

CAPITOLUL 1

Neadevărul despre fragilitate: Ceea ce nu te omoară te face mai slab

*Când Cerul este pe punctul de a oferi o mare
responsabilitate unui om, el îi va exersa mintea cu
suferință, îi va supune tendoanele și oasele la muncă
greă, îi va expune trupul la foamete, îl va trece prin
sărăcie, va ridica obstacole în calea faptelor sale – iar
asta pentru a-i stimula mintea, a-i întări caracterul
și a îmbunătăți orice aspect la care nu e priceput.*

Meng Tze (Mencius), secolul al III-lea î.H.²⁵

În august 2009, Max Haidt, în vârstă de trei ani, a trăit prima lui zi de preșcolar în Charlottesville, Virginia. Dar înainte de a i se îngădui să facă primul pas în călătoria de 18 ani spre o diplomă universitară, a trebuit ca părinții săi, Jon și Jayne, să participe la o ședință de instruire obligatorie, unde le-au fost explicate regulile școlii de către educatoarea lui Max. Cea mai importantă regulă, judecând după timpul petrecut discutând despre asta, a fost: fără nuci. Din cauza riscului pentru copiii alergici la arahide, exista o interdicție totală de a aduce în clădire orice ar conține vreun tip de nuci. Desigur, arahidele sunt leguminoase, nu sunt nuci, dar unii micuți au alergii la toate fructele cu coajă lemnoasă, așa că,

25 *The Book of Mencius*, în Chan (1963), p. 78. (N. a.)

pe lângă arahide și unt de arahide, au fost interzise nucile și produsele cu nuci. Iar pentru un plus de siguranță, școala a interzis și orice altceva s-ar fi putut produce într-o fabrică unde erau procesate nuci. Astfel că multe soiuri de fructe uscate și diverse snackuri au fost, de asemenea, interzise.

Fiindcă lista de ingrediente prohibite creștea, iar timpul se scurgea, Jon a pus grupului de părinți o întrebare pe care a considerat-o inofensivă: „Are cineva de aici un copil alergic la nuci? Dacă știm precis alergiile copiilor noștri, sunt sigur că vom face tot ce putem ca să evităm riscul. Dar dacă nu există în clasă niciunul cu asemenea alergii, atunci n-am putea să ne relaxăm și, în loc să interzicem toate acele lucruri, să interzicem doar arahidele?”

Educatorea a fost vizibil enervată de întrebarea lui Jon și a intervenit extrem de iute, încât să nu apuce să răspundă careva. „Nu scoateți în evidență niciun părinte, vă rog“, s-a răstit ea. „Nu faceți niciun părinte să se simtă stânjenit. Indiferent dacă pe vreun copil din clasă îl afectează sau nu, acestea sunt regulile școlii.“

Nu poți blama școala pentru că era atât de precaută. Alergiile la arahide se întâlneau rareori în rândul copiilor americani până la jumătatea anilor 1990, când un studiu²⁶ a arătat că doar 4 din 1 000 de copii cu vârsta sub opt ani aveau o astfel de alergie (așadar, probabil că niciunul din întreaga serie a lui Max, formată din aproximativ 100 de preșcolari). Dar până în 2008, conform aceluiași studiu, folosind aceleași măsurători, rata a crescut apreciabil, ajungând la 14 din 1 000 (așadar, probabil că unul sau doi copii din școala lui Max). Nimeni nu știa de ce micii americani deveneau deodată alergici la arahide, însă răspunsul logic și plin de compasiune era evident: copiii sunt vulnerabili. Ferește-i de arahide, de

26 B. Hendrick, „Peanut allergies in kids on the rise“, 14 mai 2010. Preluat de pe <http://www.webmd.com/allergies/news/20100514/peanut-allergies-in-kids-on-the-rise>. (N. a.)

produse cu arahide și de tot ceea ce a intrat în contact cu orice tip de nuci. De ce nu? Care este răul, altul decât o mică bătaie de cap pentru părinții care le pregătesc prânzul la pachet?

Dar s-a dovedit că răul era unul serios.²⁷ Ulterior s-a descoperit că alergiile la arahide se înmulțeau galopant *tocmai* fiindcă părinții și învățătorii începuseră să îi protejeze pe copii de expunerea la arahide încă din anii 1990.²⁸ În februarie 2015, a fost publicat un studiu oficial.²⁹ Studiul LEAP (Learning Early About Peanut Allergy) s-a bazat pe ipoteza conform căreia „consumul regulat de produse care conțin arahide, atunci când începe în copilăria timpurie, provoacă un răspuns imunoprotector, în locul unei reacții alergice”³⁰. Pentru studiu, s-a apelat la un eșantion format din părinții a 640 de bebeluși (cu vârste între 4 și 11 luni) care prezentau un risc ridicat de a dezvolta alergie la arahide, întrucât avuseseră eczeme grave sau fuseseră testați pozitiv pentru altă alergie. Cercetătorii au cerut unei jumătăți dintre părinți să urmeze recomandarea standard pentru copiii cu risc crescut, adică să evite total expunerea la arahide și produse cu arahide. Subiecților din cealaltă jumătate le-au dat o cantitate dintr-un snack făcut din unt de arahide și porumb expandat și le-au spus să le dea copiilor din el de cel puțin trei ori pe săptămână. Cercetătorii au urmărit îndeaproape toate familiile, iar când copiii au împlinit vârsta de cinci ani, au fost testați pentru a se descoperi o posibilă reacție alergică la arahide.

Rezultatele au fost uimitoare. Dintre copiii care fuseseră „protejați” de arahide, 17% au dezvoltat o alergie la ele. În grupul expus în mod deliberat la produse cu arahide, doar 3% au dezvoltat

27 Du Toit, Katz *et al.* (2008). (*N. a.*)

28 Christakis (2008). (*N. a.*)

29 Du Toit, Roberts *et al.* (2015). (*N. a.*)

30 LEAP Study Results, februarie 2015. Preluat de pe <http://www.leapstudy.com/leap-study-results>. (*N. a.*)

respectiva alergie. Așa cum a afirmat unul dintre cercetători într-un interviu: „Timp de zeci de ani, alergologii au recomandat ca, în cazul copiilor mici, să se evite consumul de alimente alergene, precum arahidele, pentru a preveni alergiile alimentare... Descoperirile noastre relevă că acest sfat a fost greșit, fiind posibil să fi contribuit la sporirea alergiilor atât la arahide, cât și la alte alimente.”³¹

Ni se pare logic. Sistemul imunitar este un miracol al ingineriei evoluției. Nu poate anticipa toți agenții patogeni și paraziții pe care îi va întâlni un copil – mai ales fiindcă vorbim despre o specie atât de mobilă și cu o alimentație atât de variată cum e a noastră –, așa că el este „proiectat” (de selecția naturală) să învețe rapid din experiențele timpurii. Sistemul imunitar poate fi definit ca un sistem dinamic, capabil să se adapteze și să evolueze odată cu un mediu aflat în schimbare.³² El *necesită* expunere la o gamă de alimente, bacterii și chiar viermi paraziți pentru a-și dezvolta capacitatea de a pregăti un răspuns imun la amenințările reale. Vaccinarea merge pe aceeași logică. Vaccinurile din copilărie ne fac mai sănătoși nu prin reducerea amenințărilor din lume („Interziceți microbii în școli!”), ci prin expunerea copiilor la respectivele amenințări în doze mici, oferindu-i sistemului imunitar al acestora oportunitatea de a învăța cum să se apere de amenințări similare în viitor.

Acesta este raționamentul pe care se bazează ceea ce se numește „ipoteza igienei”³³, explicația principală a motivului pentru care numărul alergiilor crește, în general, pe măsură ce țările devin mai bogate și mai curate – un alt exemplu de problemă cauzată de

31 LEAP Study Results, februarie 2015. Preluat de pe <http://www.leapstudy.com/leap-study-results>. (N. a.)

32 S. Chan, „Complex adaptive systems”, 2001. Preluat de pe <http://web.mit.edu/esd.83/www/notebook/Complex%20Adaptive%20Systems.pdf>. Vezi și Holland, 1992. (N. a.)

33 Okada, Kuhn, Feillet și Bach (2010). (N. a.)

progres. Psihologa specializată în dezvoltare umană Alison Gopnik explică pe scurt ipoteza și ne face favoarea de a o lega de misiunea acestei cărți:

Datorită igienei, antibioticelor și jucatului redus în aer liber, copiii nu se mai expun microbilor așa cum o făceau cândva. Deși, în principiu, acesta e un lucru pozitiv, el poate determina organismele copiilor să dezvolte sisteme imunitare ce reacționează excesiv la substanțe care nu sunt cu adevărat amenințătoare – iată cauza alergiilor. Similar, *ferindu-i pe copii de orice risc posibil, îi putem determina să reacționeze cu frică exagerată în situații care nu sunt deloc periculoase și să îi „izolăm” de abilitățile de adult pe care vor trebui să le stăpânească într-o zi* [sublinierea noastră].³⁴

Această realitate ne duce la primul Mare Neadevăr al oracolului, Neadevărul despre fragilitate: *Ceea ce nu te omoară te face mai slab*. Desigur, aforismul original al lui Nietzsche – „Ce nu mă omoară mă face mai puternic” – nu este într-un totu corect, luat în sens literal: totuși, unele lucruri care nu te omoară te pot lăsa vătămat și slăbit pe termen lung. Dar faptul de a-i învăța pe copii că eșecurile, insultele și experiențele dureroase le vor provoca daune durabile este nociv în sine. Ființele umane *au nevoie* de stresori, adică de provocări fizice și mintale, căci altfel se deteriorează. De exemplu, mușchii și articulațiile au nevoie de stresori pentru a se dezvolta corespunzător; prea mult repaus determină mușchii să se atrofieze, articulațiile să își piardă mobilitatea, funcțiile inimii și plămânilor să se diminueze, iar sângele să formeze cheaguri. După cum știm, fără provocările impuse de gravitație, astronauții se confruntă cu slăbiciune musculară și degenerare articulară.

34 A. Gopnik, „Should we let toddlers play with saws and knives?“, *The Wall Street Journal*, 31 august 2016. Preluat de pe <http://www.wsj.com/articles/should-we-let-toddlers-play-with-saws-and-knives-1472654945>. (N. a.)

Antifragilitatea

Nimeni nu a făcut o treabă mai grozavă în a explica răul evitării stresorilor, a riscurilor și a dozelor mici de durere decât Nassim Nicholas Taleb, statistician născut în Liban, broker, eseist și cercetător în teoria probabilității, care acum este profesor de inginerie a riscului la New York University. În bestsellerul său din 2007, *Lebăda Neagră*, Taleb a argumentat că majoritatea oamenilor se gândesc la risc într-un mod greșit. În sistemele complexe, este aproape inevitabil să apară probleme neprevăzute, și totuși persistăm în încercarea de a calcula riscul pe baza experiențelor trecute. În decursul vieții apar evenimente complet neașteptate, pe care Taleb le aseamănă cu ivirea unei lebede negre atunci când, bizuindu-ne pe experiențele anterioare, presupunem că toate lebedele sunt albe. (Taleb a fost unul dintre puținii care au prezis criza economică globală din 2008, bazată pe vulnerabilitatea sistemului financiar la evenimente de tipul „lebedei negre“.)

În cartea sa ulterioară, *Antifragil*, Taleb a explicat cum sistemele și oamenii pot supraviețui inevitabilelor „lebede negre“ ale vieții devenind mai *puternici* prin reacție (cum se petrece și în cazul sistemului imunitar). Autorul ne cere să distingem trei tipuri de lucruri. Unele, precum ceștile de porțelan, sunt *fragile*: ele se sparg ușor și nu se pot reface singure, așa că trebuie să le manevrăm cu grijă și să le ținem departe de zbuguiala copiilor mici. Altele sunt *reziliente*: pot suporta șocurile fără probleme. De obicei, părinții le dau copilașilor cești de plastic, pentru că ele pot face față căderilor repetate pe podea, deși ceștile nu beneficiază în urma acestor căderi. Dar Taleb ne invită să privim dincolo de cuvântul „reziliență“ și să admitem faptul că unele lucruri sunt *antifragile*. Multe dintre sistemele importante din viața economică și politică sunt asemenea sistemului nostru imunitar: *necesită* factori de stres și provocări pentru a învăța, a se adapta și a crește. Sistemele antifragile devin

rigide, slabe și ineficiente când nu sunt provocate sau impulsionate de nimic spre un răspuns viguros. Autorul afirmă că mușchii, oasele, precum și copiii sunt antifragili:

Exact așa cum o lună petrecută în pat (...) duce la atrofierea mușchilor, la fel și sistemele complexe sunt slăbite, chiar ucise atunci când sunt private de factorii de stres. Mare parte din lumea noastră modernă și structurată ne-a vătămat cu strategii implementate de sus în jos și cu născociri (...) care tocmai asta fac: insultă antifragilitatea sistemelor. Iată tragedia modernității: *la fel ca în cazul părinților nevrotici excesiv de protectori, adeseori aceia care încearcă să ne ajute ne fac cel mai mare rău.* [sublinierea noastră].³⁵

Taleb își începe cartea cu o imagine poetică ce ar trebui să le vorbească tuturor părinților. El spune că vântul stinge o lumânare, dar înviorează un foc. Autorul ne sfătuiește să nu fim ca lumânările și să nu ne transformăm copiii în lumânări: „Vrei să fii focul și îți dorești să bată vântul.”³⁶

Nesăbuița ocrotirii exagerate devine evidentă de îndată ce înțelegi conceptul antifragilității. Ținând cont că riscurile și stresorii fac parte din viață în mod inevitabil, părinții și profesorii ar trebui să-i ajute pe copii să își dezvolte abilitățile înnăscute de a crește și de a învăța din asemenea experiențe. Există o expresie veche: „Pregătește copilul pentru drum, nu drumul pentru copil.” Totuși, se pare că în prezent facem exact opusul: încercăm să înlăturăm din cale orice i-ar putea deranja pe copii, fără să conștientizăm că, procedând astfel, repetăm greșeala cu alergia la arahide. Dacă ne protejăm copiii de diferite tipuri de experiențe cu potențial supărător, facem astfel încât să devină mai probabil ca acei copii să nu fie capabili să reziste în fața unor evenimente similare după ce vor părăsi cuibul nostru

35 Taleb, *Antifragil*, p. 17. (N. red.)

36 *Ibidem*, p. 15. (N. red.)

ocrotitor. Obsesia modernă legată de protejarea tinerilor de „a nu se simți în siguranță” este, credem noi, una dintre cauzele creșterii rapide a ratei tulburărilor emoționale la adolescenți, chestiune pe care o vom explora în Capitolul 7.

Apariția culturii siguranței

În secolul al XX-lea, cuvântul „siguranță” presupunea, în general, siguranță fizică. Un mare triumf al sfârșitului veacului trecut a constat în faptul că Statele Unite au devenit mai sigure din punct de vedere fizic pentru copii. Ca rezultat al eforturilor depuse de apărătorii consumatorilor (precum Ralph Nader și expozeul său asupra industriei auto, *Unsafe at Any Speed*), de jurnaliștii de investigații, de acțiunile legale colective, precum și al bunului-simț, produsele și serviciile periculoase au devenit mai puțin prevalente. Între 1978 și 1985, toate cele 50 de state au promulgat legi care au făcut obligatorie utilizarea scaunelor auto speciale pentru copii. Căminele și centrelor de zi pentru minori au fost securizate pentru ei – pericolul de sufocare prin înghițire și obiectele ascuțite au fost îndepărtate. Drept rezultat, rata mortalității la copii a scăzut semnificativ.³⁷ Acest lucru este, desigur, foarte bun, deși sub alte aspecte accentul pus pe siguranța fizică a mers, poate, prea departe. (Eseul lui Alison Gopnik, citat anterior, s-a intitulat „Should we let toddlers play with saws and knives?”³⁸ Răspunsul ei a fost: poate.)

Dar, treptat, în secolul al XXI-lea, în unele campusuri universitare sensul cuvântului „siguranță” a trecut prin procesul de *concept*

37 „Infant, child, and teen mortality”, Child Trends Databank, noiembrie 2016. Preluat de pe <https://www.childtrends.org/indicators/infant-child-and-teen-mortality>. (N. a.)

38 Gopnik (2016); vezi nota 34. (N. a.)

*creep*³⁹, extinzându-se cât să cuprindă și siguranța *emoțională*. Ca să dăm un exemplu, în 2014, Oberlin College a publicat un ghid de conduită pentru profesori, care îi îndemna să folosească avertizări pentru factorii declanșatori de stres, în ideea „de a le arăta studenților grija față de siguranța lor”.⁴⁰ Din restul notificării rezultă clar faptul că ceea ce colegiul le transmitea dascălilor era: „Arătați-le studenților că vă pasă de *sentimentele* lor.” Se poate vedea contopirea siguranței cu sentimentele într-o altă parte a ghidului, unde profesorii erau îndemnați să folosească pentru studenți pronumele personal de genul preferat de aceștia (bunăoară, „zhe”⁴¹ în cazul tinerilor care nu vor să fie numiți „el” sau „ea”), nu pentru că așa ar fi fost neapărat respectuos, ci fiindcă un profesor care folosește pronumele incorect „împiedică sau slăbește siguranța celor din sala de curs”. Dacă studenților li s-a spus că pot solicita adresarea cu un pronume de gen neutru, iar apoi profesorul nu se conformează, studenții pot fi dezamăgiți sau supărați. Dar sunt acești studenți *lipsiți de siguranță*? Sunt acești studenți în vreun *pericol* dacă un profesor îi desemnează prin alt pronume personal? Dascălii ar trebui, într-adevăr, să fie conștienți de sentimentele studenților lor, dar cum i-ar putea schimba asta pe studenții de la Oberlin – și natura discuțiilor din clasă –, când membrilor respectivei comunități li se repetă întruna că ar trebui să judece discursul altora în termeni de siguranță și pericol pentru ei înșiși?

39 Termenul se referă la extinderea conceptelor în domeniul vătămării și patologiilor psihice. (*N. trad.*)

40 Office of Equity Concerns 2014, „Support resources for faculty”, Oberlin College & Conservatory (*via* Wayback Machine Internet Archive). Preluat de pe <http://web.archive.org/web/20131222174936>. (*N. a.*)

41 „Zhe” este folosit ca pronume personal de genul neutru, deși nu e recunoscut în gramatica limbii engleze; diferă de „it”, care se referă la obiecte sau animale. (*N. trad.*)

Pentru a înțelege modul în care un administrator de la Oberlin ar fi putut folosi cuvântul „siguranță“, facem acum referire la un articol din 2016 al psihologului australian Nick Haslam, intitulat „Concept Creep: Psychology’s Expanding Concepts of Harm and Pathology“⁴². Haslam a examinat o varietate de concepte-cheie din psihologia clinică și din cea socială – inclusiv abuzul, bullyingul, trauma și prejudecata – pentru a determina cum s-a schimbat utilizarea lor din anii 1980 încoace. El a descoperit că aria lor de aplicare s-a extins în două direcții: conceptele s-au extins „în jos“, pentru a se aplica situațiilor mai puțin severe, și „în sus“, pentru a include fenomene noi, dar legate din punct de vedere conceptual.

Să luăm cuvântul „traumă“. În versiunile timpurii ale principalului manual de psihiatrie, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM)⁴³, psihiatrii foloseau cuvântul „traumă“ doar pentru a descrie un agent fizic care provoca daune fizice, ca în cazul a ceea ce denumim acum *leziuni cerebrale traumatice*. Totuși, în varianta revizuită din 1980, manualul (DSM III) a recunoscut „tulburarea de stres posttraumatic“ (TSPT sau, în engleză, PTSD) ca tulburare mintală – primul tip de rănire traumatică diferită de cea fizică. TSPT este cauzată de o experiență extraordinară și terifiantă, iar criteriile pentru un eveniment traumatic ce justifică un diagnostic precum TSPT erau (și sunt) stricte: pentru a se califica, un eveniment trebuie „să inducă simptome semnificative de suferință la aproape toată lumea“ și să fie „în afara gamei obișnuite a experiențelor umane“.⁴⁴ DSM III a accentuat că evenimentul nu a fost bazat pe un *standard subiectiv*. Trebuia să fie ceva care i-ar determina pe mai toți oamenii să aibă o reacție severă. Războiul, violul și tortura intrau în această

42 Haslam (2016). (N. a.)

43 „DSM History“, American Psychiatric Association. Preluat de pe <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/history-of-the-dsm>. (N. a.)

44 M.J. Friedman, „PTSD: National Center for PTSD“, U.S. Department of Veterans Affairs, 31 ianuarie 2007. Preluat de pe <https://www.ptsd.va.gov/professional/ptsd-overview/ptsd-overview.asp>. (N. a.)