

JONATHAN HOBAN

DESCĂTUȘEAZĂ-ȚI
SIMTE-TE
INTUIȚIA,
CA LUPUL
ÎNCREDEREA
ÎN PĂDURE
ȘI PUTEREA

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
DRAGOȘ TUDOR

Lifestyle

Cuprins

Introducere	9
Capitolul 1. O bestie numită stres	21
Capitolul 2. Primii pași spre sinele autentic	39
Capitolul 3. Rușinea și ciclul epuizării	52
Capitolul 4. Cedarea și primirea puterii	70
Capitolul 5. Scrie povești noi	86
Capitolul 6. Depresia și deconectarea	101
Capitolul 7. Schimbarea vremurilor, schimbarea vieților	117
Capitolul 8. Durerea și pierderea	133
Capitolul 9. Niciodată nu-i de-ajuns — patima dependenței	148
Capitolul 10. Conectarea la sine, conectarea la suflet	167
Capitolul 11. Îngrijirea minții, a trupului și spiritului	185
Gânduri de final	197
Mulțumiri	204
Note	207

Capitolul 1

O bestie numită stres

Când totul este pierdut, ceva sălbatic te va găsi.

Chemarea monstrului (2016), film adaptat după
cartea cu același nume a lui Patrick Ness

Așadar, unde vom merge acum? Afară, evident! Mai întâi să vedem ce se întâmplă cu tine acum, iar apoi facem câțiva pași de început pentru a învăța să te plimbi conștient, atent și concentrat la vindecarea personală prin exercițiu.

Dar, înainte de toate acestea, voi face un lucru mai puțin întâlnit printre noi, terapeuții — și anume, să îți spun ceva despre mine și despre bătăliile din viața mea. De regulă, se spune „Acesta este spațiul și timpul tău și poți aduce aici orice crezi că e util de discutat și de analizat“. Ceea ce este în regulă, desigur, și așa cum ar trebui să fie — cu excepția faptului că în spațiul de terapie se află două persoane.

A fost dintotdeauna sarcina clientului de a-și asuma toate riscurile prin divulgarea detaliilor intime legate de experiențele de viață, primind în schimb de la terapeut răspunsuri minime și stimuli emoționali. Este păcat, totuși, pentru că, în calitate de terapeuți, învățăm la fel de mult de la clienții noștri pe cât învățăm și ei de la noi; este un schimb de experiențe de viață în ambele sensuri care îmbogățește relația terapeutică în ansamblu, ajutând ambele părți să aibă mai multe informații.

Mi-am dat seama că atunci când am discutat cu clienții despre trecutul meu, aceștia s-au simțit ușurați, pentru că mai exista cineva care trecuse prin aceleași experiențe ca și ei. Identificarea cu experiența altcuiva este extrem de puternică și poate ajuta cu adevărat o persoană să nu se simtă izolată și singură în perioada grea pe care o are de depășit. Ca terapeut, cred că este util să împărtășesc povestea mea și aspecte din propria experiență de viață, dar numai acelea care sunt relevante pentru subiectul în discuție și care pot ajuta la dezvoltarea relației terapeutice. Granița dintre client și terapeut trebuie să existe în continuare, dar în același timp o relație este o relație. Așa că, având în vedere că facem împreună această călătorie, iată câteva amănunte din anii mei de tinerețe.

Povestea mea

Am crescut în sud-vestul Londrei într-o familie de intelectuali, alături de trei frați mai mari. Tata avea 50 de ani când m-am născut. Era ceea ce se poate numi un „domn adevărat”; făcuse armata în Marina Regală în perioada celui de-al Doilea Război Mondial, iar apoi s-a dedicat jurnalismului, la BBC. Era credincios și pasionat de muzica sacră, ceea ce l-a ajutat să devină director muzical al Brompton Oratory, aflat în vestul Londrei. Mama era irlandeză, cântăreață de operă, care ne-a înconjurat cu muzică în permanență, fiind un părinte minunat și iubitor pentru noi toți. Îmi amintesc de poveștile despre lumi mitice și mistice pe care mi le spunea când eram copil, de cum pune accentul pe fantezie și pe supranatural. Nu e de mirare că am devenit un visător, cu un comportament ciudat și cu o imaginație nebună. Îi mulțumesc însă că m-a învățat să explorez și să păstrez întotdeauna visurile mărețe.

Frații mei au avut o educație academică și au mers la școli de top. Eu am fost diferit. Am fost ușor dislexic, extrem de sensibil și am avut un spirit liber, așa că nu m-am potrivit în lumea competitivă a educației. Mi-a plăcut viața, dar în același timp m-am și temut mult de ea. Nu am știut cum să mă comport sau să fiu. Am suferit din cauza rușinii, a anxietății, a stimei de sine scăzute sau a lipsei de încredere, pe lângă hărțuirile de la școală, care mă țineau într-o permanentă stare de stres. Am mers la mai multe școli, dar nu am făcut mari progrese la niciuna dintre ele. Teama mă devora zi de zi și nu părea că pot scăpa de ea indiferent unde m-aș fi dus.

Când aveam 12 ani, mama a fost diagnosticată cu cancer de colon și, după cinci ani de suferință, a murit. În timp ce ea lupta cu boala, treptat am încetat să mă mai preocup de orice era legat de școală și am ales să-mi înec amarul în băutură. Am renunțat la școală la scurt timp după ce a murit mama, considerând că viața e prea scurtă pentru a fi nefericit într-un loc căruia, era foarte limpede, nu-i aparțineam. După multe încercări eșuate în modelling și actorie, am decis să mă alătur unei trupe rock și am început să scriu cântece, moștenind de la ambii părinți abilități muzicale. Găsisem în sfârșit un stil de viață care îmi dădea adevăratul sentiment al apartenenței; iar dragostea mea pentru alcool și alte droguri recreaționale s-a strecurat ușor-ușor în ceea ce se poate numi identitatea de muzician rock pe care o creasem pentru mine.

Cinci ani mai târziu, la o zi după comemorarea morții mamei, fratele meu Richard a fost găsit mort în propria casă, din cauza unei supradoze de metadonă. Avea 32 de ani. Când am mai crescut, ne-am înțeles foarte bine unii cu alții, iar pierderea lui și a mamei a avut un efect nefast asupra vieții mele. Să fiu martor la drama tatălui, care și-a pierdut mai întâi soția din cauza cancerului, apoi băiatul

cel mare, a fost ceva ce nu voi uita vreodată. Inutil să mai menționez că și asta s-a adăugat traumei mele.

Ca să o spun pe șleau, nu-mi mai păsa de nimic. Am început să consum din ce în ce mai multe droguri recreaționale; la un moment dat, înainte de a renunța, luam șapte grame de cocaină și beam cam 40 de unități* de alcool pe zi. M-am pus în multe situații periculoase și dubioase așa că, sincer vorbind, am noroc că mai sunt încă în viață. Dependența mea nu mai era o simplă glumă, iar comentariile superficiale pe care le făceam înainte, pentru a îndulci situația, cum că „Nu mi-am pierdut niciodată cunoștința noaptea, cel puțin așa îmi amintesc“, deveniseră desuete. Eram complet pierdut.

Două persoane m-au salvat. Prima dintre ele a fost Ronan O'Rahilly, șeful meu de la acea vreme, fondator al Radio Caroline, care a crezut în mine necondiționat. Mi-a spus de multe ori că eram pentru el precum fiul pe care nu-l avusese niciodată, în vreme ce el era pentru mine mai degrabă un surogat de tată și un model în viață de care aveam nevoie la acel moment. Îmi amintea în mod sistematic că nu eram deloc prost (eu credeam permanent asta, din cauză că renunțasem la școală) și mi-a permis să-mi exprim sentimentele sau furia fără să mă judece. Cum Ronan era el însuși un rebel din naștere, a acceptat mai degrabă haosul meu decât s-a temut de el, iar din acest motiv am avut mereu libertatea de a-mi exprima opiniile și m-am simțit apreciat cu adevărat.

Cea ce-a doua persoană a fost un băiat pe care nu știu cum îl cheamă. La 23 de ani, eram neîngrijit, cu barba nerasă și dependent de băutură și droguri. Într-o bună zi, stăteam undeva pe stradă, praf după două zile în care consumasem cocaină, iar o doamnă însoțită de fiul ei au trecut pe lângă mine. Puștiul s-a oprit, m-a privit și a

* În Marea Britanie, o unitate conține 10 ml de alcool pur. (N.red.)

spus: „Mami, se simte bine?“ Iar eu nu voi uita niciodată acel moment. S-a aprins brusc o scânteie în mine. Pentru că puștiul acela a văzut dincolo de aspectul meu exterior și empatizând, a reaprins partea iubitoare și plină de speranță din mine, de la care mă deconectasem. A fost ciudat. Doar pentru că m-a observat în acea zi, fără urmă de judecată în ochii lui, băiatul m-a făcut să mă simt valoros ca ființă umană, nu ca un gunoi bun de aruncat. Acest moment unic și iubirea mi-au oferit putere și limpezime.

Mi-am dat seama imediat că îndurasem destule de pe urma modului meu de viață și am înțeles că trebuie să fac o schimbare. Schimbam ceva sau muream. Am mers la dezintoxicare, am urmat consilierea și, în cele din urmă, am scăpat de dependență.

Avusesem o copilărie frumoasă alături de părinții mei, dar în urma terapiei a ieșit la iveală trauma de a nu mă fi simțit niciodată văzut și ascultat cu adevărat. Iar din acest motiv mă simțeam singur, neînțeles și furios. Am mai înțeles că aveam o problemă majoră legată de figurile autoritare și o repulsie acută de a-mi asuma responsabilitatea pentru orice ținea de viața mea. Îmi lipsea încrederea în mine și mi-era greu să am relații mai apropiate, din cauză că simțeam că, într-un final, voi fi părăsit sau dezamăgit. Pe scurt, încă aveam probleme de anxietate, eram stresat, fără să am habar cine eram cu adevărat și încotro mă îndreptam. Așa că am făcut ceea ce îți cer ție să faci chiar acum —instinctiv, am luat-o la pas și am început să mă plimb cu regularitate, mai ales în Wimbledon Common și în Parcul Richmond.

Plimbarea zilnică și simpla prezență în natură mi-au dat puterea să-mi reconstruiesc viața. Mergând printre copaci, mi-am descoperit adevăratul simț al apartenenței și al legăturii cu o energie care mă ajuta și mă proteja. După o perioadă de multe plimbări, am devenit conștient că sunt parte a ceva mai mare, mai sălbatic și mai puternic decât

mine, ceva ce mă poate proteja, hrăni și care îmi poate oferi o perspectivă mai profundă. Atunci mi-am dat seama că natura era părintele meu universal. Iar de atunci mi-am petrecut timpul construind această relație.

Ca urmare a morții mamei și fratelui meu, dragostea mi-a fost luată de la o vârstă fragedă, dar am redescoperit-o în copaci, în câmpurile și parcurile în care m-am plimbat. Natura nu m-a judecat și nu mi-a cerut nimic; pur și simplu mi-a permis să mă pierd în ea. Mă simțeam zdrobit de tot ceea ce mi se întâmplase și de cum reacționasem în diverse situații, dar natura m-a luat de mână și m-a condus prin numeroase tipuri de anotimpuri emoționale spre un loc în care m-am simțit împăcat, ținând din nou frâiele propriei vieți în mâini. Plimbarea mi-a oferit un spațiu neutru în care să descopăr cine am devenit, risipind mult din „zgomotul” care îmi afecta psihicul. Asta m-a ajutat să mă conectez cu gândurile și sentimentele mele și să le analizez limpede, indiferent de cât de sălbatice și înfricoșătoare erau câteodată.

Toți facem parte din natură, iar dacă ne deschidem brațele spre ea, va face același lucru pentru noi.

Stresul, societatea și tu

Lumea în care trăim acum are, pentru mulți dintre noi, puține asemănări cu cea din trecut — chiar dacă acest trecut înseamnă doar un deceniu în urmă. Internetul și rețelele sociale ne-au transformat mediul de lucru și ne-au schimbat irevocabil viețile. Acum ne străduim să ne descurcăm într-un loc în care presiunea de a obține performanță este enormă, iar asta nu se reduce doar la locurile de muncă, ci la a „fi văzut” că muncești. Suntem mereu „pe fază”, mereu dispuși să răspundem la orice e nevoie. Nu ne mai rămâne timp pentru pauze, pentru o ceașcă de ceai sau pentru un moment de respiro.

Pe măsură ce mediul tehnologic schimbă societatea, suntem obligați să ținem pasul cu tendințele actuale, și asta fără ca măcar să ne dăm seama. Oricât de mult am bifa, și bifa, și bifa rezultate, nu pare să reușim să facem față cererilor de muncă sau presiunii generate de rețelele sociale. Prin urmare, stima noastră de sine are mult de suferit când ne comparăm cu cei care par să fie mai populari, care au mai mult succes sau despre care noi *presupunem* că „se descurcă mai bine”, deși lucrurile, de cele mai multe ori, nu stau chiar așa.

Desigur, putem închide tot și pleca. Dar pentru cât timp? Tehnologia și stresul legat de muncă sunt subtile — mereu e nevoie să răspunzi la ceva, să îmbunătățești sau să comentezi ceva. Și mai e celebrul „FOMO”. Blamăm tinerii pentru dependența lor de telefoanele mobile, dar oare noi, adulții, suntem mai grozavi, mai înțelepți?

Presiunile unei societăți mai rapide, hipertehnologizate asupra noastră au dus la depășirea limitei de stres. Conform unui studiu al Mental Health Foundation, stresul distruge sănătatea a milioane de oameni în Marea Britanie; cei de la Mental Health Foundation spun că este, „la ora actuală, una dintre cele mai mari amenințări pentru sănătate, însă nu este luată în serios precum problemele de sănătate fizică”.²

Stresul este răspunsul primar la orice receptăm drept „amenințare”, care ne pune pe modul luptă, zboară sau îngheață. Cu mii de ani în urmă, acest gen de amenințare putea lua forma unui animal sălbatic sau a unor indivizi din alte triburi care se aflau la vânătoare sau care încercau să ne ucidă. Sursa „amenințării” s-a schimbat în timp, bineînțeles, dar răspunsul nostru a rămas asemănător în linii mari — ne transpune într-o stare de alertă ridicată pe măsură ce corpul nostru secretă adrenalină, norepinefrină

² Fear Of Missing Out (engl.), teama că în altă parte se întâmplă ceva mult mai interesant, iar tu nu ești prezent acolo. (N.red.)

și cortizol, care ne pregătesc pentru decizia pe care trebuie să o luăm: dacă să stăm bine înfiți cu picioarele în pământ (să luptăm), să fugim (să zburăm) sau să nu facem nimic (să înghețăm).

Acest răspuns este util pe termen scurt, pentru că ne face să ne concentrăm pe luarea unei decizii. Dar când avem de-a face în mod constant cu „amenințări“ (o sarcină dificilă de rezolvat la locul de muncă, solicitări interminabile acasă, liste lungi cu lucruri de făcut și tot ce este pe rețelele de socializare), iar nivelurile noastre de adrenalină și de cortizol sunt crescute în permanență, atunci suntem foarte expuși la efectele devastatoare ale stresului. Nivelurile ridicate de stres — pe termen scurt sau lung — obligă creierul să intre într-o stare de tip tunel vizual, astfel că ne scapă ceea ce se află la periferia vieților noastre. Asta generează, în mod inevitabil, consecințe și probleme în viețile noastre de familie și sociale, pe măsură ce pierdem, puțin câte puțin, semnificația a ceea ce este real, important și plin de înțelesuri. De asemenea, începem să nu mai vedem lucrurile în mod limpede și să luăm decizii greșite. Dar mai există și alte simptome:

- Teamă sau anxietate
- Îngrijorare
- Gânduri obsesive
- Senzația că suntem copleșiți de responsabilități
- Sentimentul că suntem sclavii salariului
- Iritabilitate
- Depresie
- Senzație de oboseală permanentă și de epuizare
- Dificultate de a dormi sau existența unor vise obositoare
- Exces de mâncare/subalimentație
- Exces de băutură.

Stresul este vectorul multor probleme pe care terapeuții le descoperă destul de des la clienții lor, și care duc la „burnout“ (epuizare) — un punct în care organismul trage un semnal de alarmă și spune „este de ajuns“. Conform unui studiu realizat în 2018 de cei de la Mental Health Foundation din Marea Britanie, trei sferturi dintre adulți s-au simțit depășiți sau în imposibilitatea de a face față unor situații din cauza stresului, iar ca urmare, într-un singur an, se pierd 12,5 milioane de zile lucrătoare.^{3,4} Extrapolând la celelalte economii dezvoltate ale lumii, sesizăm o problemă foarte mare. De altfel, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) o descrie ca „epidemie“.

Să citim câteva fragmente care aparțin unora dintre clienții mei. Mai întâi al lui Beverley, care lucrează în sistemul național de sănătate și care are un loc de muncă plăcut — chiar dacă există presiuni permanente.

Relațiile și familia, totul părea să se ducă de răpă din cauză că munceam 13 ore pe zi și veneam acasă foarte stresată. Nu m-am considerat niciodată o persoană anxioasă, dar am avut stări de anxietate foarte avansate și am început să am atacuri de panică în drum spre locul de muncă. Simțeam cum teama îmi urcă în gât pe măsură ce mă apropiam mai mult de serviciu și nu trecea o zi fără să plâng măcar o dată — iar eu nu eram așa. Iar dacă nu eram la serviciu, eram acasă plângând. Era groaznic.

Beverley

Când am întâlnit-o prima dată, Beverley era genul tipic de persoană care renunțase la ideea de a se mai preocupa de sine, de starea ei de bine și sănătatea mintală. Nivelul de stres ajunsese atât de ridicat, încât era tot timpul îmbujorată, dându-mi impresia că era alcoolică. Nici pe departe — era doar consecința stresului care se manifesta în toată