

# LBPIS

We know  
books

„Această poveste în desfășurare crește, pe măsură ce noi subiecte apar ca reacție la subiectul anterior, precum acordurile dintr-o amplă piesă muzicală. Levitin nu oferă doar o poveste convingătoare, ci își poartă cititorii spre o perspectivă mai cuprinzătoare asupra lucrurilor – ceea ce dovedește măiestria lui.“

Mike Lankford, autor al *Becoming Leonardo*

„*Revoluția longevității* este rostirea ambițioasă și mult-dorită a «unui nou adevăr» despre îmbătrânirea în secolul XXI. Daniel Levitin folosește ceea ce știm despre știința creierului într-o pledoarie convingătoare pentru transformarea pozitivă a modului în care ne gândim la îmbătrânire. O contribuție fascinantă și vitală în exact acest sens.“

George Vradenburg, președinte și cofondator al  
UsAgainstAlzheimer's

„Ca un elocvent purtător de cuvânt al domeniului nostru de activitate, Levitin scrie despre creier cu o ușurință și o familiaritate captivante.“

David Hubel, laureat al Premiului Nobel  
pentru neuroplasticitate

# DANIEL LEVITIN

## REVOLUȚIA LONGEVITĂȚII

Ce ne învață neuroștiințele  
despre viața lungă și fericită

Traducere din limba engleză de  
Delia Anghelescu

**LITERA**  
București

## CUPRINS

---

*Introducere* ..... 15

### **PARTEA ÎNTÂI**

**CREIERUL ÎN CONTINUĂ DEZVOLTARE** ..... 37

#### **CAPITOLUL 1**

DIFERENȚELE INDIVIDUALE ȘI  
PERSONALITATEA..... 39

#### **CAPITOLUL 2**

MEMORIA ȘI SENTIMENTUL DE A FI „EU“ ..... 77

#### **CAPITOLUL 2.5**

INTERLUDIUL ..... 119

#### **CAPITOLUL 3**

PERCEPȚIA..... 156

#### **CAPITOLUL 4**

INTELIGENȚA ..... 194

#### **CAPITOLUL 5**

DE LA EMOȚII LA MOTIVAȚIE ..... 237

#### **CAPITOLUL 6**

FACTORII SOCIALI..... 283

CAPITOLUL 7	
DUREREA.....	319

## PARTEA A DOUA

ALEGERILE PE CARE LE FACEM .....	357
----------------------------------	-----

### CAPITOLUL 8

CEASUL INTERIOR.....	359
----------------------	-----

### CAPITOLUL 9

ALIMENTAȚIA.....	381
------------------	-----

### CAPITOLUL 10

EXERCIȚIUL FIZIC.....	422
-----------------------	-----

### CAPITOLUL 11

SOMNUL.....	443
-------------	-----

## PARTEA A TREIA

NOUA LONGEVITATE.....	465
-----------------------	-----

### CAPITOLUL 12

A TRĂI MAI MULT .....	466
-----------------------	-----

### CAPITOLUL 13

SĂ TRĂIM MAI INTELIGENT .....	510
-------------------------------	-----

### CAPITOLUL 14

O VIAȚĂ MAI BUNĂ.....	543
-----------------------	-----

<i>Anexă</i> .....	591
--------------------	-----

<i>Note</i> .....	593
-------------------	-----

<i>Indice</i> .....	711
---------------------	-----

<i>Credite pentru imagini</i> .....	735
-------------------------------------	-----

## CAPITOLUL 1

**DIFERENȚELE INDIVIDUALE  
ȘI PERSONALITATEA****Căutarea numărului magic**

Am vizitat de curând un centru de zi pentru preșcolari și am fost uimit de cât de devreme se manifestă diferențele dintre copii din perspectiva trăsăturilor și a dispoziției individuale. Unii sunt prietenoși, alții, timizi; unora le place să cerceteze mediul și să riște, alții sunt mai temători; unii se împacă bine cu ceilalți, alții îi terorizează (*bully*) – chiar și la patru ani. Părinții care au mai mulți copii văd imediat diferențele de dispoziție dintre frați, dar și diferențele dintre ei înșiși și copii.

La celălalt capăt al vieții, există diferențe clare între oameni privind modul de îmbătrânire – unora pare să le fie, pur și simplu, mai bine decât altora. Chiar dacă nu ținem seama de diferențele de sănătate fizică și diversele boli care ne pot afecta mai târziu în viață, unii vârstnici au vieți mai dinamice, mai implicate, active și mai împlinite decât alții. Ne putem uita la un copil de cinci ani și să anticipăm cum va fi la 85 de ani? Da, putem.

Descoperirea că îmbătrânirea și sănătatea se corelează cu personalitatea a fost rezultatul unei munci asidue. În primul rând, oamenii de știință au trebuit să rezolve problema măsurării și definirii personalității. Ce este ea? Cum poate fi observată cu precizie și măsurată? În această privință, poate

s-au inspirat de la Galileo, care a spus că „misiunea omului de știință este să măsoare ce este măsurabil și să facă măsurabil ceea ce nu este“. Și asta au făcut.

Printre cele mai mari descoperiri este că personalitatea copilului afectează starea de sănătate a adultului de mai târziu. De exemplu, un copil avea mereu probleme în școala primară și a continuat să aibă și în gimnaziu. Ca adolescent, poate că a fumat, a băut alcool și a folosit marijuana. Ca personalitate, putem spune că acest adolescent a fost dornic de senzații tari și aventură, foarte extrovertit, dar cu o conștiință și stabilitate emoțională scăzute. Acel copil prezenta un grad ridicat de risc de consum de droguri puternice sau de moarte într-un accident, ca urmare a conducerii sub influența alcoolului. Dacă a supraviețuit acestor riscuri mari din tinerețe, dar nu și-a schimbat obiceiurile, se va confrunta la vârsta mijlocie cu un risc ridicat de cancer pulmonar din cauza fumatului și boli de ficat de la băutură. Chiar și comportamente mai puțin ostentative pot influența starea de sănătate după câteva decenii, cum ar fi expunerea la soare obligatorie în copilărie și bronzarea, igiena dentară deficitară, sedentarismul și obezitatea, toate își iau tributul.

Unul dintre pionierii domeniului relației dintre personalitate și îmbătrânire este Sarah Hampson, cercetătoare la Oregon Research Institute. După cum arăta Hampson, „Lipsa autocontrolului poate duce la comportamente care măresc probabilitatea de expunere la situații traumatice și periculoase, afectând sănătatea prin consecințe biologice de lungă durată ale stresului“. Ea a constatat că perioada critică pentru stabilirea modelelor comportamentale cu efecte biologice ce durează până la maturitate este copilăria. Dacă ne dorim o viață lungă și sănătoasă, bine ar fi să fi fost crescuți cum trebuie. Trăsăturile de personalitate din copilărie, evaluate

în școala primară, determină nivelul lipidelor, al glucozei din sânge și dimensiunea taliei unei persoane. Acești trei indicatori, la rândul lor, prezic riscul de boli cardiovasculare și diabet. Aceleași trăsături din copilărie prezic durata de viață.

Deși aceste corelații între personalitatea din copilăria mică și cea de la maturitate sunt solide, ele nu spun tot. Oamenii îmbătrânesc diferit, și o parte a acestui aspect are de-a face cu interacțiunea dintre ereditate, mediu și oportunitate (noroc). Oamenii de știință au dezvoltat o modalitate matematică de-a stabili personalitatea, comparând diferențele de trăsături ale indivizilor sau schimbarea lor la o persoană de-a lungul timpului. Astfel, putem vorbi despre schimbări de personalitate datorate vârstei, culturii sau induse medical, așa cum se întâmplă în cazul bolii Alzheimer. Adesea, un prim indiciu al unei probleme legate de creier este schimbarea personalității.

În ultimii ani, știința dezvoltării a arătat că oamenii, chiar și cei mai în vârstă, se pot schimba semnificativ – nu suntem obligați să trăim viața pe care ne-au pregătit-o ereditatea, mediul și oportunitatea. Marele psiholog William James scria că personalitatea „este bătută în cuie“ la începutul maturității, dar, din fericire, nu are dreptate.

Ideea că oamenii își păstrează capacitatea de-a se schimba de-a lungul vieții nu a prins decât pe la mijlocul anilor '70, când o idee avansată de psihologul Nancy Bayley a fost popularizată de specialistul în psihologia dezvoltării Paul Baltes:

Majoritatea cercetătorilor din domeniul psihologiei dezvoltării acceptă ideea că schimbarea dezvoltării nu se rezumă la o anumită etapă a vieții și că, în funcție de contextul funcțional și de mediu, schimbarea comportamentului poate fi generală și rapidă la orice

vârsta. De fapt... viteza cea mai mare de schimbare este în copilărie și la bătrânețe.

Nu profită toată lumea de această capacitate, dar ea există este acolo, precum abilitatea de a-ți schimba dieta ori garde-ropa. Întâmplările din copilărie pot fi depășite și transformate pe baza experiențelor trăite mai târziu în viață. Ideea măreată a lui Bayley și Baltes a fost că nu există o perioadă din viață care să dețină supremația asupra alteia.

Desigur, ideea că oamenii se pot schimba este întreaga bază a psihoterapiei moderne. Oamenii îi caută pe psihiatri și psihologi pentru că vor să se schimbe, iar psihiatria și psihologia din zilele noastre sunt foarte eficiente în tratarea sau vindecarea unui mare număr de tulburări mintale și factori de stres, în special fobii, anxietăți, tulburări legate de stres, probleme relaționale și depresie ușoară până la moderată. Unele dintre aceste schimbări voite se datorează adesea unor alegeri de viață mai bune, în timp ce altele presupun schimbări de personalitate, uneori mici, în așa fel încât să ne dea cele mai bune șanse de-a îmbătrâni frumos. Pentru implementarea schimbărilor care vor fi cele mai eficiente, fiecare dintre noi ar trebui să se gândească la cum este acum, cum era și cum ar dori să fie.

Mulțimea dispozițiilor și trăsăturilor pe care le avem în orice perioadă include și personalitatea noastră. În toate culturile există tendința de-a descrie oamenii etichetându-i în funcție de trăsături, cum ar fi *generos*, *interesant* și *de încredere* (aspecte pozitive) sau *zgârcit*, *plictisitor* și *imprevizibil* (aspecte negative), alături de termeni mai mult sau mai puțin neutri sau dependenți de context, cum ar fi *copilăros* și *degradat*. Această abordare care vorbește despre „trăsături“ poate

ignora două aspecte: (1) de multe ori afișăm trăsături diferite, în funcție de situație și (2) trăsăturile se pot schimba.

Puțini oameni sunt generoși, interesanți și de încredere tot timpul – oportunitatea și situațiile schimbătoare în care ne găsim pot influența mult posibilele predispoziții ereditare către anumite comportamente și modul obișnuit în care ne prezentăm în lume. Cineva care este descris ca având o anumită trăsătură puternică va afișa acea trăsătură mai des și mai intens decât cineva la care acea trăsătură este slabă. Cineva care este agreabil va fi probabil agreabil de cele mai multe ori, spre deosebire de cineva care este dezagreabil, dar oamenii dezagreabili pot fi, uneori, agreabili, exact așa cum introvertiții pot fi, uneori, extrovertiți.

Cultura joacă și ea un rol, atât la nivel micro, cât și macrocultural. Ce este considerat drept comportament timid, rezervat, în SUA (nivel macrocultural) poate fi considerat perfect normal în Japonia. Rămânând pentru moment în SUA (nivel microcultural), comportamentul acceptabil într-un meci de hochei nu va fi considerat la fel într-o sală de ședințe.

Booker T. Washington scria că ceea ce definește un om este „caracterul, nu împrejurarea“. Ralph Waldo Emerson scria că „o schimbare de împrejurări nu va corecta un defect de caracter“. Caracterul este important într-o narațiune sau poezie, dar adevărul este că trăsăturile de caracter ne modelează mai puțin decât credem și, mai mult decât realizăm, de fapt, o fac împrejurările în care ne pune viața – și reacția noastră la acele împrejurări. Ar fi frumos să putem clasifica aceste împrejurări de la foarte dăunătoare la inofensive, dar este imposibil din cauza diferențelor individuale de reacție. Unii copii care fuseseră (sau se simțiseră) abandonăți de părinți au crescut și au devenit membri bine adaptați și de nădejde ai societății; alții au devenit criminali. Reziliența, perseverența în bine și