

LBRIS

We know
books

MICHAEL SLEPIAN

**VIATA
SECRETĂ A
SECRETELOR**

*Cum influențează
universul interior starea de bine,
relațiile și chiar cine suntem*

Traducere din limba engleză de
MONICA PÎRVULESCU

LITERA
București

Cuprins

Prefață: Dezvăluirea unui secret	9
1. Ce sunt secretele?	15
2. Cum se nasc secretele	34
3. Secretele care ne frământă	54
4. Cele trei dimensiuni ale secretelor	72
5. Ascunderea secretelor	98
6. Mărturisirea și încredințarea secretelor	116
7. Secrete bune	138
8. Cultură și adaptare	151
9. Secrete împărtășite	164
Mulțumiri	169
Note	172
Listă de ilustrații	192
Indice	193

constituie cheia relațiilor noastre cu ceilalți. Unul dintre motivele esențiale pentru care este atât de greu să păstrezi un secret este faptul că păstrarea secretului vine în contradicție cu impulsul nostru uman de a le împărtăși celorlalți propriile experiențe. Într-adevăr, nu toate secretele rămân secrete. Uneori le mărturisim. Alteori le încredințăm cuiva.

Fie că secretele tale rămân ascunse, fie că nu, la sfârșitul cărții de față ai să înțelegi mai bine de ce avem secrete, cum ne afectează ele în moduri de care nu suntem conștienți și cum putem face să prosperăm în timp ce le păstrăm.

VIATA SECRETĂ A SECRETELOR

CAPITOLUL 1

Ce sunt secretele?

Prima secvență din *Clanul Soprano*, serialul HBO care a marcat începutul unei noi epoci în televiziune, începe cu un secret. Tony Soprano se află într-o sală de așteptare și se uită în jurul său. Este atât de liniște încât se aude ticăitul unui ceas, astfel că tresari când se aude brusc o ușă care se deschide. Dr. Melfi îl invită pe Tony să intre în biroul ei, acesta o urmează și se așază amândoi. Tony are postura cuiva care încearcă mai degrabă să pară relaxat decât a cuiva care se simte în largul lui. O privește nerăbdător pe doctorița Melfi. Îi aruncă și ea o privire. Tăcerea este stânjenitoare, iar Tony bate cu degetele pe brațul scaunului ca să o acopere. Întrerupe contactul vizual, se uită în sus și apoi într-o parte și apoi se uită iar în ochii ei și trage adânc aer în piept.

Tony Soprano este la psihoterapeut. Nu vrea să afle nimeni. Dacă ar afla vreunul dintre prietenii sau colegii lui, și-ar strica părerea despre el; este sigur de asta. Ar părea moale și slab; exact opusul impresiei pe care dorește să o lase șeful unui grup de crimă organizată. Tony știe că există un risc foarte mic să îi fie dezvăluit secretul. La urma urmei, în domeniul lui de activitate păstrarea secretelor este o condiție obligatorie; este chiar esențială pentru jurământul Omertà, legea tăcerii pe care organizațiile mafioate o respectă de secole. Și nu se poate spune că întrebarea „Mergi la un psihoterapeut?” este uzuală în conversațiile de zi cu zi. Însă secretul acesta îl apasă. De ce îl apasă atât de mult pe Tony acest secret?

Psihologii cred de mult că secretele ne afectează sănătatea mintală și fizică, însă până acum s-a dovedit dificil de a găsi un răspuns la întrebarea *de ce*. Ani la rând, majoritatea cercetătorilor au presupus că actul în sine de a *ascunde* secretele este ceea ce le face să fie

dăunătoare sănătății noastre. Potrivit tiparului clasic de cercetare, participanții la studiu sunt puși să converseze cu o altă persoană și li se cere să ascundă un secret. Adesea, cealaltă persoană este instruită să pună întrebări tocmai despre secretul pe care participantul trebuia să îl ascundă. Însă, reflectă această situație întreaga sferă a modului în care își percep oamenii secretele?

Definiția secretelor

„Nimic nu e mai greu¹ decât să trăiești cu un secret care nu poate fi spus.“ Edward Snowden nu se teme că lumea o să îl întrebe despre secretul său, ci mai degrabă era îngrijorat de modul în care putea să își dezvăluie secretul fără să aibă probleme. Snowden a descoperit că Agenția Națională de Securitate (NSA) efectua în secret supravegheri în masă la nivel global. „Puteau pur și simplu să spioneze² lumea fără să spună nimănui“, scria în autobiografia lui. Snowden considera că programul respectiv contravenea însuși scopului NSA, și anume acela de a proteja libertățile civile, nu de a le încălca.

Snowden s-a hotărât să denunțe toate acestea, însă existau două probleme. În primul rând, sfera de aplicare și complexitatea sistemului de supraveghere. Pentru ca informațiile să fie credibile, Snowden trebuia să divulge modul în care funcționa programul de supraveghere. „Modul de divulgare³ a unui program secret putea să constea doar în a-i descrie existența, însă modul de a divulga secretele programului presupunea descrierea felului în care acesta funcționa“, avea să scrie el mai târziu. „Acest lucru necesită⁴ documente, dosarele agenției – cât mai multe informații pentru a scoate la iveală amploarea abuzului“, ceea ce ne duce la a doua problemă. Guvernul SUA nu prea reacționează bine la scurgerile ilegale de informații secrete. „Știam că divulgarea⁵ chiar și a unui singur PDF era suficientă ca să infund pușcăria.“

Orice mișcare trebuia să treacă neobservată. În vreme ce computerele pe care le folosea acum NSA urcau datele procesate în Cloud, lăsând astfel urme ale documentelor digitale, Snowden și-a dat seama că vechile computere ale NSA, care nu mai erau folosite și

stăteau aruncate în vreun birou, nu puteau fi urmărite atât de ușor. Însă ar fi fost ciudat dacă l-ar fi văzut cineva folosind acele computere vechi, astfel că a copiat cele mai importante dosare la ore mici, la adăpostul întinericului. „Mă luau transpirațiile⁶, vedeam umbre și auzeam pași la fiecare colț.“ A descărcat fișiere pe un card de memorie minuscul – unul prea mic ca să declanșeze vreun detector de metale –, pe care îl scotea din clădire ascuns în buzunar și, la un moment dat, în interiorul cubului său Rubik. „Cu alte ocazii⁷, am băgat cardul în șosetă sau – lucrul cel mai paranoic pe care l-am făcut – în gură, astfel încât să îl pot înghiți la nevoie.“

Ca să nu lase nici o urmă digitală care ar fi putut să ducă la el, Snowden se ducea cu mașina în Oahu (Hawaii), unde era staționat, interceptând conexiuni wi-fi și trimițând fișierele, folosind de fiecare dată o rețea diferită. „Am luat legătura cu ziariștii⁸ sub nume diferite, măști de unică folosință pe care le aruncam... Nu poți să înțelegi cu adevărat cât de greu⁹ este să rămâi anonim online decât în momentul în care încerci să acționezi de parcă viața ta ar depinde de asta.“

Vreme de peste șase luni Snowden a adunat dovezi privind programul secret de supraveghere și le-a transmis ziariștilor. După ce a trimis și ultimele fișiere, a vrut să părăsească țara. Snowden nu a putut să îi spună nici măcar prietenei lui despre planul său. Ar fi riscat prea mult. „Cum nu am vrut să fac¹⁰ și mai mult rău decât mă consolasesem deja cu gândul că am făcut, nu am spus nimic și în tăcerea mea eram singur.“

În aceeași zi în care iubita lui, actuala soție, a plecat în excursie cu cortul, Snowden a fugit în Hong Kong, unde a așteptat sosirea a doi ziariști. După câteva zile, lumea afla despre supravegherea globală în masă efectuată de NSA și la toate emisiunile de știri era distribuită o fotografie a lui Snowden.

Snowden a descris că s-a simțit izolat cât a păstrat secretul și a povestit despre frustrarea sa provocată de faptul că nu a putut să vorbească cu nimeni despre asta. „Nu mă obișnuisem¹¹ cu singurătatea după atâția ani în care păstrasem tăcerea și fusesem vrăjit în fața unui ecran...? Dar eram și eu om și lipsa de tovărășie era grea. În fiecare zi eram bântuit de frământări, tot încercând și nereușind

să împac moralul cu legalul, propriile obligații cu propriile dorințe.“ Snowden a făcut și distincția dintre informațiile secrete pe care le ascundeau împreună el și colegii lui și propriul secret: urma să tragă un semnal de alarmă. „Măcar faci parte¹² dintr-o echipă: chiar dacă desfășori o activitate secretă, este un secret comun și, în consecință, o povară comună. Există și tristețe, dar și veselie. Însă când păstrezi un secret veritabil, pe care nu poți să îl spui nimănui, chiar și veselia este falsă. Puteam să vorbesc despre temerile mele, dar niciodată despre direcția în care mă împingeam.“

Poate că tu nu ești vreun șef mafiot din New Jersey și e puțin probabil să fi descoperit vreodată vreun program guvernamental strict secret, însă s-ar putea să înțelegi frământările lui Tony Soprano și ale lui Edward Snowden legate de păstrarea secretelor. Pe lângă dramatismul crimei organizate, Tony suferea de anxietate și de depresie. Și, pe lângă intriga internațională a unui program de spionaj de proporții, frământarea fundamentală a lui Snowden legată de secretul său consta în faptul că se simțea izolat și singur. În ciuda faptului că reușeau să își ascundă bine secretele în conversațiile pe care le purtau, Tony Soprano și Edward Snowden se simțeau apăsați de propriile secrete.

Să și se pună o întrebare despre secretul tău ar putea fi cea mai ciudată experiență pe care ți-o poți închipui, dar cât de comună este această experiență? Nu mi-am întrebat niciodată direct prietenii, nici măcar pe cei mai buni dintre ei, dacă și-au înșelat vreodată partenerii, dacă au făcut vreun avort, dacă au fost agresati în copilărie și așa mai departe. Evitarea întrebărilor despre secretele noastre nu se întâmplă în viața reală atât de des pe cât ne temem sau, de altfel, ca în experimentele psihologice. De fapt, acest gen de situații reprezintă doar o mică parte din experiența legată de păstrarea secretelor.

Așadar, atunci, ce *sunt* secretele? Secretele nu sunt lucruri fizice din lumea înconjurătoare. Nu poți să iei unul și să îl pui la microscop și nu există o zonă din creier unde stau toate secretele. Și, chiar dacă ascunderea de informații este o acțiune pe care o întreprinzi ca să păstrezi un secret, această acțiune nu este secretul în sine. Problema definirii secretelor prin acțiunile pe care le întreprindem

ca să le ascundem constă în faptul că nu trebuie să le ascundem prea des și că nu este neapărat greu să le ascundem. Când este întrebare unde a fost mai devreme în acea zi, de exemplu, Tony Soprano ar putea lesne să găsească multe răspunsuri în loc să răspundă sincer „Am fost la terapie“. Și multe secrete nu necesită întreținere sau minciuni ca să le poți păstra. De aceea trebuie să definim secretele nu drept ceva ce facem, ci ca pe o intenție: *Intenționez ca lumea să nu afle lucrul acesta.*

În momentul în care ne dăm seama că evitarea întrebărilor și mușcatul limbii în cursul conversației reprezintă doar un capitol din povestea secretelor, atunci poate să apară o înțelegere mult mai bună a secretelor – și a rolurilor pe care acestea le joacă în viața noastră.

Evaluarea pantei

Într-un an, la o petrecere de sărbători pe care am organizat-o cu soția mea, am creat o lumină difuză în sufragerie și, pentru a spori atmosfera, am pus un video cu un șemineu în care ardeau niște bușteni. Internetul este plin de diverse variante pentru cei care caută astfel de clipuri, iar cel pe care l-am ales noi dura câteva ore, conținând chiar și sunete realiste de lemne trosnind. Mai mulți invitați la petrecere au remarcat, fiecare separat, că aproape au simțit căldura focului venind dinspre televizor. Asta nu din cauză că televizorul nostru s-a încins sau că prietenii noștri s-au îmbătat și erau confuzi. Sentimentul de a fi scaldat în lumină portocalie și galbenă, cu sunet de lemne trosnind pe fundal, este ceva ce asociem foarte mult cu senzația de căldură fizică, ca și cum am fi în fața unui șemineu real sau a unui foc de tabără.

Potrivit studiilor de neuroimagică¹³, imaginarea unei senzații activează aceleași regiuni neurale asociate cu trăirea senzației respective. Acest lucru explică nu numai iluzia șemineului, dar și de ce este mai ușor să ne închipuim o imagine cu ochii închiși decât cu ei deschiși. Este derutant să te uiți la ceva în timp ce încerci să îți imaginezi vizual altceva, pentru că zonele din creier implicate în ambele activități sunt aceleași.

Interesul meu inițial față de secrete a fost în același spirit. Într-un mod asemănător cu iluzia șemineului (în care invitații la petrecere au avut senzația ciudată de căldură, care nu era reală), m-am întrebat: o fi posibil ca faptul că ne gândim la un secret să ne facă să ne simțim ca și cum am purta o greutate fizică, făcând ca alte sarcini să pară mai complicate și mai solicitante?

Lumea vorbește despre secrete într-un mod ciudat, adesea ca și cum le-ar căra peste tot și ar fi copleșitoare. Interesat de această metaforă¹⁴ a greutății fizice pentru sentimentul de *povară*, am efectuat un studiu în care am repartizat aleatoriu un grup de participanți la un studiu online să facă unul dintre următoarele două lucruri. Le-am cerut participanților din primul grup să se gândească la un secret „mare” pe care îl păstrau, iar pe cei din al doilea grup să se gândească la un secret „mai mic”. După aceea le-am arătat o serie de imagini, cerându-le participanților să estimeze cât mai bine cu putință ce vedeau. Într-una, participanții au văzut un parc cu vegetație luxuriantă și li s-a cerut să aproximeze temperatura de afară. Însă, de fapt, numărul care ne interesa era răspunsul lor la întrebarea următoare. Le-am arătat participanților imaginea unui deal acoperit cu iarbă și le-am cerut să estimeze gradul de înclinație al pantei.

Când se simt epuizați¹⁵, oamenii consideră că lumea din jur este mai solicitantă și mai inaccesibilă, estimând că dealurile sunt mai abrupte, iar distanțele, mai lungi. Acesta nu este un defect, ci o trăsătură a sistemului de percepție uman. Într-o excursie, nu vrei să fii la limită, abia având energia necesară ca să ajungi în vârf. Dacă estimăm că dealul este mai abrupt decât în realitate – și că, prin urmare, escaladarea lui ar necesita mai multă muncă decât în realitate –, acest lucru ne împiedică să ne angajăm în ascensiuni mult mai ambițioase. Și exact asta au făcut participanții la studiul nostru, exact la fel ca toți cei dinaintea lor. Ei au supraestimat înclinația pantei (estimând că dealul care avea o pantă de aproximativ 25 de grade, privit din față, ar fi avut o înclinație de 40 de grade). Însă participanții care se gândeau la secrete mari au apreciat că dealul era chiar și mai abrupt. Aceștia percepeau lumea înconjurătoare ca și cum ar fi reprezentat o povară mai mare.

Înainte să scoateți echerul, să știți că aceste înclinații percepute ale dealului sunt interesante doar în măsura în care surprind sentimentul că lumea exterioară prezintă provocări. În cursul unui alt studiu, am măsurat exact acest lucru. Am ales persoane care aveau un partener de viață la momentul respectiv și, după ce le-am pus câteva întrebări despre relație, le-am pus marea întrebare: ați înșelat vreodată? Dacă spuneau da¹⁶, îi întrebam apoi cât de mult îi preocupa infidelitatea, mai exact cât de mult se gândeau la ea și cât de mult îi deranja. Apoi i-am întrebat cât le era de greu să îndeplinească diverse sarcini: să ducă în casă cumpărăturile de la piață, să scoată la plimbare câinele și să ajute pe cineva să se mute. Cu cât participanții erau mai preocupați de propria infidelitate, cu atât le era mai greu să îndeplinească sarcinile încredințate.

Când invitații de la petrecere au simțit căldura unui foc imaginar, sistemul lor de percepție era responsabil: le șoptea *căldură*. Iar în ultimul caz, când participanții au fost preocupați de propriile infidelități secrete și alte sarcini păreau mai dificile, din nou, sistemul lor perceptiv era responsabil: le șoptea *împovărat*.

Poate că nu aș mai fi studiat secretele dacă nu ar fi intervenit altceva. Când o altă echipă de cercetare a repetat studiul cu dealul, rezultatele nu au fost aceleași; nu s-a constatat în mod constant vreo diferență a pantelor de deal evaluate după ce participanții s-au gândit la secrete „mari” și „mici”.¹⁷ Și, astfel, m-am întors în laborator ca să descopăr ce nu a mers bine. Dintr-odată, am văzut într-o altă lumină întrebarea unui evaluator anonim legată de studiu: *Când le-au cerut participanților să se gândească la un secret – și au schimbat doar un singur cuvânt în cele două solicitări – ce au vrut să spună cercetătorii prin secret „mare” și secret „mic”? Evaluatorul adăuga: „secretele mari” nu trebuie să fie neapărat „secrete împovărătoare”.*

După mai mulți ani, aveam să dovedesc că respectivul evaluator avusese dreptate. Când am efectuat din nou¹⁸ studiul nostru inițial, i-am întrebat pe participanți cât de mult îi preocupa secretul pe care îl păstrau (după cum procedasem și cu participanții care fuseseră infideli). Participanții care s-au gândit la secrete „mari” au afirmat că erau oarecum mai preocupați de secretele lor decât participanții care s-au gândit la secrete „mici”, însă s-a dovedit că nu „dimensiunea”