

LBRIS

We know
books

TIM CANTOPHER

PUTEREA ESECULUI

**Cum să faci față
unei lumi nebune**

Traducere din limba engleză
DIANA APOSTOL

LITERA
București

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
1. Vulnerabilitate și rezistență	15
2. Optimism și fericire	35
3. Perfecționism și căutarea certitudinii	51
4. Boală și recuperare	59
5. Dezvoltarea adaptabilității	65
6. Stimularea optimismului și a fericirii	81
7. Cum să faci față lucrurilor toxice	93
8. Bunătate, consecvență, perseverență și cumpătare	103
9. Tehnici și tratamente	111
10. A eșua cu bine	131
<i>Concluzie</i>	137
<i>Lecturi suplimentare</i>	141

Vulnerabilitate și rezistență

De ce unii oameni suferă de boli legate de stres și alții nu, dat fiind faptul că majoritatea dintre noi trecem prin suferințele și coborâșurile vieții? Ce face o persoană să fie vulnerabilă, iar alta, rezistentă? Am început oarecum cu sfârșitul, pentru că, dacă ai citit introducerea, știi opinia mea: cel mai important lucru e capacitatea de a eșua cu bine. Dar e un cerc vicios, căci, pentru a fi rezistent în fața obstacolelor vieții, trebuie să știi să eșuezi și, în același timp, e mult mai ușor să suporti efectele eșecului dacă ești deja rezistent. Așadar sunt, în mod clar, și alți factori care modelează vulnerabilitatea sau rezistența unei persoane, și cu asta vom începe acest capitol.

Mai întâi trebuie să definim la ce anume ne referim când spunem vulnerabilitate și rezistență. Ele pot fi percepute drept puncte opuse ale unui continuum care determină cât de eficient gestionăm amenințările, provocările, adversitatea, schimbările și situațiile pentru care nu suntem pregătiți sau bine echipați. Vulnerabilitatea se manifestă prin incapacitatea de a face față acestora și prin tendința de a te lăsa afectat mintal sau fizic când mediul în care te afli îți este ostil, în timp ce rezistența te ajută să te descurci și să ieși din situația respectivă relativ nevătămat.

O perspectivă alternativă asupra vulnerabilității ne este oferită de doctorul Brené Brown. Dacă ești abonat la Netflix,

caută prelegerea ei *Fii curajos**, care, la momentul scrierii acestei cărți, apare pe platformă. Este o discuție motivantă și captivantă. Ca alternativă, citește cartea sa *Curajul de a fi vulnerabil*. Brown vede vulnerabilitatea ca fiind o componentă esențială a curajului. O persoană curajoasă își permite să fie vulnerabilă. Vicky îi spune iubitului ei cu care era împreună de trei luni că-l iubește, pentru că-și dă seama că nu are nimic de câștigat dacă rămâne rezervată și nu-și asumă riscuri. Simon îi răspunde cu răceală și neutru. Vicky se simte umilită. A dezvăluit ce avea în suflet, dar a fost respinsă. Dar pentru că a acționat cu curaj și și-a permis să fie vulnerabilă, Vicky și-a creat prilejul pentru un eveniment pozitiv care i-ar fi putut schimba viața. Nu s-a întâmplat așa, cel puțin de data asta, dar asta nu depinde de Vicky. Dacă va proceda la fel în viitor, când șansele vor fi de partea ei, va găsi, până la urmă, fericirea. Acea respingere umilitoare a fost, de fapt, un triumf. Răspunsul lui Simon e irelevant pe termen lung. Se pare că nu era persoana potrivită pentru ea. Dar Vicky e destul de curajoasă încât să fie vulnerabilă, așa că viitorul ei e asigurat.

O să folosesc deocamdată definiția mea pentru curaj, deși o apreciez pe cea a doctorului Brown și promit că voi reveni la lucrările ei mai târziu.

Gene

Nu se poate spune că genele nu sunt importante. Evident că moștenirea de la părinții biologici are o influență asupra capacității tale de rezistență, dar nu atât de mare pe cât ai crede. În anii 1970, un psiholog faimos, Hans Jürgen Eysenck, afirma: „Totul în psihologie e determinat o treime de genetică și două treimi de mediu“. Prin „mediu“ se referea la orice influență de pe parcursul vieții care nu e moștenită genetic. N-am auzit de atunci pe nimeni din domeniu să ridice vreo

* *The Call to Courage* (în lb. engl., în orig.) (n.red.)

obiecție împotriva acestei declarații. Deci, dacă părinții sau bunicii tăi tindeau să fie vulnerabili la stres, s-ar putea ca și tu să ai un risc mai mare, dar există factori mult mai importanți și sunt destule lucruri pe care le poți face pentru a-ți reduce vulnerabilitatea. Nu arunca vina pe gene, pentru că asta te face să te dai bătut. Și, orice s-ar întâmpla, nu trebuie să te dai bătut.

Personalitate

Am auzit de multe ori cum oamenii spun despre cineva: „Nu poate să facă nimic în privința asta, așa e personalitatea lui“. Eu spun: „Vrăjeală!“ Poți să-ți schimbi personalitatea oricând vrei, schimbând modul în care te porți. La urma urmei, ce este personalitatea? O definești după comportamentul unei persoane. Dacă spui că o persoană are o personalitate extrovertită, înseamnă că iese des în oraș și că interacționează cu alții. Dacă cineva are o personalitate generoasă, face des gesturi altruiste.

Mă voi întoarce mai târziu la modul prin care îți poți schimba felul obișnuit de a fi, dar, deocamdată, aș vrea să lași deoparte conceptul de „personalitate“. Nu este rigid sau imuabil, așadar ar fi mai bine să ne concentrăm pe altceva, asupra mediului, resurselor, acțiunilor și gândurilor.

Experiențe din copilărie

Un bebeluș e ca un hard-disk gol. În timpul copilăriei încep să fie încărcate pe el programe și aplicații. Sunt aproape încărcate până la vârsta de 18 ani. Experiențele de la maturitate te pot afecta și ele pe termen lung, deși durează mai mult până să aibă un astfel de efect. Însă aproape orice detaliu influențează felul în care un copil vede lumea și cum îi face față. Ca să afectezi un adult care a trăit o copilărie

într-un mediu constant favorabil, chiar trebuie să-l torturezi sau să-l supui unor evenimente grave sau unor dificultăți nesfârșite. Însă când vine vorba de un copil, tot ce trebuie să faci ca să-i afectezi comportamentul ulterior este să nu fii previzibil, să nu-l recompensezi și să nu-l iubești constant.

E greu să fii părinte, dar, din fericire, nu trebuie să fii perfect. De fapt, există dovezi că părinții care sunt „buniceii” cresc copii care sunt mai pregătiți să facă față vieții decât cei care sunt „perfectii”. Adică, atunci când copiii tăi știu că-i iubești indiferent de situație, că sunt importanți doar pentru că sunt ei înșiși, e OK să-i lași în fața televizorului cât timp te odihnești puțin. E OK să fii uneori un pic irascibil, atât timp cât recunoști asta ulterior și le explici cât din pedeapsă a fost justificată și cât s-a datorat faptului că erai tu irascibil. E OK să ai limitările tale. De fapt, e mai bine, pentru că așa funcționează lumea reală. Când copiii tăi învață din timp că „sunt OK și, chiar dacă oamenii și lucrurile nu sunt tot timpul OK și fericiți, lumea e OK”, totul va fi în regulă. De fapt, e mai bine decât dacă ești tot timpul absolut răbdător, iubitor și altruist, căci probabil nu aceasta va fi lumea cu care se vor confrunta când vor pleca de acasă.

Experiențele permanent negative sau contradictorii în copilărie au un efect asupra modului în care crește copilul. De fapt, există dovezi că influențele toxice apărute chiar înainte de naștere pot avea efecte dăunătoare pe termen lung. Chiar dacă luăm în considerare faptul că mamele care au tulburări de dispoziție sau sunt stresate în timpul sarcinii vor avea, probabil, astfel de probleme și în următorii 18 ani, anxietatea și depresia maternă înainte de naștere pot provoca boli legate de stres la copii într-o măsură mai mare decât te-ai fi așteptat. Din acest motiv, este deosebit de important ca anxietatea și depresia din timpul sarcinii să fie eficient tratate.

Dar aici mă preocupă în principal experiențele din copilărie. În special, un copil trebuie să învețe principiul „cauză și

efect". Dacă fac lucruri bune, mi se întâmplă lucruri bune – previzibil. Contrariul nu funcționează; după cum am explicat deja, pedeapsa nu funcționează. Contează însă ca un copil să afle că are control asupra lucrurilor care se întâmplă în lumea lui.

Sarah nu învață asta în mod coerent. Este un copil de patru ani, singur la părinți și (scuzați stereotipul de gen, folosit doar pentru a ilustra acest exemplu) își petrece zilele săptămânii acasă cu mama ei, în timp ce tatăl este la muncă. Într-o zi, i-a cerut mamei să pregătească acuarelele și niște hârtie. Se purtase frumos toată dimineața, fusese săritoare, liniștită și politicoasă, așa că mama i-a făcut voia. Sarah și-a petrecut după-amiaza făcând un tablou pentru tatăl ei. Și-a dat toată silința, așa că atunci când se apropia ora când tatăl ei trebuia să vină acasă simțea o nerăbdare plăcută. Auzind cheia în broasca ușii de la intrare, s-a grăbit să-și salute tatăl.

– Tati, tati, uite ce am făcut pentru tine. E un tablou, e foarte frumos, nu-i așa? L-am făcut pentru tine, tati!

Dar tati avusese o zi proastă la serviciu și era obosit și morocănos. Se oprise la cârciumă în drum spre casă și băuse câteva halbe de bere ca să-și înece amarul. Ultimul lucru de care avea nevoie acum era un copil care țipă și-i lipește o hârtie cu vopsea umedă pe costumul curat.

– Pleacă, lasă-mă-n pace, a mârâit el, împingându-și fiica deoparte și urcând scările apăsător, ca să se odihnească.

Sarah s-a împiedicat și a căzut, aterizând peste pictura pe care o pregătise cu atât de multă dragoste și care acum era șifonată pe jos, împreună cu speranțele și așteptările ei.

În ziua următoare, Sarah a fost un coșmar pentru mama ei – neascultătoare, mofturoasă și încăpățânată. Așteptând să se întoarcă tatăl ei, a început să-și facă griji că acesta avea să fie supărat pe ea pentru că nu fusese cuminte. Dar tatăl se simțise vinovat toată ziua pentru că fusese irascibil cu o zi în

urmă, așa că îi cumpărase un ursuleț de pluș și niște dulciuri pe care i le-a dat, împreună cu o îmbrățișare mare, imediat ce a intrat în casă:

– Te iubesc atât de mult, ești cea mai bună fetiță din lume, i-a spus el.

În acel moment, Sarah a fost ușurată, dar și confuză. Ieri am fost foarte cuminte și tati a fost rău cu mine. Astăzi însă, chiar am fost foarte neascultătoare, iar el a fost drăguț, mi-a dat cadouri și mi-a spus că mă iubește. Ce se întâmplă?

Dacă acestea ar fi niște incidente izolate nu ar conta, dar dacă viața va continua așa, fără nici o legătură între acțiunile lui Sarah și faptele care urmează, ea va învăța că nu are nici o influență asupra lumii, că e total neajutorată în fața unor evenimente întâmplătoare și haotice. Drept rezultat, va începe să renunțe. Ce rost are să mai depui efort când lumea este total aleatorie? Nu contează ce fac, crede ea, uneori se vor întâmpla lucruri bune și uneori, lucruri rele; nimic din ceea ce fac eu nu aduce vreo diferență. Această neputință deprinsă o face pe Sarah să fie din ce în ce mai vulnerabilă, pentru că retragearea ei în fața provocărilor, a efortului, a contactului social și a oricărui alt lucru care necesită să-și dea silința o face mai puțin capabilă să învețe lucruri noi, să devină mai sigură pe sine sau să-și construiască o viață împlinită.

Un alt mecanism prin care adversitatea din copilărie conduce la o vulnerabilitate crescută de-a lungul vieții este cel hormonal. Ca toate primatele superioare, reacția corpului nostru la stres este mediată de un lanț de structuri în vârful căruia se află o parte a creierului numită hipotalamus. Acesta este conectat printr-o legătură de fibre nervoase la o glandă mică așezată chiar sub creier, numită hipofiză. Ca răspuns la activarea hipotalamusului, hipofiza produce hormoni de stimulare care trec în sistemul circulator. Aceștia acționează asupra altor două glande, câte una așezată deasupra fiecărui rinichi, numite suprarenale, pe care le

determină să elibereze hormoni, în special doi care controlează răspunsurile noastre la stres – adrenalină și cortizol. Prezența acestor hormoni în sânge este la rândul său detectată de hipotalamus, creându-se astfel un circuit de feedback. Acest circuit ne determină reacția la stres. Adrenalina este hormonul stresului pe termen scurt, care te pregătește în mod eficient pentru o luptă pe viață și pe moarte, crescând ritmul cardiac, accelerând respirația, mărin­d tensiunea arterială, sensibilitatea terminațiilor nervoase și fluxul de sânge în întregul corp. Sângele este pompat înspre mușchi și în sens opus față de extremitățile corpului, permițându-ți să alergi mai repede și să lupți mai eficient fără să sângerezi atât de abundent de la rănille superficiale. Aceasta este reacția „luptă sau fugi“. Adrenalina îți oferă cea mai mare șansă de supraviețuire dacă te întâlnești cu un smilodon sau cu un inamic înarmat cu o sulită. Faptul că lumea modernă conține puține astfel de pericole înseamnă că răspunsul adrenalinei apare mult mai adesea în fața unui inconvenient și nu mai este efectiv un mecanism de supraviețuire.

Același lucru este valabil și pentru cortizol, care este hormonul stresului pe termen lung. Acesta provoacă procese inflamatorii și face metabolismul să încetinească și persoana în cauza (sau animalul) să fie mai puțin activă. Și acest lucru are sens când vine vorba despre selecția naturală. În fața unei amenințări pe termen scurt, un animal trebuie să lupte sau să scape eficient; în schimb, dacă amenințarea persistă, animalul va fi probabil rănit sau se va confrun­ta cu un mediu în care nu poate supraviețui și va trebui să se retragă într-un loc sigur pentru acest lucru. La primatele inferioare este hibernarea. La om e depresia.

OK, știu că este cam plictisitor, dar chestiunea se rezumă la asta: circuitul (sau axa) hipotalamo-hipofizar-suprarenal (HHS) este, ca și creierul, programat în timpul copilăriei. În cazul în care un copil se confruntă cu adversități în primii

15 ani de viață, va dezvolta o axă HHS hipersensibilă, care va conduce la o tendință spre reacția „luptă sau fugi” și la efectele pe termen lung ale stresului ca răspuns la niveluri mai scăzute de stres decât cele care le-ar provoca altor oameni aceleași reacții. Cu alte cuvinte, adversitatea în copilărie îl face mai vulnerabil.

De fapt, axa HHS poate fi resetată și la vârsta adultă; este nevoie doar de un grad mai mare de traume sau adversități. Creierul unui copil este mai ușor de influențat. Cealaltă parte a creierului care este programată în timpul vieții în acest fel este centrul plăcerii și al recompensei (o structură numită nucleul accumbens). Două substanțe chimice din această structură, dopamina și oxitocina, mediază sentimentele de plăcere și permit ca acțiunile și evenimentele să fie resimțite drept satisfăcătoare. Evenimentele nefavorabile prelungite sau severe, în special la începutul vieții, reduc nivelurile acestor substanțe chimice în centrul plăcerii și al recompensei, ceea ce înseamnă că persoanele afectate vor avea dificultăți în a se bucura de lucruri și în a se simți bine în viitor.

În cele din urmă, este pierderea. Ai fi crezut că pierderea unei persoane dragi devreme în viață ar întări un copil, dar, de fapt, se întâmplă exact pe dos. Paula se simțea foarte bine la vârsta de 13 ani, când tatăl ei a murit brusc de infarct. S-a comportat bine, n-a plâns și și-a sprijinit mama. Toată lumea a remarcat cât de bine s-a adaptat la pierderea tatălui ei. 20 de ani mai târziu, Paula are doi copii, un bebeluș și un copil de patru ani. Aude zvonuri despre concedieri la locul de muncă și se teme că s-ar putea să-și piardă slujba. Apoi mama ei, care o ajuta cu îngrijirea copiilor, cade și-și fractуреază șoldul, ceea ce înseamnă că Paula trebuie să găsească de urgență o altă opțiune pentru copiii ei. Cade într-o boală depresivă adâncă. De ce? Cum se face că acest copil dur și rezistent a devenit un adult vulnerabil? Răspunsul este

rezonanță. Evident, pierderea locului de muncă sau a ajutorului pentru îngrijirea copiilor nu este același lucru ca moartea tatălui, dar, la nivel simbolic, există o legătură. Toate implică o pierdere a certitudinii, a sentimentului că lumea e sigură și de încredere și că tu ești în siguranță în centrul ei. Paula suferă dubla lovitură a amenințării actuale a unei pierderi, care rezonază cu pierderea din trecut. Pierderea timpurie duce la o vulnerabilitate mai mare mai târziu în viață, când pierderea actuală sau amenințarea acesteia rezonază profund cu cea suferită în copilărie.

Evenimente de viață, dificultăți persistente și susținere socială

S-au făcut multe cercetări despre factorii existenți în mediul unei persoane care o expun riscului de a dezvolta o boală precum depresia majoră sau o tulburare de anxietate severă. Rezultatele, în mare parte, nu sunt surprinzătoare, în afară de câteva dintre ele. Schimbările majore în viață („evenimente de viață”), în special cele care implică pierderi, reprezintă un risc major. Sunt incluse aici pierderea unei persoane dragi prin moarte sau divorț, pierderea unui loc de muncă, pierderea securității financiare și a oricărui lucru care duce la scăderea gravă a stimei de sine. Chiar și schimbările de rutină, pe care majoritatea le-ar considera binevenite, prezintă un risc, cum ar fi vacanțele, avansările la locul de muncă și câștigurile importante la jocuri de noroc (câștigul la loterie, de exemplu).

Interesant e că mai toxic decât oricare dintre acestea, cel puțin pentru femei, este să ai acasă trei sau mai mulți copii cu vârsta sub cinci ani. Autorii unui studiu remarcabil au încercat să intervieveze toate femeile din Camberwell, o suburbie a Londrei, pentru a afla ce factori sociali determină apariția acestei afecțiuni. Cele care aveau trei copii în acest

interval de vârstă, fără sprijin social, prezentau un risc mai mare de 50% de a suferi de o boală depresivă severă. Orice dificultate majoră care persistă este un risc, cum ar fi bolile cronice, condițiile precare de locuit, dificultățile financiare pe termen lung și problemele cu vecinii.

Din toate cercetările reiese, în mod categoric, că izolarea crește acest risc, în timp ce susținerea socială constantă te poate proteja foarte mult. Prietenii pe care te poți baza și relațiile te ajută să-ți păstrezi sănătatea mintală. Problema este că atunci când ai cel mai mult nevoie de ele, după divorț și în primele câteva luni după o pierdere, oamenii tind să te evite. Faptul că toată lumea vrea să le ofere sprijin în primele câteva săptămâni după pierderea lor este una dintre cele mai triste și mai frecvente observații ale pacienților mei în doliu (pentru că mulți percep divorțul ca pe un doliu). Aceasta e o perioadă în care mulți se află într-o stare de detașare, simțindu-se foarte ne semnificativi și incapabili să beneficieze de toată atenția. De obicei, după aproximativ câteva luni până la un an, impactul pierderii lor e înțeles și durerea îi acaparează cu adevărat. Între timp, oamenii s-au risipit și cei dispuși să discute cu ei le vor spune că ar trebui să „treacă peste asta”. Nu, nu ar trebui să facă asta. Nu treci niciodată peste durere; obții, cu timpul, doar libertatea s-o resimți când vrei tu, în loc să fii incapacitat din cauza ei tot timpul sau să te lovească în cele mai nepotrivite momente. Viața nu va mai fi niciodată la fel, dar își recapătă substanța, odată ce fericirea și alte sentimente contrastează, ocazional, cu vremurile de tristețe și singurătate.

Dacă o persoană la care ții a suferit un eveniment major de viață, care implică în special pierdere, se confruntă cu dificultăți persistente sau nu beneficiază de susținere, întreab-o mai degrabă de ce are nevoie în loc să-ți impui soluțiile și sfaturile. Capacitatea de a asculta este de obicei mult mai utilă pentru un prieten aflat la ananghie decât