

Libris.RO
Respect pentru cunoștință

VICTOR J. STRECHER

DE CE E IMPORTANT UN SCOP ÎN VIAȚĂ

TRĂIEȘTE PENTRU CEEA CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT ȘI POȚI SCHIMBA TOTUL!

Traducere din limba engleză de
IRINA BRATEŞ



București
2018

CUPRINS

Partea I. Un port

1. Răspântie	11
2. Originile scopului	23
3. Cel mai bun scop	35
4. Transcendența sinelui	55
5. Miracole, Dumnezeu și viața de apoi	69

Partea a II-a. Vânt și o cârmă

6. Energie	85
7. Puterea voinței	93

Partea a III-a. Cele cinci practici pozitive

8. Somnul	107
9. Prezența	119
10. Activitatea	135
11. Creativitatea	147
12. Mâncarea	163

Partea a IV-a. Învață să navighezi

13. Navighez prin furtuni	179
--	-----

14. Un excelent navigator	191
Respect pentru oameni și cărți	
Mulțumiri	199
Note	201
Indice	221

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

PARTEA I UN PORT

1. RĂSPÂNTIE

„Simteam că lucrul pe care stăteam era pe punctul de a ceda, că nu aveam nici o fundație pe care să stau, iar ceea ce mă ajuta să trăiesc nu mai exista și că nu mai aveam nimic care să mă țină în viață.”

Lev Tolstoi¹

20 iunie 2010, ora 5.15. Cu caiacul, la câteva mile de mal, vâslind din greu... Lacul Michigan, calm și rece ca gheață, caiacul tăind la prora perdeaua de apă groasă și mătăsoasă. Încă în pantaloni scurți și tricou, nu mă gândisem să mă îmbrac corespunzător dimineții răcoroase... de fapt, nu mă gândisem.

Trezit dintr-un vis, m-am dat jos din pat și o clipă mai târziu m-am aruncat direct în apele lacului. Un lucru nu prea inspirat – lacul Michigan pusese stăpânire pe sute de nave și în mod sigur pe o mare parte dintre micile caiace... nu-mi prea păsa.

„Poate vâslesc până în Wisconsin”, m-am gândit, dar m-am oprit din vâslit când, brusc, am văzut soarele deasupra orizontului. M-am întors către est și am rămas nemîșcat... într-o liniște absolută.

Pe măsură ce soarele răsărea, m-am simțit dintr-o dată învăluit de miliarde de particule de lumină. În acea clipă, am simțit căldura și iubirea fiicei mele Julia.

„Depășește momentul, tata”, îmi spunea. Era cât pe ce să mă răstorn. Era uluitor să-i aud vocea. Murise cu numai câteva luni în urmă.

Mă aflam la răspântia vietii mele – la trei kilometri de malul lacului Michigan. Indicatoarele erau clare. Pe o săgeată scria

„Schimbă totul”. Pe cealaltă, „Moarte”. Iar Julia nu-mi spunea ironicit „Depășește momentul!” Îmi spunea că dacă aveam să supraviețuiesc, va trebui să mă împac cu mine și să trăiesc pentru ceea ce contează cel mai mult.

Când m-am întors la mal, mi-am dat seama că era Ziua Tatălui. Iar acesta era darul ei pentru mine – darul care avea să-mi salveze viața.

Julia se născuse cu nouăsprezece ani în urmă, complet sănătoasă. Apoi, pe la vreo șase luni, a luat vărsat de vânt. Cu toate acestea, în loc să se manifeste cu câteva zile de febră și iritație, virusul i-a atacat și distrus inima. Nimici nu știe din ce motiv, dar, din fericire, asta se întâmplă unui număr foarte mic de oameni. Din păcate, unul dintre aceștia a fost fiica mea.

Singura ei speranță, deși erau șanse mici, era o inimă nouă; fără aceasta, ar fi rezistat numai câteva luni. În 1990, foarte puțini copii au beneficiat de transplant de inimă și nu existau informații clare despre ce avea să se întâpte cu ei. Având în vedere incertitudinea în care ne aflam, una dintre cele mai importante hotărâri pe care trebuia să le luăm era dacă să o mai înscriem măcar pe lista de așteptare. Cealaltă variantă era să o lăsăm să moară în pace.

Oricât de greu ar fi fost numai să te gândești la această opțiune, era o posibilitate demnă de luat în calcul. Nu aveam nici cea mai vagă idee ce avea să se întâpte dacă ar fi primit o nouă inimă, nici cum avea să fie viața ei de aici înainte. Ne aflam pe coama unui val de apă rece ca gheață și aveam să rămânem acolo întreaga ei viață.

Discuțiile cu familia – soția mea, Jeri, și fiica mai mare, Rachel – erau departe de a fi simple conversații la masa de seară. Temele erau „Ce înseamnă o viață bună?” și „Ce înseamnă o viață care merită trăită?” Dacă Julia ar fi murit la trei ani? Dar la nouă? Dar calitatea acelor ani? Am fi fost mulțumiți de decizia luată?

Am decis să o punem pe lista de așteptare pentru transplant. Pe de o parte, sincer, nu puteam suporta ideea de a o lăsa să moară. Dar eram în același timp perfect conștienți că, dacă primea o inimă nouă, urma să facem eforturi incredibile să îi fie bine – să îi oferim o viață grozavă. Urma să abordăm

viața alături de ea într-un mod cu totul nou – un mod care presupune că ar putea muri în orice clipă.

Când vorbeam despre „o viață grozavă” nu ne refeream la o viață „Make-A-Wish”. Make-A-Wish este o organizație nonprofit care le oferă experiențe extraordinare atât copiilor foarte bolnavi, cât și celor pe moarte. Este un grup minunat, cu o misiune puternică – dar nu puteam petrece fiecare zi din viața Juliei la Disney World. Eram hotărât să-i oferim o viață plină de iubire în care să descopere lucruri, să aibă relații pline de înțelesuri profunde, dincolo de familie.

Julia a primit o inimă nouă de Valentine's Day, în 1992, iar viețile noastre s-au schimbat pentru totdeauna. A trecut prin multe încercări, iar viața ei nu a fost deloc usoară, dar a fost o viață frumoasă: prieteni, tabere, softball, cercetașe, călătorii – experiențe prin care mulți copii trec, dar pe care Julia nu le-a considerat niciodată ca pe ceva de la sine înțeles.

Această expresie – *a considera ceva de la sine înțeles* – sugerează că și se datorează ceva, că și se cuvine din start. În acest caz, că viața și experiențele ei ar trebui să și se cuvină. Un lucru neașteptat pentru restul familiei noastre este că am încetat cu toții să considerăm că viețile noastre ar fi un lucru de la sine înțeles. Am încetat să aşteptăm să ni se întâmple ceva și, în schimb, am început să ne creăm propriile vieți. Când s-a întâmplat asta, viețile noastre au devenit, din alb-negru, Tehnicolor.

În ceea ce mă privește, am început să mă preocup mai puțin de ceea ce gândeau oamenii despre mine și mai mult de ceea ce gândeam despre mine însuși. Ca asistent la universitate, începuse să mă intereseze mai puțin obținerea titularizării și mai mult să simt că pot schimba ceva în lume. Și, cel mai important, am încetat să mai consider că voi trăi veșnic și am început să mă gândesc că mă aflu pe acest pământ doar pentru o perioadă extrem de scurtă – așa că ar trebui să mă bucur din plin.

Julia și-a dorit să urmeze exemplul oamenilor care au ajutat-o atât de mult de-a lungul anilor, așa că s-a înscris la cursurile Universității Michigan, colegiul sanitar. În vacanța

* Pune-ți o dorință. (n.tr.)

de primăvară din 2010, am mers pe o insulă în Caraibe împreună cu cele două fiice și prietenii lor. În cea de-a treia seară a șederii noastre, după ce am cinat pe malul oceanului, Julia s-a întors către prietenul ei și a spus: „Sunt atât de fericită acum, încât aş putea muri”. Și în noaptea aceea aşa s-a și întâmplat. A murit în somn, în urma unui infarct subit.

Nenorocirea pe care o purtam de nouăsprezece ani în adâncul sufletului se întâmplase. Având în vedere că luasem în calcul de sute de ori această posibilitate, am încercat cât am putut să fiu pregătit. Obiectivul meu era să revin la o viață normală și productivă. Întrebarea era cât de mult avea să dureze: o săptămână? O lună? Șase luni?

O lună mai târziu, țineam o prelegeră în fața a trei sute de persoane pe teme despre sănătate și despre a trăi sănătos – specialitatea mea. Publicul nu știa nimic despre recenta mea pierdere. Vorbitorul dinaintea mea era medic specializat în medicina muncii și studiase impactul evenimentelor stresante asupra productivității la locul de muncă. A spus ceva de genul: „Dacă pierzi un părinte, productivitatea îți scade cu o medie de nu știu cât, și se reflectă într-o medie de nu știu cât timp. Dacă îți pierzi partenerul, productivitatea scade cu...” Apoi a făcut o pauză, a inspirat și a spus: „Dar dacă pierzi un copil, productivitatea nu va mai fi niciodată la fel”.

Nu avea nici cea mai vagă idee că tocmai îmi pierdusem copilul, dar tot simteam nevoia să-i spun ce să facă cu statisticele lui. Nu am făcut-o, dar cuvintele sale mi-au revenit în minte după câteva luni, când stăteam în caiac, privind răsăritul. Avea să fie viața din nou Tehnicolor? Aveam să fiu vreodată eficient? Aveam să mă mai simt vreodată plin de energie? Aveam oare să mai simt vreodată că dețin controlul? Puteam să fac ceva pentru a aduce aceste lucruri înapoi?

Cei care simt că nu se mai regăsesc apelează adesea la Viktor Frankl, psihiatrul austriac. Frankl a fost unul dintre primii – și, în mod sigur, cel mai important – care au analizat științific filosofia existențială a scopului și sensului care poate ieși la suprafață ca urmare a unei tragedii. În acest fel, a creat o nouă abordare a psihoterapiei.

Frankl a observat de-a lungul experienței sale ca prizonier timp de trei ani în lagărele de concentrare naziste că aceia care au reușit să-și mențină un obiectiv aveau șanse mai mari de supraviețuire. „Vai de acela care nu avea nici un rost în viață, nici un obiectiv, nici un scop și, prin urmare, nici un motiv de a mai continua. Se pierdea repede.”²

Nevoia de a avea un scop în viață nu este relevantă numai pentru cei care au trecut printr-o tragedie – este relevantă pentru toată lumea. Și, în timp ce vorbele lui Frankl ajută milioane de oameni să supraviețuiască – și chiar să evolueze – ca urmare a furtunilor haotice din viață, mai multe milioane au învățat să trăiască pur și simplu vieți mai pline de sens. Celebra sa lucrare *Omul în căutarea sensului vieții* împreună cu mesajul Juliei de dincolo de moarte, când mă aflam pe lacul Michigan, au devenit chemarea care m-a făcut să-mi găsesc un nou scop în viață.

Viktor Frankl a apelat la filosofie pentru a-și crea propria știință – logoterapia („terapia sensului”). Căutând un mod de a trăi după moartea Juliei, am înțeles și că perspectivele cele mai utile veneau din lumea filosofiei.

Până atunci, fusesem refractar la filosofie. Îmi părea irelevantă. Scrierile lui Aristotel, Seneca, Kierkegaard și Nietzsche, Sartre și Camus, în ceea ce mă privea, erau pur și simplu imposibil de citit – fragmente ale unor perioade care nu aveau nici un fel de relevanță pentru munca sau viața mea. Dar după ce a murit Julia, lucrările lor au început să îmi pară scrисori adresate mie. Puneau cele mai importante întrebări filosofice, care aveau legătură cu viața mea și a fiicei mele: „Ce înseamnă o viață frumoasă?” și „Ce înseamnă o viață care merită trăită?”

Dincolo de cărți, am început să observ oameni care păreau să aibă vieți ce meritau trăite. Ca om de știință în domeniul sănătății publice, am privilegiul de a lucra cu mulți astfel de oameni. În 2003, o epidemie cu virusul SARS a început să curețe principalele orașe din China. Dimensiunea și densitatea populației din orașele chinezesti moderne sunt immense în comparație cu cele ale majorității celorlalte țări, prin urmare ținerea sub control a răspândirii acestui virus este extraordinar de grea.

Acum câțiva ani, am vizitat Centrul Național de Supraveghere și Control al Bolilor Transmisibile din Tianjin și m-am întâlnit cu unul dintre principalii specialiști în domeniul sănătății publice care au lucrat în oraș în perioada epidemiei. China instituise în Tianjin carantină totală. Numai lucrătorii din domeniul sănătății publice aveau voie să intre – dar nu să și iasă din oraș. Rata decesului în rândul acestor lucrători ajunsese de unu la trei. L-am întrebat dacă familia sa (care locuia în afara zonei de carantină) era îngrijorată când se afla în Tianjin. A zâmbit și a spus: „Bineînțeles!” Ce întrebare stupidă! Se temea pentru viața sa? Zâmbetul i-a dispărut de pe față și, privindu-mă în ochi, a răspuns calm: „Cu asta mă ocup”.

Acesta era scopul lui, ceea ce făcea ca viața lui să merite trăită. Søren Kierkegaard, filosof din secolul al XIX-lea, a scris că „ideea este să găsesc un adevăr care este adevărat pentru mine, să găsesc ideea pentru care pot trăi și muri”.³ Acest specialist în sănătate publică trăia și era dispus să moară pentru scopul său. Și-a văzut mulți dintre colegi murind pentru scopul lor. Alerga către, nu de amenințare.

Recent, am luat prânzul la Boston cu o altă persoană extraordinară, Natalie Stavas, pediatru la Spitalul pentru Copii din Boston. Viața lui Nathalie s-a schimbat atunci când, în mai puțin de șapte sute de metri până la încheierea maratonului de la Boston din 2013, a auzit o a doua explozie puternică aproape de linia de sosire. Auzise prima lovitură și a crezut că sunt focuri de artificii. Sunetele celei de-a doua explozii și strigătele au făcut-o să se răzgândească. Îndemnați de strigătele „Lunetist!”, „Teroriști!” și „Bombe!”, majoritatea oamenilor fugneau din zona exploziei. Natalie a alergat (amintiți-vă, tocmai alergase mai bine de patruzeci și unu de kilometri!) către zgromot.

În ciuda ordinelor unui polițist de a nu traversa barierele cursei, Natalie a sărit peste ele ca să ajungă și să poată îngriji patru dintre victime. Una dintre ele a murit; celelalte trei au supraviețuit. Și acum i se mai umplu ochii de lacrimi când își amintește de cea pe care nu a putut să o salveze. Considerată un erou de președintele Statelor Unite, printre mulți alții,

ea continuă să considere că acțiunile sale nu au fost cu nimic ieșite din comun – ci o simplă reflecție a propriei persoane.

De curând, aflându-se pe scaunele din spate ale unui avion, Natalie și-a dat seama că un bărbat de la clasa întâi se sufoca și nu putea respira. A tășnit din scaun și s-a repezit în partea din față a avionului, i-a scos mâncarea din gât și a fost împroșcată cu vomă. Când s-a întors udă leoarcă la locul său de la clasa economică, pasagerul de lângă ea părea șocat cu câtă ușurință a sărit în ajutor. Pur și simplu, *ășa e ea*, și-a spus în gând Natalie.

Așa cum vom vedea în cele ce urmează, dacă Natalie nu va fi aruncată în aer sau nu vor mai vomita prea des unii pe ea, probabil va trăi mai mult decât dacă *nu ar* alerga către situații însășimântătoare. Și mai important, va trăi *mai bine*. Mark Twain a spus cândva: „Un om care trăiește din plin este pregătit să moară oricând”. Angajatul din sectorul sănătății publice din Tianjin și Natalie Stavas sunt pregătiți să moară oricând. Și, fără îndoială, e mai distractiv să ieși cu ei la petreceri.

STUDIUL

În domeniul cercetării, scopul în viață este de obicei măsurat pe baza unor afirmații precum: „Știu încotro mă îndrept și am un țel în viață” sau „Unii oameni rătăcesc fără direcție, dar eu nu fac parte din această categorie”. Respondenții evaluatează de obicei afirmațiile folosind instrumente de măsură de la unu la șapte, iar răspunsurile la fiecare afirmație sunt apoi combinate pentru a forma per total un indice al scopului.

Studiile care folosesc aceste măsurători demonstrează că persoanele care indică un obiectiv clar trăiesc, în medie, mai mult decât cei cu obiective neconvincătoare. Un studiu recent⁴ efectuat pe un eșantion de peste șapte mii de adulți americani de vîrstă medie, pe o perioadă de paisprezece ani, a arătat că și o creștere de doar un punct pe o scară a scopului de șapte a avut ca rezultat o rată a riscului de deces cu 12 procente mai mică. Acest rezultat nu a fost condiționat de vîrstă persoanelor

sau dacă acestea s-au pensionat. Mai cu seamă, evaluările generale ale fericirii sau tristeții nu au influențat riscul de deces și nici nu au avut un impact negativ asupra scopului în viață.

Îmi petrec zilele la lucru studiind factorii care ne fac sănătoși sau nesănătoși. Combinată, consumul de tutun, o dietă nepotrivită, lipsa de mișcare, stresul și alți factori ai stilului de viață, contribuie în mare la jumătate dintre bolile și decesele prematură.⁵ Media e plină de mesaje despre aceste aspecte, dar se scrie prea puțin despre lipsa unui scop în viață; și totuși, pe baza dovezilor actuale, contribuie cel puțin în aceeași măsură la îmbolnăvire și deces ca și toți ceilalți factori.

Prin urmare, haideți să ne uităm la alte dovezi care testează beneficiile de a avea un scop clar în viață. În cadrul unui studiu⁶ efectuat pe un lot de peste 1 500 de adulți cardiaci, desfășurat pe o perioadă de doi ani, fiecare creștere de un punct pe o scară de șase puncte a avut ca rezultat o scădere de 27% a riscului de infarct. În cadrul unui studiu⁷ realizat pe un eșantion de 6 000 de adulți, desfășurat timp de patru ani, fiecare creștere cu un punct pe o scară de șase puncte a scăzut cu 22% riscul unui atac cerebral.

Studiile sus-menționate au început cu grupuri mari de oameni. Cercetătorii au evaluat la aceștia mai mulți parametri, cum ar fi vârsta, sexul, dieta, activitatea fizică, greutatea, fumatul, existența unor afecțiuni medicale sau boli și mulți alți factori. Apoi, au urmărit grupurile, măsurând rezultate de interes după ani de zile. Cine a trăit și cine a murit? Cine s-a îmbolnăvit? Câte servicii de îngrijire medicală au folosit? Valorile măsurătorilor obținute inițial erau aferente acestor rezultate?

În domeniul sănătății publice, ca și în cel al altor științe, se fac eforturi mari pentru a evita confundarea corelării cu cauza. Aceasta înseamnă că, atunci când studiezi potențiali factori de risc, este esențial să faci un control statistic al altor factori care ar putea de fapt genera modificările rezultatelor de interes. De exemplu, atunci când cercetătorii analizează efectele fumatului, posibilitatea este mai mare ca persoanele cu o educație precară, cu venituri mai mici sau cu obiceiuri nesănătoase să fie

fumătoare și tocmai aceștia sunt factorii esențiali care provoacă problema de sănătate. Verificarea acestor elemente ne oferă mai multă încredere în faptul că factorul de risc pe care îl studiem este cel răspunzător.

Același principiu se aplică atunci când studiem legătura dintre scopul în viață și moarte, infarct sau atac cerebral. În cadrul fiecărui dintre aceste studii, cercetătorii au verificat un spectru larg de alți factori, care e posibil să fi fost responsabili de asocierile făcute.

Să analizăm un alt rezultat de care mulți oameni sunt îngroziți: boala Alzheimer. La Rush Alzheimer Disease Center, Patricia Boyle și colegii săi⁸ au urmărit peste nouă sute de persoane vârstnice timp de șapte ani, căutând să stabilească frecvența bolii. Rezultatele au fost uluitoare. În cursul acelei perioade, persoanele vârstnice fără un scop real în viață erau de 2,4 ori mai înclinate să dezvolte boala Alzheimer decât cele cu un scop bine definit. În cadrul unui studiu separat⁹, aceeași echipă de cercetători a constatat o progresie mai lentă a bolii în rândul celor care dezvoltaseră Alzheimer și aveau un țel clar în viață.

De asemenea, cei cu un scop puternic în viață stau mai bine, în medie, din punct de vedere psihologic și social decât cei lipsiți de scop. Calitatea sexului e mai bună¹⁰, dorm mai bine¹¹, sunt mai puțin înclinați spre depresie¹² și sunt mai relaxați.¹³ Diabeticii au o probabilitate mai mare să-și țină nivelul glucozei din sânge sub control.¹⁴ În ceea ce privește persoanele care au beneficiat de tratament împotriva dependenței de alcool sau droguri, probabilitatea de recidivă după șase luni este înjumătățită dacă au început tratamentul cu o motivație solidă.¹⁵

Din punct de vedere psihologic, scopul în viață este asociat cu o creștere a numărului celulelor nativ ucigașe care atacă virusurile și celulele cancerioase.¹⁶ De asemenea, scopul este asociat cu micșorarea producerii de celule inflamatorii (despre care vom vorbi în capitolul următor)¹⁷ și cu o creștere a colesterolului HDL („bun”).¹⁸

Se traduc oare aceste rezultate în reduceri ale costurilor pentru sistemul de sănătate publică? Eu și colegii mei, Eric