Creierul deprimat

De ce ne simțim atât de rău **când o ducem atât de bine?**

Traducere din limba suedeză de
Carmen Vioreanu

Anders Hansen

Cuprins

De ce ne simțim atât de rău când o ducem atât de bine? 12

1. Noi suntem supraviețuitorii! 17
2. De ce avem emoții? 27
3. Anxietate și panică 39
4. Depresie 67
5. Singurătate 101
6. Activitate fizică 135
7. Ne simțim mai rău ca oricând? 165
8. Instinctul destinului 181
9. Capcana fericirii 191

Postfață 200
Cele mai importante zece lucruri pe care le-am înțeles 204
Bibliografie 206
Imagini 214
Mulțumiri 216

De ce ne simțim atât de rău când o ducem atât de bine?

PROBABIL CĂ UNEORI TE SIMȚI rău psihic. Poate ești deranjat de anxietăți moderate. Uneori poate ești paralizat de panică în toată regula. Poate că, la un moment dat în viața ta, totul ți s-a părut atât de negru, încât abia te-ai dat jos din pat. Dacă stăm să ne gândim bine, e un pic ciudat, pentru că în spatele ochilor ai o minune biologică atât de avansată, încât ar trebui să facă față la... ei bine, orice.

Creierul tău în continuă schimbare și incredibil de dinamic este alcătuit din 86 de miliarde de celule cu cel puțin *100 000 de miliarde de conexiuni*. Acestea creează rețele complicate care controlează organele corpului, procesând, interpretând și dând prioritate unui flux nesfârșit de informații provenite de la simțurile tale. Creierul tău poate stoca informație echivalentă cu 11 000 de biblioteci pline de cărți – pentru că acesta este de faptul spațiul pe care-l are memoria ta. Și, într-o fracțiune de secundă, creierul poate selecta cele mai relevante informații – chiar dacă au trecut zeci de ani de când au fost stocate – și le poate pune în legătură cu ceea ce trăiești chiar în acest moment.

Așadar, dacă creierul tău poate face toate astea, de ce nu face față unei sarcini atât de simple precum aceea de a-ți permite să te simți super tot timpul? De ce insistă să-ți pună piedică în viața afectivă? Această enigmă devine și mai ciudată când ne gândim că trăim într-o abundență care i-ar fi lăsat fără suflare pe majoritatea regilor, reginelor, împăraților și faraonilor din istorie. Foametea și războiul au fost eradicate în multe locuri. Trăim mai mult și suntem mai sănătoși ca niciodată. Iar dacă ne plictisim câtuși de puțin, toate cunoștințele și divertismentul de pe planetă nu sunt niciodată la mai mult de un clic distanță.

Deși n-am dus-o niciodată atât de bine, mulți dintre noi par să se simtă rău din punct de vedere psihic. Aproape că nu trece o zi fără să apară rapoarte alarmante despre răspândirea afecțiunilor psihice. În Suedia, unul din opt adulți ia antidepresive. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) estimează că 284 de milioane de oameni din lume suferă de tulburare de anxietate și 280 de milioane suferă de depresie. Conform previziunilor, în câțiva ani, incidența globală a depresiei va fi o povară mai mare decât orice altă boală.

„De ce ne simțim atât de rău când o ducem atât de bine?" este o întrebare care m-a frământat de-a lungul întregii mele cariere. Oare 284 de milioane de oameni au o boală a creierului? Oare unul din opt adulți are neurotransmițători prost dozați? Abia după ce mi-am dat seama că nu putem porni doar de unde ne aflăm astăzi, ci de unde am fost, am avut revelația unui nou mod de gândire. Un mod care creează o înțelegere mai profundă a vieții noastre emoționale și deschide noi posibilități de îmbunătățire a acesteia.

Cred că răspunsul la întrebarea *de ce ne simțim atât de rău când o ducem atât de bine* este că am uitat că suntem ființe biologice. Am uitat ce ne face să ne simțim bine. De aceea în această carte vom arunca o privire asupra vieții noastre emoționale și asupra modului în care ne simțim, din perspectiva creierului, și vom examina de ce creierul funcționează așa cum funcționează. După ce am întâlnit mii de pacienți, mi-am dat seama cât de valoroase sunt aceste cunoștințe. Ele oferă o înțelegere mai profundă a priorităților pe care ar trebui să le avem dacă dorim să ne simțim cât mai bine posibil. Ele ne fac să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și să fim mai blânzi cu noi.

Mai întâi vom vedea ce se întâmplă în creier în cazul celor mai frecvente tulburări psihice – depresia și anxietatea – și de ce acestea uneori pot fi mai degrabă semne de sănătate decât de boală. După aceea ne vom îndrepta atenția asupra a ce putem face pentru a le gestiona. Apoi vom analiza dacă noi chiar ne simțim mai rău ca odinioară și modul în care o perspectivă biologică asupra vieții noastre emoționale poate influența acest lucru. În cele din urmă, vom încerca să aflăm ce anume ne face fericiți.

Dar hai să începem cu începutul – la propriu cu începutul.

„De ce ne simțim atât de rău când o ducem atât de bine?" Această întrebare m-a frământat de-a lungul întregii mele cariere.

1. NOI SUNTEM SUPRAVIEȚUITORII!
Henri Rousseau

Extincția este regula.
Supraviețuirea este excepția.
CARL SAGAN

HAI SĂ FACEM un experiment de gândire: dăm timpul cu 250 000 de ani înapoi și ne îndreptăm spre estul Africii. Întâlnim o femeie pe care o numim, să zicem, Eva. În mare, arată ca tine și ca mine, trăiește alături de sute de alți oameni și își petrece zilele adunând hrană sub formă de plante comestibile și vânând animale sălbatice. Eva are șapte copii. Patru dintre ei mor: un fiu moare la naștere, o fiică, de o infecție severă, o altă fiică, în urma unei căzături, iar un alt fiu ajuns la vârsta adolescenței nimerește într-un conflict și e omorât în bătaie. Trei dintre copiii Evei ajung la vârsta adultă și au în total opt copii. Prin urmare, Eva are opt nepoți. Dintre aceștia, patru ajung la vârsta adultă și au la rândul lor copii.

Repetă acest lucru pentru 10 000 de generații și te vei întâlni cu nepoții nepoților nepoților nepoților Evei. Deci cu cine te întâlnești? Păi, cu tine și cu mine. Noi suntem urmașii puținilor copii care nu au murit la naștere, care au reușit să se vindece de toate infecțiile și care nu au sângerat până la moarte din cauza rănilor, nu au pierit de foame, nu au fost uciși sau doborâți de un animal de pradă. Tu și cu mine suntem ultima verigă dintr-un șir neîntrerupt de oameni care au rămas pe picioarele lor după ce s-a risipit fumul de pe câmpurile de luptă, după ce au trecut bolile infecțioase și foametea.

Gândindu-ne mai bine, e de la sine înțeles că niciunul dintre strămoșii tăi nu a murit înainte de a apuca să aducă pe lume copii. Însă acest lucru are consecințe departe de a fi evidente. Acei urmași ai Evei care reacționau puternic la pericole și acordau o atenție deosebită foșnetului din tufișuri – care venea, poate, de la un leu – au avut mai multe șanse de supraviețuire. Fiind urmașii supraviețuitorilor, și tu, și eu avem o vigilență sporită. Iar acei strămoși ai noștri care aveau un sistem imunitar puternic, aveau și șanse mai mari de a supraviețui unei boli infecțioase. Acesta este motivul pentru care cei mai mulți dintre noi avem un sistem imunitar excelent – chiar dacă nu simțim mereu asta în februarie.

O altă urmare a raționamentului de mai sus este legată de însușirile noastre mentale. Acei urmași ai Evei cu însușiri care i-au ajutat să supraviețuiască au avut șanse mai mari de a se descurca. Asta înseamnă că și tu, și eu avem astfel de însușiri mentale. Faptul că avem o linie neîntreruptă de supraviețuitori în spatele nostru și că nici măcar unul dintre strămoșii noștri nu a fost doborât de un leu, nu a făcut un pas greșit pe marginea unei stânci sau nu a murit de foame înainte de a avea copii ar trebui să însemne că noi suntem supraoameni. Ar trebui să fim inteligenți ca Marie Curie, de două ori laureată a Premiului Nobel, înțelepți ca liderul spiritual Mahatma Gandhi și calculați precum agentul federal Jack Bauer din serialul de televiziune *24 de ore*. Dar chiar suntem noi toate astea?

A ne adapta

Termenul *survival of the fittest*, „supraviețuirea celui mai adaptat", ne duce cu gândul la cineva care se află în cea mai bună condiție fizică și psihică. Însă, când vine vorba de evoluția omului, *fit* nu înseamnă a fi într-o formă fizică sau psihică bună (în engleză, *fit*, „în formă"), ci să te adaptezi (în engleză, *fit*, „a te adapta") la mediul în care trăiești. De aceea nu putem privi trăsăturile care i-au ajutat pe strămoșii noștri să supraviețuiască și să se reproducă din perspectiva lumii în care trăim

tu și cu mine, ci din perspectiva lumii în care am trăit în cea mai mare parte a istoriei noastre.

Faptul că acei copii ai Evei erau puternici, sănătoși, fericiți, buni, armonioși sau inteligenți nu a avut nicio valoare intrinsecă. În logica cinică a evoluției, un singur lucru a contat: să supraviețuiască și să aibă copii. Când am înțeles asta, mi-am schimbat complet modul de a privi omul. Corpul a fost creat pentru supraviețuire și reproducere, nu pentru sănătate. Creierul este conceput pentru supraviețuire și reproducere, nu pentru stare de bine. Cum te simți și ce personalitate ai, dacă ai prieteni, mâncare, acoperiș deasupra capului sau alte resurse – nimic din toate acestea nu contează dacă ești mort. Prioritatea principală a creierului este supraviețuirea. Atunci ce a trebuit el să ne ajute să evităm? În tabelul alăturat poți vedea din ce cauze s-a murit de-a lungul istoriei și la ce au trebuit să facă față strămoșii tăi și ai mei.

Acum poate te gândești „ce legătură are chestia asta cu mine, eu nu trăiesc ca un vânător-culegător preistoric". Bineînțeles că nu, însă corpul și creierul tău cred că da. De fapt, evoluția este atât de lentă încât, în mod normal, este nevoie de zeci sau sute de mii de ani pentru ca o specie să sufere schimbări majore. Acest lucru este valabil și pentru oameni. Stilul de viață cu care tu și cu mine suntem obișnuiți reprezintă doar o clipită din istoria noastră, o perioadă mult prea scurtă pentru ca noi să fi avut timp să ne adaptăm la ea.

La rubrica „serviciu" a profilului tău de Facebook poate scrie că ești profesoară, asistentă medicală, programator, agent de vânzări, instalator, șofer de taxi, jurnalist, bucătar sau medic. În accepțiune pur biologică, ar trebui să scrie că ești vânător-culegător, deoarece corpul și creierul tău nu s-au schimbat semnificativ, nici în 10 000 de ani, nici în 20 000. Mai exact, cel mai important lucru pe care-l poți învăța despre om este cât de puțin ne-am schimbat. Întreaga noastră istorie

Stil de viață	Vânător-culegător	Agricultură	Industrializat	Digitalizat
Perioadă	250 000-10 000 î.H.	10 000 î.H.-1 800 d.H.	1800-1900	1990–
Speranța de viață la naștere	cca 33 de ani	cca 33 de ani	35 de ani (1800) 77 de ani (1990)	82 de ani (Europa, 2020)
Cele mai comune cauze de deces	Infecții, foamete, crimă, hemoragii, naștere	Infecții, foamete, crimă, hemoragii, naștere	Infecții, naștere, poluare, infarct miocardic, cancer	Infarct miocardic, cancer, atac cerebral
Procent din istoria noastră	96%	3,9%	0,08%	0,02%