneori simt că nu mă potrivesc nicăieri... orice o fi. Am sentimentul că nu sunt ca ceilalți, a conchis ea. Că nu sunt normală.

Când am întrebat-o pe Helen dacă s-a gândit vreodată că ar fi rezilientă, a fost mai degrabă surprinsă decât des-cumpănită. Răspunsul ei rapid și ferm a fost „Nu“.

— Dacă aș fi rezilientă, a continuat ea să explice firesc, de parcă eu eram cea care greșise, nu aș fi aici. Nu aș avea nevoie să vorbesc cu cineva ca tine.

Apoi, sincronizându-se perfect, Helen s-a uitat la ceas și s-a întrerupt.

— Ni s-a terminat timpul. Ne vedem săptămâna viitoare.

Și-a șters lacrimile și s-a îndreptat spre ușă, ca să fugă la service-ul unde-și lăsase mașina.

Helen este o minune. Că era vorba de copilărie sau de drumul din prima zi în care a venit la cabinet, ea depășea toate obstacolele, mari sau mici. Pierderea fratelui ei. Durerea părinților. Moartea tatălui. Problemele de echitate și dreptate la nivel internațional. O pană de cauciuc. Helen se punea în acțiune în orice împrejurare. Puternică și hotărâtă, plină de compasiune și curaj, ea era eroina

familiei ei și poate a altor familii. Aparent neobosită, ea le venea în ajutor celor care aveau nevoie de ea și lăua par-tea oamenilor străini de pe toată suprafața globului. Celor care o cunoșteau, Helen le părea o minune și poate că puțini ar fi ghicit că, în spatele ușilor închise, ea se simțea epuizată, diferită și singură.

Dar Helen nu era așa de diferită de alți oameni precum își imagina. Ceea ce urmează sunt cele mai răspândite greutăți cu care se confruntă copiii și adolescenții zi de zi. Dacă bănuiați că primii voștri ani seamănă cu cei ai acestor copii sau adolescenți, puneti-vă următoarele întrebări³. Înaintea vârstei de douăzeci de ani:

- Ați pierdut vreun părinte sau frate din pricina morții sau divorțului?
- V-a înjurat, înjosit, umilit, izolat vreun părinte sau frate, sau s-a comportat în așa fel încât v-a făcut să vă fie teamă?
- Ați trăit cu un părinte sau frate care avea o problemă cu alcoolul sau cu drogurile?
- Ați fost vreodată terorizați sau înfricoșați de copiii de la școală sau din zona unde locuiați?
- Ați trăit cu un părinte sau frate care a avut probleme psihice, alte boli grave sau alte nevoi speciale?
- Părinții sau frații v-au împins, v-au smucit, v-au pălmuit sau au aruncat obiecte către voi sau v-au lovit așa de rău încât ați avut vânătăi sau alte semne?
- Ați locuit într-o casă unde n-ați avut haine curate, destulă mâncare, nu vă puteați permite să mergeți la doctor sau n-ați avut pe nimeni care să aibă grijă de voi?
- A intrat cineva din familia voastră la încisoare?
- V-a atins un părinte, frate sau o altă persoană cu mai mult de cinci ani în vîrstă într-un mod conotat sexual sau v-a cerut să faceți un gest sexual?

- A fost vreodată unul dintre părinții din casa voastră lovit cu pumnul, piciorul sau palma sau amenințat cu vreo armă?

Dacă ați răspuns „da“ la una sau mai multe dintre aceste întrebări sau dacă ați trăit cu vreo adversitate nemenționată mai sus, atunci nu sunteți singuri. Luate individual, fiecare dintre aceste experiențe pot afecta numai o mică parte a populației, dar dacă le luăm împreună sub egida „adversităților tipice din copilărie“, se vădește că multe studii din Statele Unite și din lume sugerează că până la 75 la sută dintre copii și adolescenți au fost expuși la astfel de evenimente⁴, căci o problemă poate duce la alta și tot aşa. Cu toate acestea, mulți copii, ca Helen — și poate ca tine —, cresc și se descurcă bine în viață nu doar în ciuda dificultăților pe care le-au avut, dar poate că tocmai din cauza acestora. Cercetătorii din domeniul științelor sociale numesc astfel de persoane „reziliente“⁵.

Conform Asociației Americane de Psihologie, reziliența reprezintă o adaptare adekvată la adversități, traume, tragedii sau la niște stresori importanți și permanenți⁶. Cercetătorii spun că reziliența este capacitatea neașteptată de a te descurca, în ciuda riscurilor semnificative⁷, că este succesul obținut în ciuda marilor obstacole⁸. Indiferent de termenii folosiți pentru a o defini, reziliența înseamnă să te descurci peste așteptări, să transformi în bine ceea ce a fost în mare parte rău. Helen s-a descurcat bine. S-a adaptat și a fost mai competentă și mai realizată decât s-ar fi așteptat multă lume. Atunci de ce nu se consideră Helen rezilientă?

Problema este că, în mod coločial, vorbim despre „reziliență“ în termeni înșelător de simpli. Spunem că oamenii care sunt rezilienți „își revin imediat după o lovitură“. Ei „se repun repede pe picioare“. Și dacă ne uităm

în dicționarele de limbă engleză,⁹ vedem că resilience este definită ca flexibilitate, ca acea capacitate de a-ți reveni repede și ușor, de a te întoarce ușor la starea inițială după o boală, o nenorocire sau un soc. Sunt o grămadă de situații în care putem spune că am fost „rezilienți“, dacă ne axăm pe această definiție bazată pe flexibilitate, ca de exemplu, când ne revenim după gripă sau când ne repunem pe picioare după ce ne pierdem slujba. Dar niciuna dintre aceste descrieri răspândite nu se potrivește cu ceea ce se petrece în interiorul oamenilor ca Helen: majoritatea dintre aceștia nu-și revin atât de repede și nici nu se întorc imediat la starea inițială, ci sunt pe veci marcați de aceste experiențe timpurii. Când trebuie să depășim greutățile copilăriei, reziliența nu înseamnă că te pui la loc cât ai clipi.

De fapt, cercetătorii în domeniul științelor sociale consideră că reziliența nu trebuie înțeleasă ca un fel de trăsătură de tipul „elasticității“ pe care o are sau nu o are cineva, ci ca un fenomen¹⁰ — ceva ce observăm, dar nu înțelegem pe de-a întregul. Putem găsi exemple de reziliență fenomenală în povești asemănătoare cu cea a lui Helen și le vedem în viețile celor despre care vom vorbi în treacăt în paginile ce urmează, cei care ne arată că persoanele ca Helen nu sunt atât de singure precum se simt, ci că se găsesc de fapt într-o companie ilustră. Iată câteva exemple:

Andre Agassi, campion de tenis
Maya Angelou, scriitoare
Alison Bechdel, desenatoare
Johnny Carson, actor
Johnny Cash, cântăreț country
Stephen Colbert, actor
Misty Copeland, balerină
Alan Cumming, actor

Viola Davis, actriță

Viktor Frankl, psihiatru și supraviețuitor al Holocaustului

LeBron James, campion de baschet

Barack Obama, al 44-lea președinte al Statelor Unite

Paul Ryan, al 54-lea purtător de cuvânt al Camerei Reprezentanților din SUA

Oliver Sacks, neurolog

Howard Schultz, președintele companiei Starbucks

Akhil Sharma, autor

Elizabeth Smart, activistă pentru siguranța copiilor

Sonia Sotomayor, judecătoare a Curții Supreme SUA

Andy Warhol, artist

Elizabeth Warren, senatoare SUA

Oprah Winfrey, mogul media și filantrop

Jay-Z, rapper și om de afaceri

Dar, desigur, majoritatea rezilienților nu sunt celebrități. Majoritatea sunt oameni obișnuiți pe care îi vezi totă ziua, anume doctori, artiști, antreprenori, avocați, vecini, părinți, activiști, profesori, studenți, cititori și mulți alții. Aceștia merită o metaforă mai bună decât o mină care cade și sare imediat înapoi sau un elastic care-și revine într-o clipă. Ei merită o metapoveste, o poveste care să onoreze experiența completă de a fi rezilient și la aceasta se referă *Supernormal*.

În capitolele ce urmează, ceea ce ne vor arăta poveștile persoanelor publice și private este că, în ciuda ideii că tinerii rezilienți își revin imediat după o perioadă grea, ceea ce fac ei este mult mai complicat și mai temerar. Ei devin pur și simplu protagoniștii propriilor vieți, adesea purtând bătălia aprige și neobosite pe care alții nu le observă. Așa cum vom afla, viața lor este o călătorie eroică, puternică și încărcată de primejdii, un adevărat fenomen — unul care,

după zeci de ani de interes și cercetări, încă ne uimește și ne nedumerește.

În 1962, psihologul Victor Goertzel, împreună cu soția sa, Mildred, a publicat o carte intitulată *Leagănele eminenței: Un studiu provocator al copilăriei a peste 400 de bărbați și femei celebri din secolul XX*¹¹. Femeile și bărbații celebri erau aceia care aveau cel puțin două biografii publicate și care contribuisează în mod pozitiv la dezvoltarea societății: Louis Armstrong, Frida Kahlo, Pablo Picasso, Eleanor Roosevelt, pentru a menționa doar câțiva dintre aceștia. Ce era „provocator“ sau cel puțin surprinzător legat de cartea soților Goertzel era că aceasta revela că, în copilărie, trei sferturi dintre acești oameni de seamă fuseseră împovărați de sărăcie, cămine destrămate, părinți abuzivi, alcoolism, handicapuri, boli și alte nenorociri. Numai cincizeci și opt sau mai puțin de 15 la sută păreau să fi provenit din cămine normale¹². „Omul normal“, au conchis soții Goertzel, „nu este un candidat probabil pentru pantheonul celebrităților.“¹³

Poate că fosta Primă Doamnă a Americii, Abigail Adams, a avut dreptate să spună următoarele: „Deprinderile unei minti viguroase se formează în lupta cu vitregiile. Atunci când o minte este crescută și nutrită de evenimente care îți fac inima să tremure, atunci se trezește la viață caracterul eroului și omului de stat“¹⁴. Sau poate că este pur și simplu adevărat că, oriunde ne-am uita, dacă ne primim îndeajuns de îndeaproape, greutățile sunt mult mai răspândite. Mai degrabă decât să fie doar o rară povară a câtorva nefericiți, greutățile se regăsesc în istoriile personale ale celor eminenți și eroici, precum și în cele ale nenumăraților rezilienți din viața de zi cu zi.