

practic


GORDON LIVINGSTON, medic, absolvent al Academiei West Point și al Facultății de Medicină din cadrul Universității Johns Hopkins, practică medicina din 1967. Este psihiatru și publică frecvent articole în *The Washington Post*, *San Francisco Chronicle*, *Baltimore Sun* și *Reader's Digest*. Este, de asemenea, autorul cărților *And Never Stop Dancing: Thirty More True Things You Need To Know Now* și *Only Spring: On Mourning the Death of My Son*. A participat la războiul din Vietnam și a fost decorat cu Steaua de Bronz. Locuiește și muncește în Columbia, Maryland.

dr. Gordon Livingston

Prea devreme bătrân, prea târziu înțelept

30 de lucruri adevărate
pe care trebuie să le știi acum

Traducere din engleză
de Dana-Ligia Ilin

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Pacienților mei,
care m-au învățat cam tot ce cuprinde această carte.

Și lui Clare,
care, cine știe de ce, a preferat să mă iubească.

Cuprins

1. Dacă harta nu se potrivește cu terenul, harta e greșită	9
2. Suntem ceea ce facem	13
3. Este greu să înlături prin logică o idee care nu a fost sădită de logică	18
4. Cele mai multe dintre traumele copilăriei nu ne mai pot face nici un rău	22
5. Orice relație este sub controlul persoanei căreia îi pasă cel mai puțin	27
6. Sentimentele urmează comportamentul	30
7. Fiți îndrăzneți, și vă vor veni în ajutor forțe uriașe	36
8. Mai binele este dușmanul binelui	40
9. Cele mai importante întrebări din viață sunt „De ce?” și „De ce nu?”. Șmecheria e să știi pe care dintre ele să o pui	43
10. Cele mai mari calități sunt și cele mai mari slăbiciuni	48
11. Închisorile cele mai sigure sunt construite de noi înșine	52
12. Problemele oamenilor în vârstă sunt adesea grave, dar rareori interesante	57
13. Fericirea este riscul suprem	63
14. Iubirea adevărată este mărul din rai	69

15. Numai lucrurile rele se întâmplă rapid	73
16. Nu toți cei care rățesc se pierd	79
17. Iubirea neîmpărtășită este dureroasă, dar nu e romantică	82
18. Nimic nu-i mai lipsit de sens sau mai frecvent decât să faci același lucru și să te aștepți la rezultate diferite	85
19. Degeaba fugim de adevăr	90
20. Nu-i o idee bună să te minți singur	94
21. Tindem cu toții să credem mitul „celui care ți-e sortit“	97
22. Iubirea nu se pierde niciodată, nici măcar în moarte	100
23. Nimănu-i place să i se spună ce să facă	103
24. Principalul avantaj al bolii este că scutește de responsabilitate	108
25. Ne temem de alte lucruri decât ar trebui	111
26. Părinții au o capacitate limitată de a modela comportamentul copiilor altfel decât în rău	117
27. Singurele paradisuri adevărate sunt cele pe care le-am pierdut	123
28. Dintre toate formele de curaj, capacitatea de a râde este cea mai profund terapeutică	129
29. Sănătatea mintală necesită libertatea alegerii	133
30. Iertarea este o formă de desprindere, dar ele nu sunt același lucru	136

1. Dacă harta nu se potrivește cu terenul, harta e greșită

Cu mult timp în urmă, eram tânăr locotenent în Divizia 82 aeropurtată și încercam să mă orientez într-o problemă de teren, la Fort Bragg, Carolina de Nord. Pe când stăteam în picioare și studiam harta, s-a apropiat adjutantul meu, mai bătrân decât mulți dintre ofițeri. „Vă dați seama unde ne aflăm, domnule locotenent?“, a întrebat. „Păi, harta zice că ar trebui să fie un deal acolo, dar nu-l văd“, am răspuns. „Domnule“, a zis, „dacă harta nu se potrivește cu terenul, harta e greșită“. Chiar în acel moment mi-am dat seama că auzisem un adevăr profund.

După numeroșii ani pe care i-am petrecut ascultând poveștile oamenilor, mai ales felurile în care lucrurile pot s-o ia razna, am învățat că trecerea noastră prin viață constă din efortul de a face hărțile din capul nostru să se conformeze terenului pe care pășim. În mod ideal, acest proces are loc în timpul creșterii. Părinții ne învață, în primul rând prin exemplu, ceea ce au învățat. Din păcate, rareori suntem pe deplin receptivi la aceste lecții. Și de cele mai multe ori viețile părinților noștri ne sugerează că au puține lucruri utile de transmis, așa încât o mare parte din ceea ce știm ne vine prin procesul adesea dureros al tatonării.

Ca să alegem o sarcină importantă din viață pentru care celor mai mulți dintre noi le-ar fi de folos puțină învățătură, ne putem gândi la alegerea (și păstrarea) unui partener.

Faptul că mai mult de jumătate dintre căsătorii se încheie prin divorț arată că în ansamblu nu ne descurcăm prea bine la acest capitol. De obicei, nu e prea încurajator să privim relația/relațiile părinților noștri. Cunosoc puțini oameni mulțumiți de cele văzute în familiile din care provin, chiar atunci când căsătoria părinților a rezistat decenii întregi. Mult mai des cei ai căror părinți sunt încă împreună spun despre ei că duc o viață plicticoasă sau plină de conflicte, care are rost din punct de vedere economic, dar e lipsită de orice ar putea fi descris ca entuziasm sau satisfacție emoțională.

Poate că este imposibil să prezicem cum va fi cineva (și cât de mult ne va plăcea acea persoană) peste cinci ani, și cu atât mai puțin peste cincizeci, și trebuie să acceptăm ideea că societatea se îndreaptă către un fel de monogamie în serie – recunoaștere a faptului că oamenii se schimbă cu timpul și că e o naivitate să ne așteptăm ca iubirea din tinerețe să reziste. Problema este că monogamia în serie nu reprezintă un model foarte bun de creștere a copiilor, de vreme ce nu oferă stabilitatea și siguranța de care au nevoie aceștia pentru a începe să-și alcătuiască hărțile proprii despre funcționarea lumii.

Așadar, ce anume trebuie să știm ca să putem hotărî dacă o persoană este sau nu potrivită pentru o implicare pe toată viața? Poate că una dintre modalitățile de abordare a acestui proces de filtrare este să învățăm mai multe despre persoana care e limpede că *nu este* potrivită. Pentru a emite această judecată avem nevoie să știm câte ceva despre personalitate.

Suntem obișnuiți să ne gândim la caracter în modul cel mai superficial. „Are multă personalitate“ este de obicei o afirmație despre cât de fermecătoare sau distractivă

se dovedește a fi o anumită persoană. În realitate, definiția oficială a personalității include modurile noastre obișnuite de a gândi, de a simți și de a ne raporta la ceilalți. Majoritatea dintre noi înțelegem că oamenii se deosebesc prin anumite caracteristici, cum ar fi introvertirea, grija față de amănunte, tolerarea plictiselii, dorința de a ajuta, hotărârea, precum și numeroase alte calități personale. Ceea ce nu pricep însă mulți oameni este că acele calități pe care le prețuim – blândetea, îngăduința, capacitatea de implicare – nu sunt distribuite la nimereală. Ele tind să existe sub forma unor constelații de „trăsături“ care pot fi recunoscute și sunt stabile în timp.

Tot așa, acele atribute ale caracterului care sunt mai puțin dezirabile – impulsivitatea, egocentrismul, irascibilitatea – se aglomerează adesea în moduri perceptibile. O mare parte din dificultatea de a dezvolta și de a menține relații personale rezidă în faptul că nu recunoaștem, nici la noi, nici în ceilalți, acele caracteristici ale personalității care fac ca o persoană să fie un candidat nepotrivit la o relație plină de devotament.

Psihiatrii au încercat să catalogheze tulburările de personalitate. Îmi zic adesea că această secțiune a manualului pentru diagnosticare ar trebui să fie intitulată „Oameni pe care trebuie să-i evităm“. Numeroasele etichete care apar acolo – histrionic, narcisist, dependent, marginal și așa mai departe – alcătuiesc un catalog de persoane neplăcute: bănuitoare, egoiste, imprezizibile, exploataoare. Aceștia sunt oamenii de care ne-a spus mama să ne ferim. (Din păcate, uneori printre ei se numără și mama.) Rareori există în forma pură sugerată de manualul statistic, dar dacă ați ști câte ceva despre felul în care îi puteți recunoaște ați evita multe suferințe.

La fel de util, cred eu, ar fi un manual al trăsăturilor de caracter bune, unde să fie descrise calitățile pe care să le cultivăm în noi înșine și să le căutăm la prieteni și la iubiți. În fruntea acestei liste ar fi *blândețea*, dorința de a dăruți celuilalt ceva din sine. Această virtute, cea mai dezirabilă dintre toate, le guvernează pe celelalte, inclusiv capacitatea de empatie și de iubire. La fel ca alte forme de artă, poate să ne pară greu de definit, dar când suntem în prezența ei o simțim.

Aceasta este harta pe care dorim s-o alcătuim în mintea noastră: o călăuză de nădejde ce ne permite să-i ocolim pe cei care nu merită timpul și încrederea noastră și să-i includem pe cei care merită. Printre cele mai bune indicii că harta noastră întotdeauna empirică este greșită se numără tristețea, mânia, senzația de a fi trădat, surprinderea și dezorientarea. Atunci când acestea ajung la suprafață trebuie să ne gândim la instrumentul nostru mental de navigație și la felul în care trebuie să-l corectăm, așa încât să nu cădem în tiparele repetitive ale celor ce irosesc învățătura – singura consolare pentru experiențele noastre dureroase.

2. Suntem ceea ce facem

Oamenii vin de multe ori la mine pentru medicamente. Sunt sătui de dispoziția lor proastă, de oboseală și de pierderea interesului față de lucrurile care înainte le plăceau. Nu pot să doarmă sau dorm tot timpul; pofta de mâncare le lipsește sau este exagerată. Sunt iritabili, iar amintirile le sunt blocate. Adesea își doresc să moară. Nu-și mai amintesc cum e să fie fericiți.

Le ascult poveștile. Fiecare este, firește, diferită, dar există anumite teme recurente: și alte persoane din familiile lor au dus vieți la fel de descurajate. Relațiile în care sunt implicați în prezent sunt fie pline de conflicte, fie „la temperatură scăzută“, cu puțină pasiune sau intimitate. Zilele lor sunt mereu aceleași: muncă nesatisfăcătoare, puțini prieteni, multă plictiseală. Se simt privați de plăcerile de care se bucură alții.

Iată ce le spun: *Vestea bună e că avem tratamente eficiente pentru simptomele depresiei; vestea rea e că medicamentele nu vă vor face fericiți. Fericirea nu e pur și simplu absența disperării. E o stare afirmativă, în care viețile noastre au și sens, și plăcere.*

Așadar, simpla medicație este rareori suficientă. Oamenii trebuie, de asemenea, să-și examineze felul în care trăiesc având în minte posibilitatea schimbării. Vorbim întotdeauna despre ce vrem, ce intenționăm. Acestea sunt

visuri și dorințe și nu au mare valoare pentru schimbarea dispoziției. Nu suntem ceea ce gândim, sau ceea ce zicem, sau felul în care ne simțim. *Suntem ceea ce facem*. Invers, când judecăm oamenii nu trebuie să dăm atenție lucrurilor pe care le promit, ci felului în care se poartă. Această regulă simplă ar putea preveni o mare parte din durerea și neînțelegerea care infectează relațiile umane. „Când toate au fost spuse și făcute, sunt mai multe spuse decât făcute.“ Ne înecăm în cuvinte, dintre care multe se dovedesc a fi minciuni pe care ni le spunem nouă sau le spunem celorlalți. De câte ori trebuie să ne simțim trădați și surprinși de lipsa de legătură dintre cuvintele și faptele oamenilor până să învățăm să acordăm mai multă atenție ultimelor decât primelor? Cele mai multe dureri din viață sunt rezultatul ignorării adevărului că *purtarea din trecut este cea mai de încredere prezicere a purtării din viitor*.

Sunt celebre vorbele lui Woody Allen: „Optzeci la sută din viață înseamnă să te dai mare.“ Dovedim curaj în nenumărate feluri mărunte în care ne îndeplinim obligațiile sau încercăm lucruri noi care ne-ar putea îmbunătăți viața. Mulți dintre noi se tem de riscuri și preferă lucrurile terne, previzibile și care se repetă. Aceasta explică senzația copleșitoare de plictiseală care este o caracteristică definitorie a epocii noastre. Încercările frenetice de a depăși acest *ennui* iau forma setei de distracție și de stimulare care este, la urma urmei, lipsită de sens. Răspunsul la întrebarea „De ce?“ este cel care ne apasă cel mai tare. De ce suntem aici? De ce alegem viața pe care o ducem? De ce să ne batem capul? Răspunsul descurajant este cel de pe un abțibild care se vede pe multe bare de protecție: „Mi-e indiferent.“

În general primim nu ceea ce merităm, ci lucrul la care ne așteptăm. Întrebați-l pe un excelent jucător de baseball