

# CREIERUL DEPRIMAT

EDIȚIA PENTRU TINERII CITITORI

Traducere  
din suedeză de  
Alin-Daniel Dragomir

**ANDERS  
HANSEN**  
MATS WÄNBLAD





# Cuprins



Trebuie neapărat să simțim atât de multe tot timpul? 4

**CAPITOLUL 1** Ești un supraviețuitor 9

**CAPITOLUL 2** Faza cu sentimentele 19

**CAPITOLUL 3** Sentimente frumoase... și celelalte 29

**CAPITOLUL 4** Lumea nu este așa cum crezi 45

**CAPITOLUL 5** Amenințări închipuite și reale 59

**CAPITOLUL 6** Influențează-ți creierul prin intermediul corpului 73

**CAPITOLUL 7** Parte din gașcă 87

**CAPITOLUL 8** Ereditate și mediu 103

**CAPITOLUL 9** Lasă fericirea – nu este ceea ce te face să te simți bine 113

Da, trebuie neapărat să simțim atât de multe tot timpul 122

## TREBUIE NEAPĂRAT SĂ SIMȚIM ATÂT DE MULTE TOT TIMPUL?

**ÎN DECURSUL UNEI SINGURE ZILE**, poți experimenta sute de sentimente diferite. Unele dintre acestea sunt mărunte și obișnuite, precum o ușoară supărare cauzată de întârzierea unui autobuz sau o ușurare când îți găsești cheile în buzunar după ce le-ai căutat o vreme. Altele sunt intense și copleșitoare, precum dragostea sau disperarea.

Uneori, avem impresia că viața ar fi mult mai ușoară dacă am putea scăpa de sentimente, cel puțin de cele neplăcute. Cine ar dori să fie deprimat sau neliniștit? Sau să simtă emoții înainte de un eveniment care pare puțin înfricoșător? Nu putem fi fericiți tot timpul?

Nu. Pentru că, dacă oamenii ar fi putut experimenta doar sentimente pozitive, de fericire, ar fi dispărut de mult timp ca specie. Și, dacă ar fi fost așa, tu nici măcar nu te-ai fi născut.

**CREIERUL TĂU ARE** o sarcină care este mai importantă decât oricare alta – aceea de a te menține în viață. Scopul său nu este ca tu să râzi toată ziua, să devii campion mondial la fotbal sau laureat al Premiului Nobel pentru Chimie. Vrea doar să se asigure că supraviețuiești, cu orice preț, iar aici intervin și sentimentele. Pentru că sentimentele reprezintă instrumentele prin care creierul te determină să faci ceea ce vrea el.

Atunci când creierul decide că ai nevoie de odihnă, vei simți că ești obosit. Dacă ai nevoie de energie, îți se face foame. Sau pot fi

*Creierul tău este  
dezvoltat pentru  
a te menține în viață.*



*Dacă am fi fost fericiți  
tot timpul, am fi  
dispărut demult de pe  
fața Pământului.*



sentimente mult mai subtile, cum ar fi stânjeneala pe care o simți atunci când riști să te faci de râs. Poate fi, de asemenea, o stare de stres resimțită ca panică sau frică intensă, în cazul în care creierul judecă situația ca fiind periculoasă.

**DE AICI** o ia totul la vale în ziua de azi, creierul fiind dezvoltat pentru o lume care era foarte diferită de cea din prezent. El încă încearcă să te facă să reacționezi la amenințări și oportunități ca și cum ai fi un vânător-culegător într-o savană. Pentru că aceasta era lumea în care omul a trăit aproape toată istoria sa. Și este lumea în care creierul tău încă mai crede că trăiești.

**ACEASTĂ CARTE** se concentrează pe sentimente, de ce există ele și ce pot provoca. Dar și despre ceea ce poți face pentru a-ți ajuta creierul să găsească o modalitate ceva mai bună de a merge înainte. Sentimentele nu sunt periculoase, deși uneori sunt extrem de dureroase. Iar dacă le înțelegi, le poți și influența. Sau, cel puțin, te poți teme mai puțin de ele.

Oare te va face asta mai fericit? Nu îndrăznim să promitem așa ceva. Și, de altfel, totul depinde de felul în care fiecare dintre noi înțelege fericirea.

Dar te vei înțelege mai bine pe tine însuși și îți vei înțelege sentimentele, asta îndrăznim să îți garantăm – și un astfel de rezultat nu-i deloc rău pentru o simplă carte.



# Ești un supraviețuitor

Despre tot ceea ce ar fi putut merge prost de-a lungul a 300 de generații.



Capitolul 1

## **Totul duce la tine**

**TE-AI GÂNDIT VREODATĂ** ce coincidență incredibilă este faptul că exiști? Ar fi putut exista atât de multe lucruri care să fi dat greș pe parcurs. Dacă străbunicul tău ar fi pierdut acel tren în care se afla străbunica ta, poate că nu s-ar fi întâlnit niciodată – iar tu nu te-ai fi născut niciodată.

Dar existența ta nu este doar o simplă coincidență, pentru că toți strămoșii tăi au avut ceva în comun. Au supraviețuit. Și, mai presus de toate, au supraviețuit suficient de mult timp pentru a avea urmași. Nicio boală nu le-a curmat viața în copilărie, niciun accident fatal nu i-a răpus în adolescență. Nu, ei au devenit adulți și au făcut copii, generație după generație.

Trebuie să fi făcut ceva bine, nu-i așa? Și probabil că ceva din genele lor le-a conferit un mic avantaj în lupta pentru existență.

Bineînțeles, norocul a jucat și el un rol. Poate că unul dintre strămoșii tăi a supraviețuit pentru că s-a nimerit să culeagă afine în adâncul pădurii exact în momentul în care un trib inamic i-a atacat satul. Dar, dintr-o perspectivă strict statistică, la nivelul unei întregi specii (cum ar fi cea umană), anumite caracteristici genetice oferă o mai mare șansă de supraviețuire. Iar pentru o specie, supraviețuirea este, de fapt, singurul lucru care contează pe termen lung.

*Faptul că ești  
nu este o simplă  
coincidență.*



## Omul ideal

Cu toate acestea, dacă unele trăsături genetice oferă o mai mare șansă de supraviețuire – nu ar trebui ca toată lumea să aibă în cele din urmă același set de gene? Restul ar fi trebuit să fie eliminați. Nu, nu este așa și există mai multe motive pentru acest fenomen.

Unul dintre aceste motive constă în faptul că genele tuturor animalelor și plantelor sunt supuse în mod constant unor modificări aleatorii numite mutații – care apar atunci când anumite părți ale lanțurilor ADN ale unui individ nu sunt copiate în mod precis. De cele mai multe ori, diferența este atât de mică încât nu are relevanță. În multe cazuri, mutația poate chiar genera un dezavantaj. Dar, în unele cazuri destul de rare, mutația poate oferi și un mic avantaj. Și atunci există o șansă bună ca aceasta să fie transmisă și generațiilor viitoare.

Un motiv și mai important este faptul că specia noastră a evoluat pentru a trăi ca vânători-culegători în grupuri de aproximativ 100-150 de persoane. Până acum câteva mii de ani, toți oamenii trăiau în acest mod – și probabil că grupul avea șanse mult mai mari de supraviețuire dacă membrii săi prezentau anumite particularități diferite.

Nu este vorba doar de diferențe fizice, cum ar fi cât de puternici sau de inteligenți suntem (creierul este o parte a corpului, lucru despre care vei citi mai multe mai încolo) – este vorba cel puțin la fel de mult și de comportamentul și personalitatea noastră.

Era nevoie ca unii oameni să fie aventuroși, iar alții să fie mai precauți și grijulii. Era un avantaj evident dacă nu ne certam între noi, așa că trebuia ca unii oameni să fie buni mediatori și să îi facă pe toți să tragă în aceeași direcție. Și așa mai departe.

Diversitatea oamenilor făcea, de asemenea, ca grupul să fie flexibil și capabil să se adapteze la mediul înconjurător. Întotdeauna existau unii oameni care se pricepeau exact la ceea ce era necesar în situații noi, iar toată lumea beneficia de punctele lor forte.

Oamenii, ca specie, nu s-au schimbat prea mult de atunci, chiar dacă lumea în care trăim acum arată complet diferit. Totuși, un lucru rămâne constant- sunt necesare tipuri diverse de oameni. Așa că e nevoie și de tine.

## Eva și fructul

Închipuie-ți o tânără femeie care trăia într-o savană acum multe mii de ani. Să o numim Eva. Când ne întâlnim cu ea, au trecut deja câteva zile de când nu a mai mâncat nimic. Apoi, dintr-odată, observă un fruct copt în vârful unui pom. Îi lasă gura apă și se apropie de pom. Cu toate acestea, observă că ramurile sunt destul de subțiri și fragile, iar fructul este mult mai sus decât își închipuise ea inițial.

Acum, Eva trebuie să pună în balanță beneficiile și pericolele. Care sunt șansele ca ea să ajungă la fruct și să poată mânca în sfârșit ceva? Și care este riscul de a cădea și de a-și rupe gâtul sau vreun picior? Ambele variante ar însemna, probabil, sfârșitul vieții ei și că nu va putea avea niciodată copii.

Decizia pe care o ia depinde în principal de trei aspecte. Primul este nivelul de disperare în care se află, deoarece, dacă oricum va muri de foame în curând, ar putea la fel de bine să își încerce norocul. Al doilea aspect este reprezentat de experiența și cunoștințele ei. Al treilea aspect este personalitatea ei, cum ar fi dacă este mai degrabă fricoasă sau mai aventuroasă.

Dintre aceste trei aspecte, ultimele două depind, cel puțin parțial, de genele ei. Dacă poate învăța cu ușurință și poate aplica aceste cunoștințe într-o situație nouă, este mai probabil să facă alegerile corecte și să supraviețuiască. O persoană prea fricoasă riscă să devină pasivă și, în cele din urmă, să moară de foame. Pe de altă parte, o persoană prea aventuroasă își asumă riscuri inutile și, probabil, nu va supraviețui mult timp.

Eva s-a confruntat cu siguranță cu multe astfel de alegeri înainte de a avea primul ei copil. De fiecare dată, nu numai viața ei era în joc, ci și viața tuturor urmașilor săi.

## Jumătate mureau de tineri

Când spunem că viața vânătorilor-culegători era grea, aceasta este o subestimare. Era un adevărat infern. Jumătate dintre ei mureau înainte de a ajunge la adolescență, majoritatea la naștere sau din cauza infecțiilor (fie virale, fie bacteriene) care apăreau în copilărie. Pentru cei care reușeau să supraviețuiască până la vârsta adultă, amenințările erau permanente. Acestea puteau fi reprezentate de boli, foamete, lipsă de apă, atacuri ale animalelor, accidente sau chiar de agresiuni din partea semenilor.

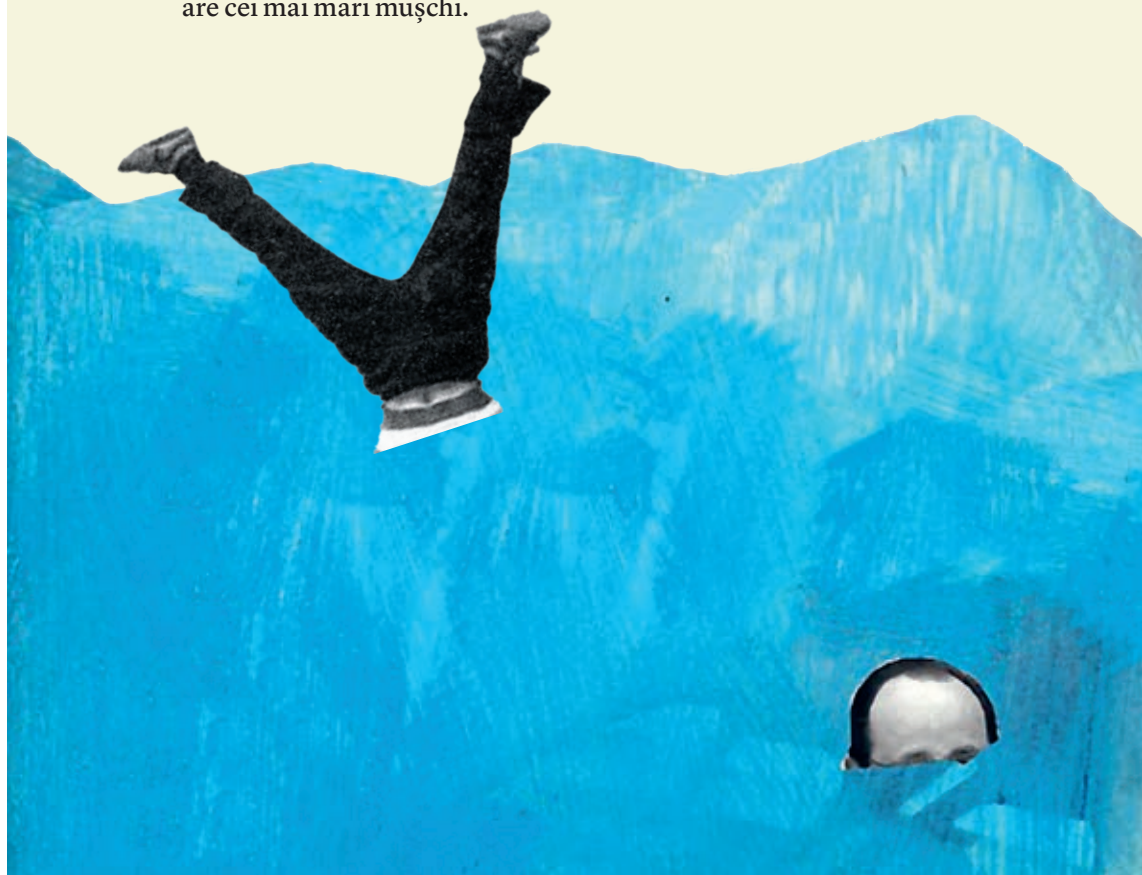
Așa au trăit oamenii timp de 99,9% din istoria noastră. Te rog să citești din nou această afirmație, deoarece merită repetată. Timp de 99,9% din istoria noastră, jumătate dintre oameni mureau înainte de a ajunge la adolescență, iar aproape toți aceștia din cauza infecțiilor, hemoragiilor, accidentelor, foametei, deshidratării sau crimelor. Nu este de mirare faptul că, în aceste condiții, creierul nostru s-a dezvoltat astfel încât să reacționeze la aceste amenințări. Încă ne ferim de contactul cu bolnavii pentru a nu ne infecta. Mâncăm alimente bogate în calorii care ne dau energie atunci când avem ocazia și tresărim la cea mai mică mișcare în tufișuri sau în iarbă – deoarece s-ar putea afla un animal periculos acolo. Mai presus de toate, evităm singurătatea și facem tot posibilul pentru a ne păstra locul în cadrul grupului. Fiind în grup, eram protejați cel mai bine în savană. O persoană singură era practic condamnată la moarte.

Poate părea ciudat, dar în adâncul sufletului încă suntem vânători-culegători, chiar dacă lumea din jurul nostru este complet diferită acum. De aceea nu avem un sistem încorporat de apărare pentru a evita unele dintre amenințările moderne la adresa vieții cum ar fi tutunul, șofatul agresiv sau sedentarismul. Acestea nu existau în lumea în care am evoluat.

## CEL MAI PUTERNIC SAU CEL MAI BINE ADAPTAT?

Când discutăm despre evoluție (speciile evoluează deoarece moștenim anumite trăsături de la cei care ajung la vârsta la care pot avea copii), întâlnim expresia „survival of the fittest”. Aceasta a fost adesea tradusă, mai ales în trecut, drept „cel mai puternic va supraviețui”. Cu toate acestea, cuvântul *fit* are mai multe sensuri în limba engleză. Poate însemna puternic sau în formă (ca în cuvinte precum fitness), dar poate însemna și că ceva se potrivește bine sau că este bine adaptat (ca în expresia acești pantaloni îmi vin bine). Prin urmare, putem spune și că „cel mai bine adaptat va supraviețui”.

Persoana care se descurcă cel mai bine într-un anumit mediu are cele mai mari șanse de a supraviețui și de a-și transmite genele mai departe. Și nu este întotdeauna vorba despre cel care are cei mai mari mușchi.



*Sentimentele sunt  
instrumentul prin care  
creierul te menține  
în viață.*



## Viața are prioritate

Corpul nostru, inclusiv creierul, este proiectat pentru a supraviețui și a face copii. Nu neapărat pentru a se simți bine și a fi fericit. Și una și alta sunt plăcute în sine, dar viața are întotdeauna prioritate. Nimic altceva nu mai contează dacă ești mort. Acesta este modul în care creierul își stabilește prioritățile.

Astfel, creierul își propune să te ferească de toate amenințările. El dorește să te protejeze și să te mențină în siguranță. Și cum reușește să facă acest lucru? Ei bine, prin intermediul emoțiilor. Și, așa cum ai observat, nu sunt utile sentimentele de fericire și confort în acest demers, ci acelea de teamă sau îngrijorare.

Dacă te-ai apropia de o prăpastie, probabil că vei simți o ușoară neliniște la început, apoi o îngrijorare crescândă și, în cele din urmă, groază. Asta dacă totul funcționează așa cum trebuie. Așa funcționează creierul tău pentru a te ajuta să iei decizia corectă și să te îndepărtezi de marginea prăpastiei. Și atunci când ai făcut asta, ești răsplătit cu un sentiment de ușurare. Uf! Am supraviețuit și de această dată.

Prin urmare, sentimentele sunt instrumentul prin care creierul te menține în viață. Asta poate însemna, de asemenea, că poți experimenta și emoții plăcute atunci când faci ceva ce te ajută să supraviețuiești, cum ar fi bucuria de a te întâlni cu un prieten (asta e bine, faci parte dintr-un grup) sau când îți-e foame atunci când simți mirosul mâncării tale preferate. Cu toate acestea, amenințările rămân mereu pe primul loc. Așa devii un supraviețuitor.



# Faza cu sentimentele

Modul neașteptat prin care creierul ne controlează

Capitolul 2

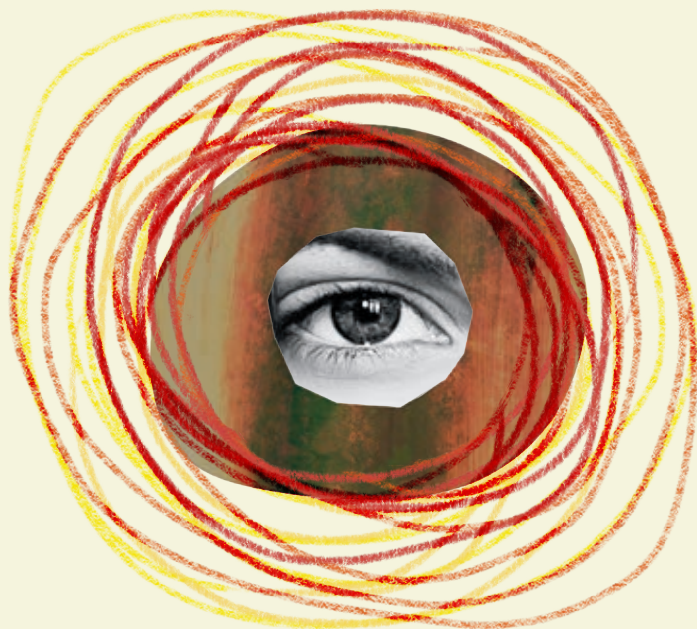
## În cutia neagră

**DACĂ AI FI** creierul și ai fi închis într-o cutie neagră (adică în craniu) și ai avea misiunea de a controla o întreagă ființă umană într-o anumită situație – în special de a o ajuta să supraviețuiască –, cum ai proceda?

Primul pas, desigur, ar fi să aduni informații senzoriale din lumea înconjurătoare. Primești semnale electrice de la ochi, urechi, gură și nas, pe care le convertești în imagini, sunete, gusturi și mirosuri. Alte semnale electrice sunt transmise de celulele senzoriale ale pielii, care îți oferă informații despre temperatură, tactilitate și alte aspecte importante. Simțul echilibrului îți spune în ce poziție se află corpul tău, dacă stai în picioare, așezat sau întins. Sau dacă te înclini îngrijorător de mult într-o anumită direcție. Din interiorul său, corpul furnizează, de asemenea, semnale despre aspecte precum pulsul și respirația.

Dar acestea nu sunt suficiente. În tine (nu uita, tu ești creierul în această poveste) sunt, de asemenea, stocate amintiri și trăiri din experiențele anterioare. Poate că ai trecut deja prin ceva similar, care ți-ar putea fi util dacă situația se repetă.

Așadar, cum ai rezolva misiunea de a ghida corect această persoană? Cel mai bun instrument de care dispui este să combini informațiile despre ceea ce se întâmplă în jurul tău (informații provenite de la simțurile tale) și în corpul tău cu experiențele tale anterioare (amintirile tale). Pe baza acestora, tu („tu” fiind creierul!) creezi un sentiment care, să sperăm, te va determina să acționezi inteligent.



## UNDE SE AFLĂ SENTIMENTELE?

În profunzimea lobilor tăi temporali se află una dintre cele mai fascinante părți ale creierului: cortexul insular sau insula. Aici se întâlnesc informațiile din lumea exterioară (ceea ce experimentezi prin simțuri) cu informațiile din interiorul corpului tău (totul, de la ritmul cardiac până la nivelul de zahăr din sânge). Cortexul insular este locul în care lumea noastră exterioară se contopește cu cea interioară. Și, astfel, sunt create sentimentele!

Ar putea părea că sentimentele ne copleșesc ca răspuns sau reacție la evenimentele din exterior. Dar nu este așa. Sentimentele sunt generate în interiorul creierului ca o descriere sau un rezumat atât a ceea ce se întâmplă în corpul nostru, cât și în jurul nostru. Toate acestea se contopesc în insulă. Așadar, dacă ar fi să localizăm originea sentimentelor, probabil că ar fi acolo.