

**TREI**

---

Cum să vorbești  
cu tine ca să-ți fie  
bine

**ETHAN KROSS**

Traducere din limba engleză de  
**Eleonora Manea**

*Pentru tata, care m-a învățat să privesc înăuntru,  
și  
pentru Lara, Maya și Dani, cele mai bune antidoturi împotriva  
vocii mele cicălitoare*

Cred că cea mai mare provocare este să-ți menții întotdeauna busola morală. Și aici mă refer la conversațiile pe care le port cu mine însumi. Îmi cântăresc acțiunile în fața acelei voci interioare care, cel puțin pentru mine, se face auzită, e activă, îmi spune dacă sunt pe drumul cel bun sau dacă am deviat pe o pistă greșită.<sup>1</sup>

– BARACK OBAMA

Vocea din capul meu e o nemernică.<sup>2</sup>

– DAN HARRIS

# Cuprins

	<i>Introducere</i>	11
Capitolul 1.	De ce vorbim cu noi înșine	25
Capitolul 2.	Când vorbitul cu noi înșine se întoarce împotriva noastră	43
Capitolul 3.	Lărgirea cadrului	67
Capitolul 4.	Când eu devin tu	89
Capitolul 5.	Cei din jur: cum ne influențează și cum ne pot pune în pericol	110
Capitolul 6.	Din afară către înăuntru	131
Capitolul 7.	Magia minții	152
	<i>Concluzie</i>	174
	<i>Instrumentele</i>	185
	<i>Mulțumiri</i>	195
	<i>Note</i>	200

# Introducere

Stăteam în întunericul livingului — încheieturile degetelor mi se albiseră, degetele îmi erau încordate pe mânerul lipicios de cauciuc al bătei de baseball de la Liga Juniorilor — și mă holbam pe fereastră, încercând cu disperare să-mi apăr soția și fetița nou-născută de un maniac necunoscut. Orice urmă de percepție detașată cu privire la scena aceasta sau la ce aș fi făcut de fapt dacă maniacul ar fi apărut fusese ștersă de frica pe care o trăiam. Gândurile se îmbulzeau în mintea mea și-mi repetam același lucru.

*E numai vina mea, îmi spuneam. La etaj, am o bebelușă sănătoasă, minunată, și o soție care mă iubesc. Le-am pus pe amândouă în pericol. Ce-am făcut? Cum o să repar asta? Aceste gânduri erau ca un carusel înfricoșător din care nu puteam coborî.*

Așa că iată-mă blocat — nu doar în livingul întunecat, dar și în coșmarul propriei minți. Eu, un om de știință care conduce un laborator specializat în studiul *autocontrolului*, un expert în îmblânzirea șirurilor nemiloase de gânduri negative, mă holbam pe fereastră la trei dimineața cu o minibătă de baseball în mână, tulburat nu atât de „baubau“ul care-mi trimisese o scrisoare dementă, cât de baubaul din capul meu.

Cum am ajuns aici?

## SCRISOAREA ȘI CICĂLELILE DIN INTERIOR

Ziua a început ca oricare alta.

M-am trezit devreme, m-am îmbrăcat, am ajutat la hrănirea bebelușului, i-am schimbat scutecul și-am înfulecat rapid micul dejun. Apoi mi-am sărutat soția și am ieșit din casă, urmând să conduc până la biroul din campusul Universității din Michigan. Era o zi rece, însorită și liniștită, în primăvara lui 2011, o zi care promitea gânduri la fel de însorite și liniștite.

Când am ajuns la East Hall, clădirea uriașă, îmbrăcată în cărămidă, care adăpostește Departamentul de Psihologie al Universității din Michigan, desfășurat pe mai multe etaje, am găsit ceva neobișnuit în cutia mea poștală. Deasupra teancului de reviste științifice care se adunaseră acolo, era un plic scris de mână și adresat mie. Curios să văd ce era înăuntru — se întâmpla rar să primesc scrisori de mână la muncă —, am deschis scrisoarea și am început s-o citesc în timp ce mă îndreptam spre biroul meu. Acela a fost momentul când, chiar înainte să-mi dau seama cât de tare mă încinsesem, am simțit un val de transpirație scurgându-mi-se pe gât.

Scrisoarea era o amenințare. Prima pe care o primeam.

Cu o săptămână în urmă, apărusem la știrile de seară pe canalul CBS<sup>3</sup>, ca să vorbesc despre studiul bazat pe neuroștiințe pe care eu și colegii mei tocmai îl publicaserăm și care demonstra că legăturile dintre durerea emoțională și cea fizică sunt mult mai strânse decât sugeraseră cercetările anterioare. De fapt, creierul înregistrează durerea fizică și pe cea emoțională în moduri surprinzător de asemănătoare. Aparent, „inima frântă” e o realitate fizică.

Eu și colegii mei eram foarte entuziasmați de rezultate și totuși nu ne așteptaserăm ca ele să provoace mai mult de câteva apeluri de la jurnaliști din domeniul științific, care voiau să scrie o scurtă descriere. Spre marea noastră surprindere, descoperirile

---

au ajuns virale. Acum predam psihologia iubirii unor studenți de licență și peste un minut primeam lecții despre cum să stau și să vorbesc în studioul de televiziune din campus. Am reușit să trec de interviu fără să mă bâlbâi de prea multe ori și, după câteva ore, s-a transmis declarația mea despre lucrarea noastră — cele 15 minute de faimă ale unui om de știință, care de fapt au fost reduse la vreo nouăzeci de secunde.

Nu era clar ce anume din cercetarea noastră îl deranjase pe cel care mi-a scris scrisoarea, dar desenele violente, insultele pline de ură și mesajele tulburătoare din scrisoare nu mi-au lăsat loc de interpretare cu privire la ce simțea acel ins pentru mine. În același timp, m-au făcut să mă gândesc la multe forme pe care le-ar fi putut lua o astfel de ranchiună. Ca să fie totul și mai rău, scrisoarea nu venea dintr-un loc îndepărtat. Printr-o căutare rapidă pe Google a timbrului poștal, am aflat că fusese trimis de la numai nouăsprezece kilometri depărtare. Gândurile au început să o ia razna. Printr-o întorsătură nemiloasă a sorții, eu eram cel care trăia acum o durere emoțională atât de intensă, încât părea fizică.

Mai târziu în aceeași zi, după mai multe conversații cu administratorii universitari, m-am trezit la secția poliției locale, așteptând agitat să-mi vină rândul să vorbesc cu ofițerul de serviciu. Deși polițistul cu care mi-am împărtășit până la urmă povestea a fost înțeleghător, el nu a reușit să mă liniștească. Mi-a dat trei sfaturi: să sun la compania telefonică și să mă asigur că numărul de telefon fix nu era înregistrat, să stau cu ochii-n patru după oameni suspecti care se perindă pe lângă biroul meu, și — preferatul meu — să conduc spre casă pe o rută diferită în fiecare zi, ca să mă asigur că nu-mi știe nimeni rutina. Și cam asta a fost. Nu voiau să trimită o echipă specială. Eram pe cont propriu. Nu era chiar răspunsul liniștitor pe care sperasem să-l aud.

Am ales o rută lungă, ocolitoare, spre casă în acea zi, pe străzile cu trei benzi din Ann Arbor, și am încercat să găsesc o

soluție pentru cum să gestionez situația. M-am gândit: *Hai să trecem datele în revistă. Trebuie să-mi fac griji? Ce trebuie să fac?*

După spusele ofițerului și ale altor câțiva oameni cu care îmi împărtășisem povestea, aveam răspunsuri limpezi la aceste întrebări. *Nu, nu trebuie să te stresezi pentru asta. Lucrurile astea se întâmplă. Nu ai ce altceva să faci. E firesc să te temi. Relaxează-te. Persoanele publice primesc amenințări nefondate tot timpul și nu se întâmplă nimic. O să se liniștească apele.*

Dar nu asta a fost conversația pe care am avut-o cu mine însumi. În schimb, șirul înnebunitor de gânduri care-mi răvășea mintea a crescut până a ajuns o buclă nesfârșită. *Ce-am făcut? Îmi striga vocea interioară, înainte să devină o sursă de frenezie interioară. Ar fi bine să sun la compania de pază și protecție? Să-mi iau o armă? Să ne mutăm? Cât de rapid pot să-mi găsesc un nou loc de muncă?*

O versiune a acestui monolog s-a repetat din nou și din nou în mintea mea în următoarele două zile și, drept urmare, eram cu nervii la pământ. Nu aveam poftă de mâncare și vorbeam întruna (și fără niciun efect) despre scrisoarea de amenințare cu soția mea, până în punctul în care a început să crească tensiunea între noi. Tresăream violent de fiecare dată când auzeam până și cel mai slab sunet din camera fetei, presupunând imediat că se abătuse asupra ei cea mai cumplită soartă, în loc să mă gândesc la explicații mult mai probabile — leagănul care scârțâia sau gazele la stomac ale bebelușii mele.

Așa că luam casa la patrulet.

Două nopți la rând, în timp ce soția și fetița mea dormeau liniștite în paturile lor, eu stăteam de pază la parter, în pijama și cu bâta de baseball de la Liga Juniorilor în mâini, trăgând cu ochiul pe geamul de la living, ca să mă asigur că nu se apropia nimeni, fără să am vreun plan legat de ce aș face dacă într-adevăr aș fi găsit pe cineva spionând de afară.

În momentul cel mai delicat, când nivelul de anxietate a atins punctul maxim în cea de-a doua seară, m-am așezat în



---

fața calculatorului și m-am gândit să dau o căutare pe Google, folosind drept cuvinte-cheie „gărzi de corp pentru profesori“ — lucru care, privit în retrospectivă, e absurd, însă la momentul respectiv părea ceva urgent și logic.

## PRIVEȘTE ÎNĂUNTRU

Sunt specialist în psihologie experimentală și neuroștiințe. Mă ocup de știința introspecției la Laboratorul de Studii ale Emoțiilor și Autocontrolului, un laborator pe care l-am înființat și pe care îl conduc la Universitatea din Michigan. Facem cercetări legate de conversațiile tăcute pe care oamenii le poartă cu ei înșiși, ceea ce influențează puternic felul în care își trăiesc viețile. Mi-am petrecut întreaga carieră profesională cercetând aceste dialoguri interioare — ce sunt ele, de ce le avem și cum pot fi strunite pentru a-i face pe oameni mai fericiți, mai sănătoși și mai productivi.

Eu și colegii mei ne considerăm „mecanici ai minții“. Aducem oameni în laboratorul nostru pentru a participa la experimente elaborate și îi studiem de asemenea în „mediul natural“ al experiențelor umane de zi cu zi. Folosim instrumente din psihologie și din alte discipline — domenii diverse, precum medicina, filosofia, biologia și informatica —, pentru a răspunde întrebărilor sâcâitoare, cum ar fi: De ce pentru unii oameni poate fi benefic să se concentreze asupra vieții lor interioare, pentru a-și înțelege sentimentele, în timp ce alții se prăbușesc când adoptă exact același comportament? Cum pot oamenii să judece înțelept în condiții de stres toxic? Există moduri corecte și moduri greșite de a vorbi cu tine însuși? Cum putem comunica cu oameni de care ne pasă, fără a le alimenta gândurile și emoțiile negative sau a le spori pe ale noastre? Oare nenumăratele „voci“ ale celorlalți, pe care îi întâlnim pe rețelele de socializare, afectează vocile din

capul nostru? Examinând riguros aceste întrebări, am ajuns la numeroase descoperiri surprinzătoare.

Am învățat cum anumite lucruri pe care le spunem și le facem ne pot îmbunătăți monologul interior. Am învățat cum să spargem lacătele ușilor „magice“ din spate ale creierului — cum anumite moduri de a ne folosi de efectul placebo, de amulete norocoase și ritualuri ne pot face mai rezistenți. Am învățat ce fel de imagini să ne așezăm pe birou pentru a ne ajuta să ne revenim după traume emoționale (pont: imaginile cu Mama Natură pot fi reconfortante, exact ca acelea cu propriile mame), de ce a strânge în brațe un animal de pluș ne poate ajuta să trecem mai ușor printr-o criză existențială, cum să vorbești și cum să nu vorbești cu partenerul după o zi grea, care e cea mai probabilă greșeală pe care o faci când te conectezi la rețelele de socializare și pe ce rute ar trebui s-o apuci atunci când te plimbi ca să rezolvi problemele cu care te confrunți.

Interesul meu pentru felul în care conversațiile cu noi înșine ne influențează emoțiile a început cu mult înainte să iau în considerare o carieră științifică. A început înainte să înțeleg cu adevărat ce sunt sentimentele. Fascinația mea pentru lumea bogată, fragilă și mereu schimbătoare pe care o purtăm între urechi își are originea în primul laborator de psihologie în care am pus vreodată piciorul: casa în care am crescut.

Am fost crescut în Canarsie, un cartier muncitoresc din Brooklyn, de un tată care m-a învățat importanța introspecției de la o vârstă neobișnuit de fragedă. Când părinții celor mai mulți copii de trei ani îi învățau, presupun, cum să se spele pe dinți și să se poarte frumos cu ceilalți oameni, tatăl meu avea alte priorități. În stilul lui tipic, neconvențional, era mai preocupat de alegerile mele interioare decât de orice altceva, încurajându-mă mereu să „privesc înăuntru“ dacă aveam vreo problemă. Îi plăcea să-mi spună „Pune-ți singur întrebarea“. Întrebarea exactă la care făcea referire îmi scăpa, deși, într-un fel, înțelegeam ce mă îndemna să fac: *Să caut răspunsurile înăuntrul meu.*

În multe privințe, tata era un paradox ambulant. Când nu arăta degetul mijlociu celorlalți șoferi pe străzile gălăgioase, înecate de trafic ale New Yorkului și nu făcea galerie echipei de baseball Yankees, pe care o urmărea din fața televizorului, îl găseam meditând în dormitorul lui (de obicei cu o țigară atârându-i sub mustața stufoasă) sau citind *Bhagavad Gita*. Dar pe măsură ce am crescut și am întâlnit situații mai complexe decât aceea în care trebuia să decid dacă să mănânc prăjiturica interzisă sau nu, ori să refuz să-mi fac curat în cameră sau nu, sfaturile lui au căpătat mai multă importanță. Să o invit în oraș pe fata de care-mi place sau nu? (Am invitat-o; a zis „nu“.) Să-mi înfrunt prietenul după ce l-am văzut furând un portofel sau nu? Unde să merg la facultate? Mă mândream cu gândirea mea „la rece“, și încrederea mea în metoda „privește înăuntru“ pentru a mă ajuta să fac alegerile corecte se clătina rareori (iar într-o bună zi, una dintre fetele pe care le plăceam avea să spună „da“; acum e soția mea).

Așa cum era de așteptat, când a trebuit să-mi aleg o facultate, domeniul psihologiei mi s-a părut a fi predestinat. Îmi găsisem chemarea. Psihologia explora lucrurile de care mă preocupasem în copilărie, vorbind cu tata, când nu discutam despre Yankees. Psihologia părea și să-mi lămurească copilăria și să-mi arate drumul către viața de adult. Psihologia mi-a oferit de asemenea un nou vocabular. La cursurile de la facultate, am învățat, printre multe alte lucruri, că ceea ce-mi povestise tata în toți acei ani de educație Zen — pe care mama, care nu era atât de excentrică, a trebuit să o suporte — era ideea de introspecție.

În sensul său de bază, introspecția înseamnă pur și simplu să acorzi atenție în mod activ propriilor gânduri și sentimente. Capacitatea de a face acest lucru este ceea ce ne permite să ne imaginăm, să ne amintim, să reflectăm și apoi să folosim aceste procese pentru a rezolva probleme, a inova și a crea. Mulți oameni de știință, inclusiv eu, văd acest lucru ca fiind unul dintre

progresele centrale ale evoluției omului<sup>4</sup>, cel care distinge ființele umane de alte specii.

În tot acest timp, raționamentul tatălui meu era că dezvoltarea abilității de a efectua introspecția mă va ajuta să trec prin orice situații dificile pe care le întâlnesc. Autorefecția deliberată avea să ducă la alegeri înțelepte, benefice și, prin extensie, la emoții pozitive. Cu alte cuvinte, „călătoria lăuntrică“ era calea către o viață optimistă și împlinită. Avea sens în totalitate. Cu excepția faptului că — așa cum aveam să înțeleg în curând —, pentru mulți oameni, ideea aceasta era complet greșită.

În ultimii ani<sup>5</sup>, numeroase cercetări au demonstrat că, atunci când suferim, introspecția face adesea mai mult rău decât bine. Ne subminează randamentul la muncă, ne afectează capacitatea de a lua decizii bune și ne influențează în mod negativ relațiile. Poate, de asemenea, să încurajeze violența și agresiunea, să contribuie la o varietate de probleme mentale și să crească riscul de a ne îmbolnăvi fizic. Conectarea în mod greșit la gândurile și sentimentele proprii poate să-i facă pe atleții profesioniști să-și piardă abilitățile pentru care și-au petrecut întreaga carieră să le perfecționeze. Poate face ca oameni care, de altfel, sunt raționali și precauți să ia decizii mai puțin logice și chiar mai puțin morale. Poate să facă prietenii să te părăsească atât în lumea reală, cât și în cea virtuală. Poate transforma relațiile romantice din locuri sigure în câmpuri de luptă. Poate contribui chiar și la îmbătrânirea mai rapidă, atât în ceea ce privește aspectul exterior, cât și la nivelul structurii ADN-ului. Pe scurt, adesea, gândurile noastre *nu* ne salvează de propriile gânduri. În schimb, dau naștere la ceva insidios.

La ceea ce voi numi „voce cicălitoare“. (În engl.: *chatter*, termen care va fi tradus contextual prin „voce cicălitoare“, „cicăleală interioară“ sau „cicăleală de sine“ — *n.red.*)

Vocea cicălitoare constă în gândurile și emoțiile negative recurente, care ne transformă unica aptitudine introspectivă într-o capcană, mai degrabă decât într-o binecuvântare. Ne pune

în pericol randamentul, puterea de decizie, relațiile, fericirea și sănătatea. Ne gândim la eșecul de la muncă sau la neînțelegerea cu persoana iubită, și ajungem să fim copleșiți de cât de prost ne simțim. Apoi ne gândim din nou. Și din nou. Recurgem la introspecție, sperând să ne conectăm la îndrumătorul interior, dar în schimb, dăm de criticul interior.

Întrebarea e, bineînțeles, *de ce*. De ce tendința de a „privi înăuntru“ (când trecem prin momente dificile) uneori are succes, iar alteori nu? Și, la fel de important, odată ce vedem cum capacitățile noastre introspective deviază de la traseu, ce putem face ca să le aducem înapoi pe drumul cel bun? Mi-am consacrat întreaga carieră examinării acestor întrebări. Am învățat că răspunsurile depind de schimbarea naturii unora dintre cele mai importante conversații din viața conștientă: cele pe care le purtăm cu noi înșine.

## STAREA NOASTRĂ IMPLICITĂ

O mantră culturală a secolului XXI este îndemnul la a trăi în prezent. Apreciez înțelepciunea acestei maxime. În loc să cădem pradă durerii trecutului sau îngrijorării cu privire la viitor, ea ne sfătuiește să ne conectăm la ceilalți și la noi înșine chiar acum. Și totuși, în calitate de om de știință care a studiat mintea umană, nu pot să nu atrag atenția asupra felului în care acest mesaj bine intenționat se opune construcției noastre biologice. Oamenii nu au fost creați pentru a se agăța tot timpul de prezent. Pur și simplu, creierele noastre nu au evoluat în acest sens.

În ultimii ani, metodele de ultimă generație, care examinează modul în care creierul procesează informația și ne permite să ne monitorizăm comportamentul în timp real, au deslușit mecanismele ascunse ale minții umane. Făcând acest lucru, ele au dezvăluit ceva remarcabil despre specia noastră: Ne petrecem

de la o treime până la jumătate din viața conștientă în altă parte decât în prezent.<sup>6</sup>

La fel de firesc pe cât ne vine să respirăm, noi obișnuim să ne „desprindem“ de aici-și-acum, iar creierul ne poartă către evenimente din trecut, scenariii imaginare și alte meditații interioare. Această tendință este atât de bazală, încât are chiar un nume: „stare implicită“ (*default state*)<sup>7</sup>. Aceasta e activitatea la care creierul nostru revine când nu este ocupat cu altceva, iar adesea chiar și când suntem ocupați cu altceva. Fără îndoială că ai observat cum uneori, când trebuie să te concentrezi la ceva, mintea îți rătăcește de parcă ar avea propria ei voință. Alunecăm încontinuu dinspre prezent către lumea paralelă, nonlineară a minții noastre — clipă de clipă, suntem atrași de trăirile noastre „din interior“. Astfel, expresia „viața noastră psihică“ dobândește un nou sens, unul suplimentar: mare parte din viața noastră se petrece în psihicul nostru. Așadar, ce se întâmplă când deseori ne fuge gândul<sup>8</sup>?

Atunci vorbim cu noi înșine.

Și ascultăm ce ne spunem.

Umanitatea se confruntă cu acest fenomen încă de la începuturile civilizației<sup>9</sup>. Primii mistici creștini erau de-a dreptul iritați de vocea din capul lor, care le întrerupea liniștea contemplării. Unii chiar considerau aceste voci ca fiind demonice. Cam în aceeași perioadă, în Orient, budiștii chinezi lansau teorii despre „climatul mental turbulent“, care putea „înnora“ peisajul emoțional al oamenilor. Ei numeau acest lucru „gând amăgitor“. Și totuși, multe dintre aceste vechi civilizații credeau că vocea interioară e o sursă de înțelepciune — o convingere care a dus la păstrarea câtorva practici vechi de mii de ani, precum rugăciunea în tăcere și meditația (adică filosofia tatei). Faptul că mai multe tradiții spirituale s-au temut de vocea interioară și i-au observat, în același timp, valoarea, spune multe despre atitudinile ambivalente cu privire la conversațiile noastre interioare, atitudini care persistă și astăzi.