

GORDON LIVINGSTON, medic, absolvent al Academiei West Point și al Facultății de Medicină din cadrul Universității Johns Hopkins, practică medicina din 1967. Este psihiatru și publică frecvent articole în *The Washington Post*, *San Francisco Chronicle*, *Baltimore Sun* și *Reader's Digest*. Este, de asemenea, autorul cărților *And Never Stop Dancing: Thirty More True Things You Need To Know Now* și *Only Spring: On Mourning the Death of My Son*. A participat la războiul din Vietnam și a fost decorat cu Steaua de Bronz. Locuiește și muncește în Columbia, Maryland.

**dr. Gordon Livingston**

## **Prea devreme bătrân, prea târziu înțelept**

**30** de lucruri adevărate  
pe care trebuie să le știți acum

Traducere din engleză  
de Dana-Ligia Ilin

## Cuprins

1. Dacă harta nu se potrivește cu terenul, harta e greșită .....	9
2. Suntem ceea ce facem .....	13
3. Este greu să înlături prin logică o idee care nu a fost sădită de logică .....	18
4. Cele mai multe dintre traumele copilăriei nu ne mai pot face nici un rău .....	22
5. Orice relație este sub controlul persoanei căreia îi pasă cel mai puțin .....	27
6. Sentimentele urmează comportamentul .....	30
7. Fiți îndrăzneți, și vă vor veni în ajutor forțe uriașe .....	36
8. Mai binele este dușmanul binelui .....	40
9. Cele mai importante întrebări din viață sunt „De ce?“ și „De ce nu?“. Şmecheria e să știi pe care dintre ele să o pui .....	43
10. Cele mai mari calități sunt și cele mai mari slăbiciuni .....	48
11. Închisorile cele mai sigure sunt construite de noi însine .....	52
12. Problemele oamenilor în vîrstă sunt adesea grave, dar rareori interesante .....	57
13. Fericirea este riscul suprem .....	63
14. Iubirea adevarată este mărul din rai .....	69

15. Numai lucrurile rele se întâmplă rapid .....	73
16. Nu toți cei care rătăcesc se pierd .....	79
17. Iubirea neîmpărtășită este dureroasă, dar nu e romantică .....	82
18. Nimic nu-i mai lipsit de sens sau mai frecvent decât să faci același lucru și să te aștepți la rezultate diferite .....	85
19. Degeaba fugim de adevăr .....	90
20. Nu-i o idee bună să te minți singur .....	94
21. Tindem cu toții să credem mitul „celui care ți-e sortit“ .....	97
22. Iubirea nu se pierde niciodată, nici măcar în moarte .....	100
23. Nimănui nu-i place să i se spună ce să facă .....	103
24. Principalul avantaj al bolii este că scutește de responsabilitate .....	108
25. Ne temem de alte lucruri decât ar trebui .....	111
26. Părinții au o capacitate limitată de a modela comportamentul copiilor altfel decât în rău .....	117
27. Singurele paradisuri adevărate sunt cele pe care le-am pierdut .....	123
28. Dintre toate formele de curaj, capacitatea de a râde este cea mai profund terapeutică .....	129
29. Sănătatea mintală necesită libertatea alegerii .....	133
30. Iertarea este o formă de desprindere, dar ele nu sunt același lucru .....	136

## 1. Dacă harta nu se potrivește cu terenul, harta e greșită

Cu mult timp în urmă, eram Tânăr locotenent în Divizia 82 aeropurtată și încercam să mă orientez într-o problemă de teren, la Fort Bragg, Carolina de Nord. Pe când stăteam în picioare și studiam harta, s-a apropiat adjutanțul meu, mai bătrân decât mulți dintre ofițeri. „Vă dați seama unde ne aflăm, domnule locotenent?“, a întrebat. „Păi, harta zice că ar trebui să fie un deal acolo, dar nu-l văd“, am răspuns. „Domnule“, a zis, „dacă harta nu se potrivește cu terenul, harta e greșită“. Chiar în acel moment mi-am dat seama că auzisem un adevăr profund.

După numeroși ani pe care i-am petrecut ascultând poveștile oamenilor, mai ales felurile în care lucrurile pot să-și ia razna, am învățat că trecerea noastră prin viață constă din efortul de a face hărțile din capul nostru să se conformeze terenului pe care păsim. În mod ideal, acest proces are loc în timpul creșterii. Părinții ne învăță, în primul rând prin exemplu, ceea ce au învățat. Din păcate, rareori suntem pe deplin receptivi la aceste lecții. Și de cele mai multe ori viețile părinților noștri ne sugerează că au puține lucruri utile de transmis, aşa încât o mare parte din ceea ce știm ne vine prin procesul adesea dureros al tatonării.

Ca să alegem o sarcină importantă din viață pentru care celor mai mulți dintre noi le-ar fi de folos puțină învățătură, ne putem gândi la alegerea (și păstrarea) unui partener.

Faptul că mai mult de jumătate dintre căsătorii se încheie prin divorț arată că în ansamblu nu ne descurcăm prea bine la acest capitol. De obicei, nu e prea încurajator să privim relația/relațiile părinților noștri. Cunosc puțini oameni mulțumiți de cele văzute în familiile din care provin, chiar atunci când căsătoria părinților a rezistat decenii întregi. Mult mai des cei ai căror părinți sunt încă împreună spun despre ei că duc o viață plătică sau plină de conflicte, care are rost din punct de vedere economic, dar e lipsită de orice ar putea fi descris ca entuziasm sau satisfacție emoțională.

Poate că este imposibil să prezicem cum va fi cineva (și cât de mult ne va plăcea acea persoană) peste cinci ani, și cu atât mai puțin peste cincizeci, și trebuie să acceptăm ideea că societatea se îndreaptă către un fel de monogamie în serie – recunoaștere a faptului că oamenii se schimbă cu timpul și că e o naivitate să ne așteptăm ca iubirea din tinerețe să reziste. Problema este că monogamia în serie nu reprezintă un model foarte bun de creștere a copiilor, de vreme ce nu oferă stabilitatea și siguranța de care au nevoie aceștia pentru a începe să-și alcătuiască hărțile proprii despre funcționarea lumii.

Așadar, ce anume trebuie să știm ca să putem hotărî dacă o persoană este sau nu potrivită pentru o implicare pe toată viața? Poate că una dintre modalitățile de abordare a acestui proces de filtrare este să învățăm mai multe despre persoana care e împedite că *nu este* potrivită. Pentru a emite această judecată avem nevoie să știm câte ceva despre personalitate.

Suntem obișnuiți să ne gândim la caracter în modul cel mai superficial. „Are multă personalitate“ este de obicei o afirmație despre cât de fermecătoare sau distractivă

se dovedește a fi o anumită persoană. În realitate, definiția oficială a personalității include modurile noastre obișnuite de a gândi, de a simți și de a ne raporta la ceilalți. Majoritatea dintre noi înțelegem că oamenii se deosebesc prin anumite caracteristici, cum ar fi introvertirea, grija față de amănunte, tolerarea plăcăselii, dorința de a ajuta, hotărârea, precum și numeroase alte calități personale. Ceea ce nu pricep însă mulți oameni este că acele calități pe care le prețuim – blândețea, îngăduința, capacitatea de implicare – nu sunt distribuite la nimereală. Ele tind să existe sub forma unor constelații de „trăsături“ care pot fi recunoscute și sunt stabile în timp.

Tot așa, acele atrăgătoare ale caracterului care sunt mai puțin dezirabile – impulsivitatea, egocentrismul, irascibilitatea – se aglomerează adesea în moduri perceptibile. O mare parte din dificultatea de a dezvolta și de a menține relații personale rezidă în faptul că nu recunoaștem, nici la noi, nici în ceilalți, acele caracteristici ale personalității care fac ca o persoană să fie un candidat nepotrivit la o relație plină de devotament.

Psihiatri au încercat să catalogheze tulburările de personalitate. Îmi zic adesea că această secțiune a manualului pentru diagnosticare ar trebui să fie intitulată „Oameni pe care trebuie să-i evităm“. Numeroasele etichete care apar acolo – histrionic, narcisist, dependent, marginal și aşa mai departe – alcătuiesc un catalog de persoane neplăcute: bănuitoare, egoiste, imprevizibile, exploatatoare. Aceștia sunt oamenii de care ne-a spus mama să ne ferim. (Din păcate, uneori printre ei se numără și mama.) Rareori există în forma pură sugerată de manualul statistic, dar dacă ați și căte ceva despre felul în care îi puteți recunoaște ați evita multe suferințe.

La fel de util, cred eu, ar fi un manual al trăsăturilor de caracter bune, unde să fie descrise calitățile pe care să le cultivăm în noi însine și să le căutăm la prietenii și la iubiți. În fruntea acestei liste ar fi *blândețea*, dorința de a dărui celuilalt ceva din sine. Această virtute, cea mai dezirabilă dintre toate, le guvernează pe celelalte, inclusiv capacitatea de empatie și de iubire. La fel ca alte forme de artă, poate să ne pară greu de definit, dar când suntem în prezența ei o simțim.

Aceasta este harta pe care dorim s-o alcătuim în mintea noastră: o călăuză de nădejde ce ne permite să-i ocolim pe cei care nu merită timpul și încrederea noastră și să-i includem pe cei care merită. Printre cele mai bune indicii că harta noastră întotdeauna empirică este greșită se numără tristețea, mânia, senzația de a fi trădat, surprinderea și dezorientarea. Atunci când acestea ajung la suprafață trebuie să ne gândim la instrumentul nostru mental de navigație și la felul în care trebuie să-l corectăm, aşa încât să nu cădem în tiparele repetitive ale celor ce irosesc învățatura – singura consolare pentru experiențele noastre dureroase.

## 2. Suntem ceea ce facem

Oamenii vin de multe ori la mine pentru medicamente. Sunt sătui de dispoziția lor proastă, de oboseală și de pierdere interesului față de lucrurile care înainte le plăceau. Nu pot să doarmă sau dorm tot timpul; pofta de mâncare le lipsește sau este exagerată. Sunt iritabili, iar amintirile le sunt blocate. Adesea își doresc să moară. Nu-și mai amintesc cum e să fie fericiți.

Le ascult poveștile. Fiecare este, firește, diferită, dar există anumite teme recurente: și alte persoane din familiile lor au dus vieți la fel de descurajate. Relațiile în care sunt implicați în prezent sunt fie pline de conflicte, fie „la temperatură scăzută“, cu puțină pasiune sau intimitate. Zilele lor sunt mereu aceleași: muncă nesatisfăcătoare, puțini prieteni, multă plăcere înseală. Se simt privați de plăcerile de care se bucură alții.

Iată ce le spun: *Vestea bună e că avem tratamente eficiente pentru simptomele depresiei; vestea rea e că medicamentele nu vă vor face fericiți. Fericirea nu e pur și simplu absența disperării. E o stare afirmativă, în care viețile noastre au și sens, și placere.*

Așadar, simpla medicație este rareori suficientă. Oamenii trebuie, de asemenea, să-și examineze felul în care trăiesc având în minte posibilitatea schimbării. Vorbim întotdeauna despre ce vrem, ce intenționăm. Acestea sunt

visuri și dorințe și nu au mare valoare pentru schimbarea dispoziției. Nu suntem ceea ce gândim, sau ceea ce zicem, sau felul în care ne simțim. *Suntem ceea ce facem.* Invers, când judecăm oamenii nu trebuie să dăm atenție lucrurilor pe care le promit, ci felului în care se poartă. Această regulă simplă ar putea preveni o mare parte din durerea și neînțelegerea care infectează relațiile umane. „Când toate au fost spuse și făcute, sunt mai multe spuse decât făcute.“ Ne încăm în cuvinte, dintre care multe se dovedesc a fi minciuni pe care ni le spunem nouă sau le spunem celor-lalți. De câte ori trebuie să ne simțim trădați și surprinși de lipsa de legătură dintre cuvintele și faptele oamenilor până să învățăm să acordăm mai multă atenție ultimelor decât primelor? Cele mai multe dureri din viață sunt rezultatul ignorării adevărului că *purtarea din trecut este cea mai de încredere prezicere a purtării din viitor.*

Sunt celebre vorbele lui Woody Allen: „Optzeci la sută din viață înseamnă să te dai mare.“ Dovedim curaj în nenumărate feluri mărunte în care ne îndeplinim obligațiile sau încercăm lucruri noi care ne-ar putea îmbunătăți viața. Mulți dintre noi se tem de riscuri și preferă lucrurile terne, previzibile și care se repetă. Aceasta explică senzația copleșitoare de plăcuteală care este o caracteristică definitorie a epocii noastre. Încercările frenetice de a depăși acest *ennui* iau forma setei de distracție și de stimulare care este, la urma urmei, lipsită de sens. Răspunsul la întrebarea „De ce?“ este cel care ne apasă cel mai tare. De ce suntem aici? De ce alegem viață pe care o ducem? De ce să ne batem capul? Răspunsul descurajant este cel de pe un abțibild care se vede pe multe bare de protecție: „Mi-e indiferent.“

În general primim nu ceea ce merităm, ci lucrul la care ne aşteptăm. Întrebați-l pe un excelent jucător de baseball

ce crede că o să se întâmpile când pășește pe bază, și o să auziți ceva care sună cam așa: „O să azvâră chestia aia până în centrul orașului!“ Dacă răspundeți că cei mai buni jucători ofensivi trimit mingea afară de două ori din trei lovituri, orice jucător bun o să zică: „Da, da' acum e momentul meu.“

*Cele trei componente ale fericirii sunt ceva de făcut, cineva pe care să-l iubești și ceva în care să speri.* Gândiți-vă la asta. Dacă avem o muncă folositoare, relații încurajatoare și perspectiva plăcerii, e greu să fim nefericiti. Prin „muncă“ înțeleg orice activitate, remunerată sau nu, care ne dă senzația importanței personale. Dacă avem o îndeletnicire fascinantă, care dă sens vieții noastre, aceasta este munca noastră. Faptul că oamenii pot afla plăcere și sens în căutarea mediocrității pe terenul de golf sau la masa de bridge este o dovdă a diversității vieții omenești. Gândiți-vă ce probleme ar fi în trafic dacă tuturor ne-ar plăcea același lucru.

Se face mare caz de presupusa dificultate de a defini „iubirea“. Întrucât baza sentimentului însuși este misterioasă (De ce iubesc această persoană și nu alta?), se presupune că nu poate fi exprimat în cuvinte ceea ce înseamnă a iubi pe cineva. Ce ziceți de următoarea definiție? *Iubim pe cineva atunci când importanța nevoilor și dorințelor sale se ridică la nivelul celor pe care le avem noi.* În cel mai bun caz, firește, preocuparea noastră pentru bunăstarea altcuiva depășește sau nu mai poate fi deosebită de ceea ce dorim pentru noi. O întrebare eficientă pe care o folosesc ca să ajut oamenii să-și dea seama dacă iubesc cu adevărat pe cineva este: „Ai fi dispus să încasezi un glonț în locul lui/ei?“ Poate să pară un standard scandalos, dar fiind că puțini dintre noi au ocazia să fie puși în fața unui

astfel de sacrificiu, și nimeni nu poate spune cu certitudine ce ar face în cazul în care instinctul nostru de conservare s-ar ciocni de iubirea față de altcineva. Dar simpla imagine a situației poate limpezi natura legăturilor noastre.

Numărul de persoane pentru salvarea cărora ne-am sacrificat este foarte redus: copiii noștri, cu siguranță; soțul/soția sau alt „iubit“, s-ar putea. Dar dacă nu ne putem gândi la această ofrandă, cum putem pretinde că îi iubim? De cele mai multe ori, sentimentele de iubire sau de lipsă a iubirii se observă în toate felurile banale în care arătăm că un lucru contează pentru noi, mai ales în cantitatea și calitatea timpului pe care suntem dispuși să îl acordăm.

Ideea este că iubirea se demonstrează prin comportament. Din nou definim cine suntem, precum și de cine anume și de ce anume ne pasă, nu prin ceea ce promitem, ci prin ceea ce facem. Mereu redirecționez atenția oamenilor asupra acestui lucru. Suntem o specie vorbăreață, în mare parte datorită folosirii cuvintelor pentru a explica și pentru a amăgi. Cel mai tare ne amăgim, firește, pe noi însine. Ceea ce alegem să credem se leagă strâns de nevoile resimțite profund – de exemplu, visul pe care îl avem cu toții despre iubirea perfectă, acceptarea necondiționată, de felul celei pe care o poate oferi doar o mamă bună. Această dorință ne face vulnerabili la cele mai grave forme de autoamăgire și dezamăgire, ne complacem în speranța că am aflat în sfârșit persoana care ne va iubi la nesfârșit exact aşa cum suntem.

Prin urmare, când cineva pretinde că face asta și rostește cuvintele pe care Tânjim să le auzim, nu e surprinzător că am putea prefera să ignorăm comportamentul incongruent. De obicei, când aud pe cineva zicând „Se poartă uneori fără respect, dar știu că mă iubește“, întreb

dacă este posibil să rănești dinadins pe cineva pe care-l iubești. Ne-am face aşa ceva nouă însine? Putem iubi camionul care ne calcă?

Celălalt lucru de care are nevoie iubirea adevărată este curajul de a deveni deplin vulnerabil față de celălalt. Riscurile sunt evidente. Cine n-a avut inima sfâșiată de o greșeală de apreciere a persoanei în care a avut încredere? Astfel de răni sunt temelia unei mari părți din cinismul față de iubirea care ne impregnează relațiile și duce la jocurile competitive care ne zădărnicesc strădania de a avea încredere unui în alții.

Adesea oamenii pendulează între extremele singurătății și autoamăgirii. Undeva, la mijloc, se află cea mai mare șansă de fericire. La urma urmei, suntem îndreptățiti să primim doar ceea ce suntem pregătiți să oferim. Iată de ce există ceva adevărat în zicala că toți ne alegem cu perechea pe care o merităm, și iată de ce majoritatea nemulțumirilor față de ceilalți reflectă propriile noastre limite.

### 3. Este greu să înlături prin logică o idee care nu a fost sădită de logică

Din experiența mea, pot spune că terapeuții pierd o groază de timp încercând să convingă lumea să renunțe la comportamente fără sens, neadaptate, care par „ilogice“. De exemplu, un bărbat vine de la serviciu și primul lucru care îi iese din gură este: „Ce dezordine-i aici!“ Copiii se împrăștie care încotro, iar soția, care tocmai a ajuns acasă de la serviciul *ei* și în drum a luat copiii de la grădiniță, e furioasă. Seara lor a început prost. Auzind această poveste, terapeutul subliniază că este o idee previzibil rea să critici o soție obosită la sfârșitul unei zile lungi. Toată lumea este de acord că e o observație corectă, dar comportamentul nu se schimbă, sau critica pur și simplu migrează către alt subiect. Ambele persoane rămân nemulțumite una de cealaltă și conflictul dintre ele continuă.

Ce se întâmplă aici? De ce par oamenii să nu priceapă că o critică stârnește mânie și nefericire? Desigur, nu există un răspuns unic la această întrebare, însă confrontarea cu logica a unor sentimente și atitudini adânc înrădăcinate, obișnuite, rareori dă rezultate. Lucrurile pe care le facem, prejudecățile pe care le avem și conflictele repetate care ne afectează viața sunt rareori produsul gândirii raționale. De fapt, *în cea mai mare parte funcționăm pe pilotul automat*, făcând azi aceleași lucruri care n-au mers bine ieri. Am putea crede că procesul învățării sau maturizării ne va

determina să ne modificăm comportamentul ca reacție la consecințele neplăcute. Oricine a urmărit un jucător de golf de nivel mediu știe că nu este așa.

În realitate, uneori pare că suntem atât de prinși în tiparele de viață inefficiente, încât îintrupăm vechea zicală militară: *Dacă nu merge, străduiește-te de două ori mai tare*. Motivațiile și tiparele obișnuințelor care stau la baza celei mai mari părți din comportamentul nostru sunt rareori logice; de mult mai multe ori suntem mânați de impulsuri, prejudecăți și emoții de care nu suntem decât vag conștienți.

În exemplul precedent, bărbatul care se întoarce acasă este dominat de nemulțumirea provocată de munca nesatisfăcătoare sau de naveta îndelungată. Își dorește intens să-și poată controla într-o anumită măsură viața, care se dovedește a fi înnebunitor de nedefinită. Intră în casă sperând să-și afle un refugiu, dar se confruntă încă o dată cu alte obligații și cu dezordinea. Asta nu e viața pe care și-a imaginat-o. Prin urmare, cine este răspunzător?

Dacă purtarea noastră este dirijată în cea mai mare parte de sentimente, oricât de puțin limpezi ar fi ele, rezultă că pentru a ne schimba trebuie să fim în stare să ne identificăm nevoile emoționale și să găsim modalități de a le satisface fără să-i ofensăm pe cei de care depinde fericirea noastră. Dacă dorim, aşa cum fac cei mai mulți dintre noi, să fim tratați cu blândețe și îngăduință, trebuie să cultivăm aceste calități în noi însine. Ori de câte ori discut cu parteneri aflați în conflict, este izbitoare similitudinea dorințelor lor: să fie respectați, să fie ascultați, să simtă că se află în centrul vieții partenerului. Ce altceva ne-am putea dori într-o relație? La asta se referă oamenii când vorbesc despre iubire.

A zice că fiecare trebuie să dea ca să primească, că nu culegem decât ceea ce semănăm înseamnă a rosti plătitudini.