

Michael Hebb

Hai să vorbim  
despre moarte

La cină

*Let's talk about death (over dinner)*

Copyright © 2018 by Michael Hebb

This edition published by arrangement with Da Capo Press, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.

Copyright © 2019 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Liliana Burghină

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Despina Iorga

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**HEBB, MICHAEL**

**Hai să vorbim despre moarte la cină: invitație și ghid pentru cea mai importantă conversație a vieții**/Michael Hebb; trad. din lb. engleză de Diana Băroiu. – București: For You, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-337-9

I. Băroiu, Diana (trad.)

159.9

Michael Hebb

# Hai să vorbim despre moarte

*La cină*

*Invitație și ghid pentru cea mai importantă  
conversație a vieții*



Traducere din limba engleză  
de Diana Băroiu

Editura For You  
București

familiilor care sunt implicați în îngrijirea medicală să experimenteze compasiunea și rezistența la căpătâiul bolnavului, reducând în același timp epuizarea și îmbunătățind calitatea îngrijirii medicale.

## Cuprins

Capitolul 1 / <b>Permiseunea</b>	7
Capitolul 2 / <b>Extinderea invitației</b>	27
• Dacă ai mai avea doar 30 de zile de trăit, cum le-ai petrece? Ultima ta zi? Dar ultima ta oră?	46
• Ce mâncăruri îți amintești că-ți gătea persoana iubită care a plecat?	59
• Dacă ai putea crea cadrul propriei înmormântări sau comemorări, cum ar arăta?	66
• Vrem intervenție medicală excesivă la sfârșitul vieții?	73
• Care e cea mai semnificativă experiență în fazele terminale ale bolii la care ai participat?	91
• De ce nu vorbim despre moarte?	106
• Cum vorbești cu copiii despre moarte?	114
• Tu crezi în Viața de Apoi?	122
• Ai lua vreodată în calcul să te sinucizi asistat de medic?	131
• Ce melodie ai vrea să se audă la înmormântarea ta? Cine ți-ai dori să o cânte?	139
• Ești donator de organe?	147
• Cum arată o moarte bună?	156
• Ce vrei să se întâmple cu trupul tău?	164
• Există persoane despre a căror moarte nu am putea vorbi niciodată?	177
• Dacă ți-ai putea prelungi viața, câți ani ai adăuga? 20, 50, 100, o eternitate?	189
• Ce moștenire îți dorești să lași în urmă?	198
• Cât timp ar trebui să jelim?	208
• Ce ai mânca la ultima ta masă?	224
• Există un mod anume în care vrei să te simți pe patul de moarte?	227
• Ce ai vrea să spună oamenii despre tine la înmormântarea ta?	233
• Cum închei o conversație despre moarte?	238
Mulțumiri	245
Recomandări pentru lecturi suplimentare	247
Grupul nostru de resurse	249
Resurse suplimentare	251

## Capitolul 1

# Permisiunea

Grupul format din opt membri, cei mai mulți străini, a sosit cu multă rețineră în acea seară de octombrie, în care bătea un vânt puternic. Ca să înțelegeți mai bine, ei au acceptat o invitație la cină în cadrul unui eveniment numit „Să luăm cina și să vorbim despre moarte”. Prietena mea Jenna a venit împreună cu soțul ei, Brian, și cu prietena ei Molly, medic. Apoi erau Cynthia, studentă, Jasmine, artistă, Sandy, realizator de filme documentare, Joe, antreprenor, și Eleanor, sosită recent în Seattle și încă prinsă în întunericul persistent al primei ei toamne petrecute în nord-vest.

Ușa se deschidea către o mansardă cu tavan înalt, cu ungherele pline cu cărți, castele Lego, o colecție de cristale și alte artefacte ciudate. În bucătărie trona un pat matrimonial; un pian, discuri și un pick-up completau încăperea. Dacă nu ar fi existat aromele plăcute care să se răspândească din câteva oale ce fierbeau la foc mic, toată scena ar fi părut o criză hipiotă a vârstei mijlocii. Hainele erau aruncate pe pat, iar prezentările se făceau traversând încăperea. Am continuat să gătesc.

Autorul evocă evenimente, locuri și conversații din experiența sa; pentru a le păstra anonimul, a schimbat unele nume de persoane și locuri. E posibil ca autorul să fi modificat și unele trăsături de identificare și detalii (însușiri fizice, ocupații și locuri de reședință).

Spre surprinderea oaspeților mei, i-am invitat imediat să așeze masa, să aprindă lumânările și să umple paharele cu apă. În Statele Unite, facem adeseori această mare greșală când ne distrăm: încercăm să ne jucăm de-a Dumnezeu sau, mai rău, de-a Martha Stewart, singura responsabilitate a oaspeților fiind să fie isteți și să aprecieze bucatele. Dar oamenii sunt creaturi sociale; ne evaluăm în funcție lucrurile cu care contribuim la comunitate. Astfel, când oamenii mă tot întreabă „Cu ce te pot ajuta?“, eu întotdeauna am un răspuns.

Când ne-am așezat, hohote de râs au răsunat de mai multe ori în timp ce rearanjam farfuriile, tacâmurile și paharele de vin. Străinii nu-și mai verificau pe furiș telefoanele, întrebându-se cât va mai dura până când vor fi din nou în siguranță, pe drumul spre casă.

Încăperea strălucea în culoarea chihlimbarului. Un di-neu e ca un secret sănătos. Luminozitatea pare a ne aminti de orele petrecute în copilărie, când citeam sub pătură, la lumina difuză a unei lanterne. Ea are rolul de a evoca focul de tabără, căsuța din copac sau o scorbură. Luminile albe, fluorescente, sunt bune pentru meciurile de baschet, însă dineurile se ofilesc în asemenea condiții.

Bucatele erau apetisante, dar simple: morcovi rumeniți la capete și scâlțați în ulei proaspăt de măsline și coajă de lămâie Meyer, apoi varză nemțească îndulcită cu cidru, cimbru și unt topit, cod negru cu garnitură de struguri căliți și asezonați cu piper Aleppo și oțet Banyuls maturat. Fiecare farfurie era aranjată pe un platou rustic, iar aerul aromat din încăperea le dădea tuturor senzația că au luat decizia corectă de a veni la această cină.

Au avut loc peste 100 000 de asemenea dineuri în ultimii 5 ani, la care străini, prieteni și colegi s-au reunit în jurul acestui subiect extrem de ciudat, iar fiecare cină începea, ca

și acum, cu aceeași propunere simplă: „Înainte să mâncăm“, am spus eu, „îmi doresc ca fiecare dintre noi să-i aducă un omagiu cuiva care nu se mai află printre noi, cuiva care a murit și care are un impact pozitiv asupra vieții noastre. Vă sugerez să alegeți prima persoană care vă vine în minte. Nu ezitați, căci ea e prima în gândurile voastre dintr-un motiv anume. Spuneți-ne doar numele ei și ce efect a avut asupra vieții voastre, apoi aprindeți o lumânare sau ridicați paharul în cinstea sa. Să dureze doar un minut, pentru că vrem cu toții să începem să mâncăm“.

A fost liniște doar câteva clipe, până când Cynthia, cea mai tânără membră a grupului, a exclamat:

– Vreau să ridic paharul în cinstea lui Willibel Sutton, bunica mea. Cea mai tare scorpie din câte au existat vreodată!

Toți au râs și au ciocnit paharele. Apoi, Cynthia a devenit mai serioasă, folosindu-și cu grijă cuvintele. Ne-a povestit cum bunicul ei, Bubba, o curta pe Willibel cea dificilă. O iubea mai mult decât orice pe lume, îi făcea complimente în permanență și îi spunea des că ar fi frumoasă chiar dacă ar purta un „sac“ (un sac de cartofi). Seară de seară, în perioade în care o curta, îi pregătea cina. În fiecare seară, după ce ea mânca, el rostogolea o perlă pe masă, către ea. Willibel puneă fiecare perlă pe un șirag în jurul gâtului, astfel că, în a 40-a noapte, ea avea un colier complet. Atunci, Bubba i-a cerut mâna.

La suprafață, povestea pare a fi mai mult despre răbdarea romantică a bunicului Cynthia decât despre altceva. Însă, după cum a ținut să ne reamintească Cynthia, în anii 1950, în Sud, numai un anumit tip de femeie putea să genereze acel nivel de devotament (și să inspire un bărbat să-i intre în bucătărie, mai ales 40 de seri la rând). Willibel a sfidat toate normele societății. Extrem de independentă și

deosebit de inteligentă, puternică și încăpățânată, a fost un lider înnăscut. Devotamentul ei față de cei suficient de norocoși să o cunoască a durat până la ultima sa suflare.

Cynthia ne-a mai povestit despre bunica ei decedată, despre această apărătoare înflăcărată a egalității în drepturi și protectoare a săracilor, încheind astfel: „Mi-e dor să fiu iubită de cineva cu înverșunarea cu care m-a iubit ea, Bidy. Ea era eroina mea, laudându-mă și înveselindu-mă în timp ce navigam prin viață, până când nu a mai avut glas.“

Toastul Cynthiai demonstrează intersecția dintre mâhnire, umor, veselie, durere, pierdere, istorie personală și dorința de conectare profundă cu alți oameni ce apare la aceste dineuri. Asemenea componente se află în centrul discuțiilor despre moarte, despre a muri și murire. Mica noastră cină pentru nouă persoane nu se mai desfășura în Seattle; nu mai era anul 2016. Ne aflam în spațiul atemporal al istoriei omenirii. Puteam auzi perlele rostogolindu-se pe masă; am avut chiar sentimentul că Willibel a tras un scaun și ni s-a alăturat.

Ce era clar despre prezent – și a fost evident în cursul întregii seri – a fost că nu din întâmplare Cynthia a vorbit prima. Era dornică de prea multă vreme să vorbească despre bunica ei. La petrecerea noastră, am auzit cum mama Cynthiai, în mâhnirea ei la pierderea propriei mame, a refuzat să vorbească despre moarte, făcând un tabu din orice subiect ce avea legătură cu sfârșitul vieții lui Willibel. Cynthia nu și-a putut exprima mâhnirea și, astfel, frumusețea și poezia vieții bunicii sale au rămas neîmpărțășite.

Trebuie să plângem până la capăt pe cineva ca să-l putem iubi cu adevărat. Doar prin acceptarea pierderii sale putem recăștiga farmecul darurilor lui pentru noi.

Am continuat turul mesei, fiecare toastând și aprinzând o lumânare, Molly pentru vecinul ei în vârstă, la ale cărui

funeralii participase chiar în ziua aceea, Jasmine pentru un văr, Brian și Jenna pentru bunicile lor, ale căror nume le-au dat fiicei lor mai mari, Sandy pentru o mătușă dragă, Joe pentru un prieten din copilărie, Eleanor pentru un naș, iar eu pentru tatăl meu, așa cum fac mereu.

Toți erau prezenți în adevăratul sens al cuvântului: nimeni nu își verifică mesajele de pe Instagram în timpul unei conversații despre moarte. Eram un grup de străini care își împărțeau ceva din profunzimile inimii, așa că nu s-au menționat locurile de muncă și nici realizările fiecăruia, iar în câteva minute, mai exact 15, s-a creat un sentiment de conexiune interumană profundă.

Era vremea să cinăm.



O carte nu echivalează cu o cină, iar eu nu-i pot pregăti fiecărui cititor masa. Însă chiar vreau să îți prezint această invitație importantă: *te invit să mă ajuți să schimbăm felul în care discutăm despre moarte, cu fiecare conversație în parte.*

Mi se pare fascinant că petrecem atât de mult timp, consumăm energie și bani pe autoperfecționare. Căutăm tot timpul să fim mai bine, *să creăm o viață mai bună.* Mergem la terapie și la cursuri de meditație. Ținem diete, mergem la sala de fitness și ne îmbunătățim modul de a ne cheltui banii. Suntem o cultură obsedată de transformare și, totuși, eșuăm în a recunoaște că orice transformare include moartea și renașterea! Există nenumărate exemple în acest sens, însă cel mai simplu e să privim transformarea toamnei în iarnă și a iernii în primăvară.

În toată strădania noastră, nu reușim să aducem moartea în conversație, deși faptul că vom muri e punctul de sprijin al întregii transformări personale. Nu ne gândim la cum

– să ne îmbunătățim viața din perspectiva morții și nu discutăm despre îmbunătățirea propriei morți.

Vreau să subliniez că moartea are multe nuanțe: pierderea unei persoane dragi, admiterea faptului că toți suntem muritori, dulceața și tragedia care înconjoară viața, dar și acele mici morți, lucrurile din noi care trebuie să moară pentru ca noi să creștem și să devenim sinele nostru autentic. Cartea de față e despre cum să căpătăm acces la celelalte nuanțe ale morții, de care avem nevoie pentru a ne bucura de mai multă libertate și pentru a trăi o viață mai conștientă.

Această nevoie devine cu atât mai imperioasă cu cât modul în care privim moartea în epoca modernă e atât de defectuos. Uită-te pur și simplu la limbajul pe care îl folosim cu privire la moarte sau, mai degrabă, la limbajul pe care îl evităm. Chyna Wu, profesoară și consilieră specializată în durere, povestea despre cum prietenii ei o îndeamnă să nu utilizeze cuvântul „moarte“ în articolele ei, ci „a dispărut dintre noi“ sau „s-a dus la Ceruri“.

„Le spun că mi se pare uimitor cum evită oamenii să utilizeze cuvintele «moarte» și «murire»,“ zice ea. A crescut în Hong Kong și simte că occidentalii au un disconfort ridicat când vorbesc despre moarte. „Poate fi din cauză că medicina occidentală tinde să creadă că poate învinge moartea“, explică ea. „Limbajul folosit e în mare parte despre «a face», lucruri precum «Nu voi permite să se întâmple. Putem face așa sau așa». E ca și cum am fi eroii unui film de acțiune, duelându-ne cu forțele răului, și toți știu că Binele învinge Răul. Noi suntem eroii. Suntem salvatorii. Dacă e vorba despre noi *versus* moarte, vom fi victorioși.“

Desigur, această modalitate de a vorbi despre moarte ascunde o frică. Și, cu cât perpetuăm mai mult obicei, cu atât pierdem mai mult. Suntem cam supărați pe moarte,

s-o recunoaștem direct! Pe de o parte, ea e peste tot în jurul nostru. Vedem mereu tragedii sumbre, iar când trecem pe lângă un accident rutier, încetinim și ne uităm la ce s-a petrecut, cu o fascinație morbidă. Dar să discutăm despre moarte cu cineva? Sincer și deschis? Nici gând!

Așa că trăim în plină contradicție, pierzând astfel șansa de a ne conecta, de a comunica, de a ne vindeca. Și pierdem și bogăția, valoarea ce provine din confruntarea cu propria murire. Știi asta din perspectivă intelectuală și o știi și personal.

M-am născut când tatăl meu avea 72 de ani. Eram încă în școala primară când mi-am dat seama că ceva nu era în regulă cu el. Eram doar noi doi în mașină, într-o zi, și îmi amintesc că eram fericit că suntem doar noi, că era acolo pentru mine. Din el părea să emane o lumină dulce. Zâmbetul lui conținea un ocean de înțelepciune calmă, iar prezența lui mă umplea de o căldură nepământeană.

Însă se întâmpla ceva cu drumul pe care mergeam și, deși aveam 8 ani, nu am putut identifica ce anume era. Abia când un biciclist a ridicat pumnul furios am înțeles că plimbarea de duminică urma să ia o întorsătură nefastă. Mașina noastră Mercedes sedan a ieșit de pe banda de circulație pentru mașini și a intrat pista pentru bicicliști din Black Butte Ranch, ajungând într-o pădure rezervată doar pentru mersul cu bicicleta. Șoseaua rămânea la un kilometru în spate.

Acel incident a fost un salt zguduitor, o pauză în muzică, ce s-a amplificat rapid, ajungând ca o înțepătură de ac cu efect întârziat. Punctul central s-a prăbușit, cu toate că nu conștientizam cât de fragil fusese sau de cât timp. Acest gol era denumit „ziua de 36 de ore“. Putea fi numit „ziua și noaptea eterne“. Mai e cunoscut sub denumirea de „Alzheimer“...

În următorii 5 ani, l-am văzut foarte puțin pe tata. Numeroasele motive complexe se reduc la un adevăr cultural

extrem de simplu: în Statele Unite, nu știm cum să vorbim despre boală și despre moarte unii cu alții și în special cu copiii. Sau, mai exact, am uitat cum să purtăm asemenea conversații. Când ieșim dintr-o poveste, cum e povestea mea, și ne uităm la negarea generalizată a morții și la abilitatea noastră vetustă de abordare și discutare pe tema bolii în fază terminală și a pierderii, prejudiciul e incalculabil.

La cel mai tangibil nivel, încercarea noastră de a evita această conversație ne costă bani în fiecare zi. Un studiu efectuat de Mt. Sinai School of Medicine a constatat că 43% dintre pacienți și-au cheltuit mai mult decât valoarea totală a bunurilor lor pentru îngrijiri medicale legate de îmbătrânire.<sup>1</sup> Îngrijirile medicale reprezintă motivul numărul 1 pentru falimentul companiilor americane, din cauza sumelor imense cheltuite cu îngrijirile medicale legate de sfârșitul vieții, îndeosebi pentru costurile spitalicești. Deși aproximativ 80% dintre americani vor să moară acasă, doar 20% sfârșesc astfel.<sup>2</sup> Mai mult de jumătate dintre noi nu obținem ceea ce ne dorim sau am avea dreptul să primim – și plătim cu drag pentru aceasta. Oamenii își falimentează familiile – și cu un motiv întemeiat: cei mai mulți nici măcar nu vor să beneficieze de măsuri costisitoare, extreme, de prelungire a vieții, dar nu au discutat cu familia despre preferințele lor și nici nu i-a întrebat nimeni.

În declarația sa recentă în fața Congresului american, dr. Atul Gawande, autorul uneia dintre cărțile mele preferate, *Being Mortal [A fi muritor]*, a detaliat realitatea sumbră a

<sup>1</sup> Amy S. Kelley, Kathleen McGarry, Sean Fahle, Samuel M. Marshall, Qingling Du și Jonathan S. Skinner, „Out-of-Pocket Spending in the Last Five Years of Life”, *Journal of General Internal Medicine*, 28, nr. 2 (februarie 2013), pp. 304–309.

<sup>2</sup> „Where Do Americans Die?“, Stanford School of Medicine, Palliative Care, <https://palliative.stanford.edu/home-hospice-home-care-of-the-dying-patient/where-do-americans-die>.

acestei frici sociale și a creat un context încurajator pentru a-i întreba pe pacienți care le sunt prioritățile în privința tratamentului când sfârșitul le era aproape:

Cel mai eficient și mai important mod de a afla despre aceste priorități e să-i întrebăm chiar pe beneficiarii! Însă cel mai adesea nu întrebăm, indiferent dacă suntem cadre medicale sau membri ai familiei. Când nu întrebăm, îngrijirile medicale și tratamentele pe care le oferim nu sunt aliniată, de obicei, cu prioritățile oamenilor. Iar rezultatul e suferința. Dar când întrebăm și încercăm să ne oferim îngrijirea în acord cu prioritățile lor, rezultatele sunt extraordinare!

În mai puțin de o treime din cazuri medicii se informează despre obiectivele pacienților aflați în faza terminală a vieții, înainte ca ei să moară. Familiile par să se descurce un pic mai bine. Dar când întrebăm, de obicei o facem chiar înainte de final.

Numeroase studii au demonstrat că, atunci când persoanele cu boli grave discută cu medicul lor despre obiectivele și dorințele proprii în privința îngrijirilor medicale, rezultatul e mult mai bun. Aceștia suferă mai puțin, sunt mai ațți din punct de vedere fizic și au capacitatea de a interacționa cu alții o perioadă mai lungă de timp; pentru membrii familiilor lor, e mai puțin probabil să experimenteze starea de depresie. Pacienții se internează în spital mai devreme, dar nu mor mai devreme – de fapt, în medie, trăiesc mai mult!

Și, totuși, ce facem cu aceste informații? În ultimii ani, politicienii au întreprins acțiuni educative, criticate ca „proiecte pledând pentru moarte”. Medicii, spitalele și companiile de asigurări au adeseori mâinile legate din cauza din bugetelor

presante, a amenințărilor cu procese și a limitărilor actuale din sistemul de sănătate. Există acum un protocol medical pentru conversații la sfârșitul vieții, astfel ca medicii și asistenții sociali să se poată antrena pentru asemenea situații, dar studii recente arată că astfel de măsuri nu au schimbat numărul sau calitatea conversațiilor pe care le avem în legătură cu moartea și cu a muri. Rareori le predăm medicilor și asistentelor cursuri despre cum să poarte această conversație.<sup>3</sup>

Sfera medicală nu e singurul loc unde pierdem bani. Când oamenii nu vorbesc cu sinceritate despre pierderea memoriei, spre exemplu, nu numai că sunt mai predispuși să facă erori financiare grave, dar sunt și mai expuși la escrocherii. Întrucât cazurile de exploatare financiară sunt raportate într-un număr scăzut (parțial din cauza jenei), e dificil să precizăm un număr exact, dar se estimează că în Statele Unite circa 5000000 de vârstnici devin anual victime ale exploatării financiare.<sup>4</sup>

Mai există și prețul ce vine la pachet cu moartea în sine. Numeroși membri ai familiilor îndoliate intră în case funerare și, dacă nu se discută în prealabil despre planuri, iau decizii

<sup>3</sup> „Dintre cei 122 cercetători de la facultățile de medicină analizați recent, doar 8 au parcurs cursurile de îngrijire la sfârșitul vieții.” Susan Svrluga, „Doctors Need to Learn About Dying, Too”, *Washington Post*, 15 ianuarie 2016, [www.washingtonpost.com/news/grade-point/wp/2016/01/15/doctors-need-to-learn-about-dying-too/?noredirect=on&utm\\_term=.8324597d6ac9](http://www.washingtonpost.com/news/grade-point/wp/2016/01/15/doctors-need-to-learn-about-dying-too/?noredirect=on&utm_term=.8324597d6ac9). „Când au fost întrebați cât de bine i-a pregătit educația de bază în acordarea îngrijirilor pentru a oferi asistență EOL, 71% au evaluat educația de gestionare a durerii ca fiind inadecvată și 62% au evaluat conținutul global al îngrijirii EOL ca inadecvat. Din cauza acestor deficiențe, dilemele și barierele EOL în oferirea îngrijirilor EOL sunt obișnuite în practica de nursing.” Kathy Hebert, Harold Moore și Joan Rooney, „The Nurse Advocate in End-of-Life Care”, *Ochsner Journal*, 11, nr. 4 (iarna 2011), pp. 325–329.

<sup>4</sup> „Elder Abuse Statistics”, Nursing Home Abuse Center, [www.nursinghomeabusecenter.com/elder-abuse/statistics](http://www.nursinghomeabusecenter.com/elder-abuse/statistics).

legate de cavouri și înmormântare bazându-se pe ce le spun directorii acestor instituții, care își comercializează serviciile la suprapreț. În negura doliului, rudele cheltuiesc bani pe care familia lor nu îi are, dintr-un sentiment al datoriei pe care defunctul nu și l-ar fi dorit niciodată din partea lor.

Prețul emoțional al evitării morții e mai puțin tangibil, dar la fel de toxic. În ziua de Halloween, la 13 ani, am înțeles că tatăl meu a murit. În acea noapte, am plecat cu colindul împreună cu prietenii mei, fără să-i spun nimănui ce se întâmplase. Mama mea nu știa cum să discute despre boala lui tata, despre sentimentele ei sau cum să ne ajute să ne explorăm propria durere. Nu am vorbit despre tata și, ca urmare, nu am vorbit aproape deloc. Fiind incapabil să discut cu prietenii despre mahnirea din sufletul meu sau despre pierderea suferită, mă simțeam deprimat, confuz și groaznic de singur.

*O conversație reprimată ocupă același spațiu în psihic ca și un secret.* De câte ori mă aflam în aceeași încăpăre cu cei din familie, se activa durerea și, astfel, ne-am evitat unii pe alții. Un studiu recent efectuat de Institutul de Medicină din Olanda (NIH) confirmă acest efect criptic, concluzionând: „De fiecare dată când te gândești la un secret bine protejat, se declanșează hormonii stresului, precum cortizolul, având impact asupra memoriei, tensiunii arteriale și metabolismului tău.”<sup>5</sup> Efectele expunerii cronice la niveluri ridicate de cortizol cuprind numeroase boli de care suferim astăzi, de la hipertensiune până la anxietate.<sup>6</sup> Deoarece familia mea nu vorbea despre ce era cel mai important în mintea noastră,

<sup>5</sup> Gina Roberts-Grey, „Keeping Secrets Can Be Hazardous to Your Health”, *Forbes*, 24 octombrie 2013, [www.forbes.com/sites/nextavenue=/2013/10/24/keeping-secrets-can-be-hazardous-to-your-health](http://www.forbes.com/sites/nextavenue=/2013/10/24/keeping-secrets-can-be-hazardous-to-your-health).

<sup>6</sup> „Cortisol”, You and Your Hormones, [www.yourhormones.info/hormones/cortisol](http://www.yourhormones.info/hormones/cortisol).