

FĂ O SCHIMBARE CARE DUREAZĂ

Nouă metode simple prin care te poți elibera
de obiceiurile care te împiedică să progresezi

DR. RANGAN CHATTERJEE



Traducere din engleză de
Dan Bălănescu



CUPRINS

Introducere	8
CAPITOLUL 1	
Ai încredere în tine: dependența de experți	24
CAPITOLUL 2	
Renunță la eroi: dependența de perfecțiune	50
CAPITOLUL 3	
Fii tu însuși: dependența de simpatia celorlalți	70
CAPITOLUL 4	
Acceptă disconfortul: dependența de confort	98
CAPITOLUL 5	
Nu te mai simți ofensat: dependența de nevoia de a avea mereu dreptate	122
CAPITOLUL 6	
Așteaptă-te la dificultăți: dependența de un drum fără probleme	150
CAPITOLUL 7	
Renunță și mergi mai departe: dependența de trecut	180
CAPITOLUL 8	
Revendică-ți timpul: dependența de agitația permanentă	206
CAPITOLUL 9	
Oferă mai mult decât primești: darul de a putea fi un sprijin pentru ceilalți	234
Concluzie: este timpul pentru a prospera	264
Referințe și lecturi suplimentare	266
Mulțumiri	268

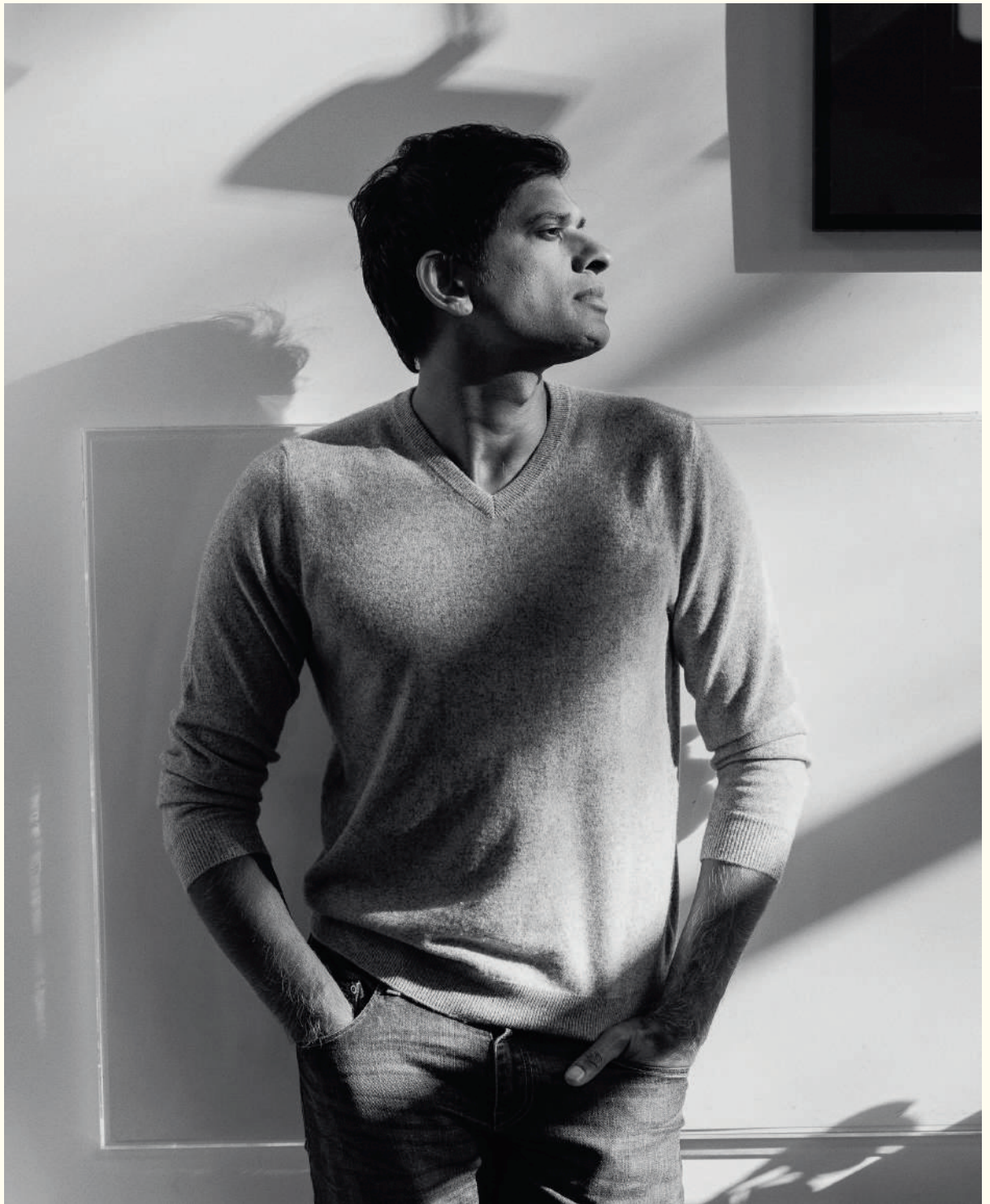
INTRO- DUCERE

De îndată ce am răspuns la telefon, mi-am dat seama că vechea mea prietenă Helen avea probleme. Aceasta lucra ca medic generalist de șaisprezece ani și era unul dintre cei mai rezilienți și pozitivi oameni pe care îi știam. În ciuda solicitărilor istovitoare care apăreau în cabinetul ei din centrul orașului, nu o auzisem niciodată plângându-se. Era un medic strălucit, care iubea profund oamenii. Eram norocos să o cunosc. Dar în dimineața aceea, în timpul conversației telefonice, am fost surprins să-i aud vocea frângându-se când m-a întrebat dacă poate discuta ceva cu mine, față în față. În mod clar se întâmplase ceva rău.

În weekendul acela, când ne-am întâlnit la o cafea, Helen mi-a explicat că avusese o ceartă cu un pacient, care o afectase puternic. Pacientul era prediabetic, iar ea încerca să discute cu el despre modificarea dietei. Nu erau mulți medici care să știe mai multe decât Helen despre daunele pe care le provocau corpului prea multe alimente dulci și ultraprocesate. Era un adevărat expert în domeniu, întotdeauna la zi cu cele mai recente studii, pe multe dintre acestea trimitându-mi-le și mie împreună cu comentariile ei informativ și fascinante. Îi explica atent și cu grijă că excesul de zahăr îi poate crește nivelul de inflamație din corp, când pacientul a întrebat-o: „De ce te-aș asculta? Ești mai grasă decât mine”.

Am fost șocat să aud acest lucru și m-am simțit îngrozitor pentru Helen. Dar, după cum mi-a spus ea însăși, pacientul avea dreptate. „Doamne, a fost atât de umilitor. Pur și simplu nu am știut ce să spun”, a recunoscut ea. A dat din cap și a râs cu amărăciune. „Îi făceam morală despre efectele nocive ale zahărului, în condițiile în care țineam o pungă cu bomboane gigantice Cadbury chiar în sertarul de la birou.”

Helen încerca de ani întregi să-și controleze pofta pentru ciocolată. Motivul pentru care devenise atât de versată în știința alimentației nesănătoase, mi-a spus ea, era acela că încercase să se educe să adopte o dietă mai bună. „În mod clar nu a funcționat”, a suspinat



ea. „Știu aproape tot ce este de știut. Știu că zahărul îmi afectează sănătatea, iar acum, în mod evident, îmi afectează și capacitatea de a-mi ajuta pacienții. Dar tot nu mă pot opri. Întotdeauna găsesc câte o scuză pentru a-mi oferi o tratație, înțelegi? Nu știu ce să fac.”

M-am gândit imediat la propriii pacienți, care păreau să știe deja tot ce le puteam spune despre sănătate și care, deși își doreau cu disperare o schimbare, cumva nu își puteau transforma cunoașterea în acțiune. M-am gândit și la ascultătorii podcastului meu *Feel Better, Live More* și la cititorii cărților mele. Am vorbit de multe ori în fața unor oameni entuziaști și hotărâți să învețe despre sănătate și m-am asigurat că erau la curent cu ultimele idei și descoperiri, dar tot se chinuiau enorm să facă acea schimbare pe care și-o doreau cu disperare. Poate că mâncau prea mult zahăr, ca Helen, sau alimente ultraprocesate ori beau prea multă cafea și alcool. Poate că se luptau să-și gestioneze stresul sau dormeau prost. Poate că nu reușeau să facă suficientă mișcare. Îmi venea în minte o mulțime de oameni care știau perfect ce ar fi trebuit să facă și de ce ar fi trebuit s-o facă, dar care tot nu reușeau să facă saltul final și curajos spre o schimbare de succes. Aflaseră cu toții ce descoperise și Helen: că, uneori, cunoașterea nu este suficientă.

Cum i-aș fi putut ajuta pe acești oameni? Ce se întâmpla cu ei? Care anume era scurtcircuitul care trebuie reparat?

„Cunoașterea nu este suficientă.”

INTROSPECȚIE VERSUS CUNOAȘTERE EXTERIOARĂ

Această carte este rezultatul mai multor ani de analiză profundă a modurilor în care i-aș putea ajuta pe cei care se regăsesc în situația lui Helen. Te va învăța cum să ai viața pe care ți-o dorești, nu privind în afară, spre lumea largă, pentru ultimele date, descoperiri și tendințe în sănătate, ci privind înăuntru. Deoarece multe dintre problemele noastre încep în interior.

Obiceiurile nesănătoase sunt întotdeauna considerate o cauză a sănătății precare. Scapă de obicei și îți vei îmbunătăți sănătatea. Pare foarte simplu, dar știm toți că numai simplu nu este. Cred că este dificil pentru că, până acum, am înțeles complet greșit conceptul de obiceiuri nesănătoase. În loc să fie o cauză a problemelor care trebuie cumva eradicate, eu văd obiceiurile nesănătoase ca un simptom al altor probleme primare care ne sunt, foarte frecvent, complet invizibile.

Consumul exagerat de zahăr în cazul unei persoane, de exemplu, poate fi modul acesteia de gestionare a unui mediu de lucru toxic. Consumul excesiv de alcool al altcuiva poate fi modul de a trata problemele nerezolvate din relația sa intimă. Pentru a scăpa de simptomul primar, trebuie să identificăm mai întâi cauza primară. Aceasta presupune dezvoltarea puterii noastre de introspecție.

Eu compar acest lucru cu diferența dintre un termostat și un termometru. Helen era un termometru strălucit de eficient. Știa tot ce se putea ști despre răul cauzat de consumul exagerat de zahăr. La fel ca un termometru, avea puterea „cunoașterii exterioare” – capacitatea de a privi în exterior, spre lume, și de a-i interpreta informațiile. Își putea folosi capacitatea excelentă de cunoaștere exterioară pentru a face o apreciere despre cât de bine sau cât de rău se descurca. Dar nu putea face mai mult. Nu avea puterea de a schimba efectiv ceva. Pentru aceasta, trebuia să devină un termostat. Un termostat are capacitate de cunoaștere exterioară, dar și de introspecție – are cunoașterea și puterea care îi permit să schimbe ceea ce trebuie să schimbe pentru a atinge temperatura ideală.



CUNOAȘTE-ȚI DEPENDENȚELE INVIZIBILE

Învățând arta și practica de a privi în interiorul nostru, putem descoperi cauzele ascunse ale comportamentelor nedorite. Aproape fără excepție, obiceiurile „încăpățânate”, care ne afectează sănătatea și bunăstarea, sunt o cale de scăpare de un disconfort interior. Pe măsură ce trec zilele, inevitabil, întâlnim multe situații care au potențialul de a genera stres emoțional și tensiune internă. Acest stres și această tensiune trebuie neutralizate cumva. Majoritatea dintre noi o facem inconștient, bazându-ne pe obiceiuri nesănătoase, dar liniștitoare, fie stând la nesfârșit pe telefon, fie consumând alcool sau îmbuibându-ne cu zahăr, carbohidrați sau alimente ultraprocesate. Devenind conștienți de situațiile care declanșează aceste răspunsuri, le putem răspunde deliberat și putem face schimbări durabile.

Aș vrea să începi să te gândești la declanșatorii emoționali ca la niște „dependențe”. Fără să fim cu adevărat conștienți de asta, cu toții avem niște lucruri de care depindem pentru a ne simți calmi și fericiți. Alocă-ți puțin timp pentru a întocmi o listă aproximativă cu toate lucrurile, mari și mici, pe care te bazezi pentru a te simți bine. Ce ai pe listă? Ai nevoie de partenerul tău pentru a te trezi cu o stare de spirit bună? De copiii tăi ca să fie cuminiți și să-și fi aranjat încălțăminte și să nu țipe? Telefonul mobil să fie mereu la îndemână? Să nu fie știri îngrozitoare în titlurile de dimineață? Să nu existe opinii pe rețelele de socializare cu care nu ești de acord? Să nu existe trafic intens sau șoferi slabi pe drumul spre școală, birou sau gară? Să existe o persoană la conducerea țării pe care o admiri? Să nu existe rasism, homofobie sau misoginism în lume? Ai nevoie să fii satisfăcut de reflexia pe care o vezi în oglindă? Să nu vezi noi semne de obezitate sau de îmbătrânire? Ai nevoie ca șeful tău să fie mereu amabil, generos sau măgulitor cu tine? Trebuie ca rândurile la cafenea și supermarket să nu fie niciodată prea lungi, iar personalul de la case să fie mereu politicos și eficient? Ai nevoie ca vremea să nu fie nici prea caldă, nici prea rece, iar vântul să nu bată prea tare?

Dacă ești ca mine, vei găsi acest simplu experiment mental puțin iritant. În urmă cu aproximativ cinci ani, când am făcut prima dată acest exercițiu, aveam impresia că puteam enumera lucruri la nesfârșit. Am realizat că atunci când mă trezesc și afară plouă sunt indispus, iar traficul intens pe drumul spre serviciu mă frustrează – ceea ce, dacă stai să te gândești, este o nebunie. Cum pot spera să-mi trăiesc viața la maximum când sunt legat de mâini și de picioare de toate aceste nevoi și speranțe invizibile, toate fiind complet în afara controlului meu?

DEPENDENȚĂ MINIMĂ

Fiecare dependență pe care o avem ne blochează și ne împiedică să prosperăm. Când suntem excesiv de dependenți, devenim precum eroul faimoasei cărți *Călătoriile lui Gulliver*, adică ținuiți la pământ de o armată de liliputani care intenționează să ne țină prizonieri. Fiecare dependență individuală este un punct de risc separat. Da, ne simțim oarecum bine când satisfacem unele dintre ele. În rarele ocazii în care sunt satisfăcute majoritatea, ne putem simți chiar extrem de bine. Dar costul acelei dependențe este vulnerabilitatea. Ne cedăm puterea și capacitatea de a acționa și ne punem bunăstarea în mâinile unor oameni și ale unor forțe pe care nu le putem controla.

Aceasta este o problemă uriașă, mai ales într-o epocă în care mulți dintre noi simțim deja că am pierdut controlul. Viețile noastre sunt tot mai complexe și mai solicitante. Nu cu mult timp în urmă, un singur părinte își putea permite să aibă grijă de copii permanent, în timp ce celălalt mergea la un serviciu care, adesea, era „de la 9 la 17”. Părintele care lucra era acasă înainte de ora 18 și se putea bucura de seri și de weekenduri împreună cu familia, magazinele fiind închise duminica. Există multe motive pentru care acest tip de viață ar putea părea învechit și contrar valorilor moderne și le înțeleg pe deplin. Ideea este că, până relativ recent, aceasta era o existență mai simplă, mai puțin stresantă, una complet normală. Familiile de astăzi trebuie să îndure o presiune mult mai mare dacă, așa cum se obișnuiește, ambii părinți lucrează. Și, chiar dacă nu ai copii, tot există o presiune culturală de a munci mult, fiind greu de atins echilibrul în viață. În plus, avem telefoane inteligente și acces constant la rețelele de socializare, ceea ce cu siguranță a jucat un rol imens în creșterea bruscă a problemelor psihice pe care le vedem acum. Apoi sunt diversele crize din care am ieșit zdruncinați în ultimii ani și care au venit una după alta – de la criza financiară globală până la criza costului vieții, cu pandemia de COVID-19 desfășurându-se între ele. Pe acest fond, satisfacerea tuturor dependențelor noastre este aproape imposibilă; în consecință, simțim că viețile noastre sunt scăpate de sub control.

Când simțim că se întâmplă asta, ne simțim stresați și anxioși. Iar atunci când ne simțim stresați și anxioși, adesea încercăm să ne eliberăm de disconfort pe termen scurt prin obiceiuri nesănătoase. De aceea cred că este cu totul rezonabil să ne reducem radical dependența de o lume care este – și întotdeauna va fi – aproape în întregime necontrolabilă. Dacă urmezi sfaturile cuprinse în aceste pagini, vei atinge o stare de libertate și de putere interioară pe care eu o numesc „dependență minimă”.



DESCOPERĂ CE TE BLOCHEAZĂ

Când avem doar o dependență minimă, deținem controlul maxim al gândurilor, al sentimentelor și al comportamentelor noastre. Dar înainte să ne putem reduce dependențele, trebuie mai întâi să le descoperim. Acest lucru presupune să ne dezvoltăm capacitatea de introspecție. Oamenii sunt creaturi complexe, iar numărul dependențelor pe care le au este practic infinit. Dar eu am descoperit opt mari dependențe care afectează un mare număr de oameni și care deseori rămân invizibile. Fiecare capitol al acestei cărți este o explorare detaliată a câte uneia dintre aceste mari dependențe. Vom analiza nevoia noastră ca alți oameni să ne placă și să ne valideze opiniile. Vom discuta despre atașamentul nostru ascuns față de miturile la care subscriem, despre eroii pe care îi admirăm și cu care ne comparăm și despre ideea falsă că trecutul ne controlează viitorul. Vom analiza și dependența noastră de confort și succes. Vom explora de unde vin aceste dependențe – și multe altele – și vom învăța să le identificăm în noi înșine.

Odată ce dependențele noastre ascunse au fost identificate, vom descoperi cum să ne eliberăm de ele. Simpla conștientizare a acestora și înțelegerea puterii pe care o exercită asupra vieților noastre ne vor schimba imediat relația cu ele. Și pentru că vom fi conștienți



de forțele invizibile care influențează felul în care ne simțim și acționăm, vom fi mai capabili să trăim așa cum dorim și să facem alegeri importante, care sunt aliniate cu cine dorim să fim.

SEMNALUL PROSPERITĂȚII

Fiecare capitol al acestei cărți conține exerciții mici și ușor de aplicat, care te vor ajuta să-ți conștientizezi dependențele ascunse și să le reduci. Aceste exerciții sunt atât de eficiente, încât este foarte probabil să le simți beneficiile în mai puțin de o săptămână. Din experiența mea, chiar și o mică ajustare va fi suficientă pentru a începe să te simți ca o versiune mai puternică a ta.

Acest lucru se datorează, în parte, modului în care funcționează creierul tău. Subconștientul caută în permanență semnale care să-i indice cum va decurge viața ta. Dacă primește semnale care sugerează că lucrurile sunt scăpate de sub control și că te confrunți cu dificultăți, creierul își va ajusta setările. Unele dintre aceste ajustări sunt fizice: te vor muta într-o „stare de stres” nesănătoasă. Altele sunt emoționale: creierul va încerca să te avertizeze că lucrurile nu sunt în regulă, făcându-te să te simți anxios, deprimat sau excesiv de sensibil și de reactiv. Toate aceste „setări” negative cresc probabilitatea de a te refugia în obiceiuri nesănătoase pentru confort.

Prin simpla inițiere a procesului de eliminare a nevoilor și a așteptărilor invizibile, vei înlocui semnalul de stres cu un semnal de prosperitate. Creierul tău va înțelege că lucrurile încep să fie sub control și exact așa vei începe să te simți. Există un număr uriaș de cercetări științifice care demonstrează că persoanele care simt că dețin un control mai mare asupra vieții lor sunt mai fericite, au mai mulți bani, relații mai bune și o sănătate mentală și fizică îmbunătățită. Beneficiile sunt vaste și le vei obține în plus față de avantajele eliminării acelor obiceiuri nesănătoase care, până acum, ți s-au părut atât de greu de abandonat. Dependența minimă este câștigul dublu suprem.

Nu cred că există vreun aspect al vieții tale care să nu se îmbunătățească atunci când devii minimum dependent. Te va ajuta fizic, făcându-te mai puternic, mai sănătos și prelungindu-ți viața. Te va ajuta psihologic, făcându-te mai calm, mai puțin anxios și mai încrezător, mai rezilient și mai capabil. Îți va oferi un control nou asupra comportamentelor nesănătoase. Iar cu cât aplici mai mult metodele din această carte, cu atât schimbările vor fi mai profunde. Nu îți vor transforma doar viața, ci vor influența și viețile celor din jur.

Familia, prietenii și colegii tăi vor aprecia noua versiune a ta, mai prezentă și mai pozitivă în viețile lor.

MINIMĂ, NU ZERO

Dependența minimă nu înseamnă să nu ne permitem niciodată o gustare dulce, un pahar de alcool sau momente de vulnerabilitate. Este vorba despre a ne dezvolta fizic și mental astfel încât să putem *alege* conștient când și cum facem aceste lucruri. Scopul nostru nu este să renunțăm definitiv la o prăjitură delicioasă sau la un pahar ocazional de vin, ci să ne construim rezistența astfel încât să nu depindem de aceste plăceri ca de niște cârje, ci să le integrăm în viața noastră intenționat.

De asemenea, este important de menționat că, la fel ca orice alt concept, și dependența minimă poate fi dusă la extrem. Așa cum vom explora în ultimul capitol al acestei cărți, oamenii sunt ființe profund sociale care au evoluat pentru a prospera într-un grup conectat. Un anumit grad de dependență este o realitate fundamentală a vieții umane. Exercițiile pe care le-am conceput și filosofia pe care o prezint în aceste pagini te vor ajuta să devii genul de persoană care oferă sprijin grupurilor sale – fie că este vorba despre familie, colegii de muncă sau cercul de prieteni – mai mult decât așteaptă în schimb. Însă o conexiune sănătoasă cu un grup nu înseamnă doar să le oferim sprijin altora, ci și să ne permitem să primim și noi sprijin la rândul nostru. A avea oameni în viața noastră pe care ne putem baza este un element esențial pentru a trăi o viață fericită și sănătoasă. Scopul nostru este dependența minimă, nu absența totală a dependenței.