

PAŞI PESTE GRANİTE

Vincent Deary este medic psiholog, profesor asociat la Universitatea Northumbria. Este membru fondator al Northern Association for Persistent Physical Symptoms, o rețea clinică menită să sprijine îngrijirea persoanelor cu simptome fizice pe termen lung. *Cum suntem* este primul volum din trilogia *How to Live (Cum să trăim)* și va fi urmată de *How We Break* și *How We Mend*.

VINCENT DEARY

CUM SUNTEM

O PSIHOLOGIE A RUTINEI

Traducere din engleză de
DANA-LIGIA ILIN

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Adina Avramescu
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Andreea Niță
DTP: Iuliana Constantinescu, Dan Dulgheru

Tipărit la Tipografia Real

Dr. Vincent Deary
How We Are. Ways of Habit, Paths of Change
Copyright © Vincent Deary, 2014
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2017, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Deary, Vincent
Cum suntem: o psihologie a rutinei / Vincent Deary;
trad.: Dana-Ligia Ilin. – București: Humanitas, 2017
ISBN 978-973-50-5631-5
I. Ilin, Dana-Ligia (trad.)
159.9

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0372 743 382 / 0723 684 194

Te tot repeți, când ar trebui să te schimbi.

LEE HAZLEWOOD, *These Boots Are Made for Walkin'*

Cuprins

<i>Lista ilustrațiilor</i>	9
Introducere	11
1. Calea bătută	19
ACTUL ÎNTÂI: REPETAREA	
2. Automatul	35
Partea întâi – Iscușița	37
Partea a doua – Esența	53
Partea a treia – Pauza de gândire	65
3. Regulamentul intern	73
Partea întâi – O cameră separată	75
Partea a doua – Camerele comune	87
4. Cosa Nostra	99
5. Vești de Altundeva	129
ACTUL DOI: SCHIMBAREA	
6. Primele impresii	163
7. A doua natură	193
8. Vrajit	223
9. Dansând deja	257
Partea întâi – Reacție și răspundere	259
Partea a doua – Numirile și chemarea	275
<i>Mulțumiri</i>	301

Lista ilustrațiilor

1. Harta de campanie.	15
2. Portretul lui James MacMillan, de Calum Colvin.	44
3. Jim Carrey.	102
4. Lumea ta de aici	116
5. <i>Freaks</i>	119
6. Viața	135
7. Filmele.	135
8. <i>Ghostbusters</i>	200
9. Jack. Începutul călătoriei.	296

Introducere

Trăim, fiecare, în câte-o lume mică. La începutul celor mai multe dintre filme ni se prezintă un statu-quo, mai exact un *statu-quo ante bellum*, o situație anterioară. Vedem o viață așezată într-o rutină confortabilă, o lume mică, al cărei sfârșit e pe aproape. În limbajul scenariștilor, acestei lumi normale, care se va sfârși curând, i se zice Actul Întâi, iar „incidentul provocator“ este evenimentul care va precipita intrarea în Actul Doi, în războiul schimbării și adaptării. Și, de obicei, preferăm să rămânem în statu-quo, în starea de confort și tihnă garantată. E nevoie de ceva foarte important ca să fim scoși din această stare – o chemare căreia nu putem să nu-i dăm ascultare, un imperativ copleșitor. Sau poate că suntem împinși de la spate. Dar uneori se întâmplă. Lucrurile se schimbă. Cineaștilor le place să încheie rapid Actul Întâi și să treacă la spectacolul schimbării și adaptării. Acolo este drama, pentru asta am dat banu’.

În viață, la fel ca în această carte, echilibrul este diferit. Actul Întâi, viața noastră normală, tinde să dureze mai mult. Așa ne place să fie. Suntem creaturi ale obișnuinței și trăim în lumi suficiente de mici pentru a ajunge să le cunoaștem mersul și să ne stabilim în ele căi familiare. În afară de cazul în care nu ne simțim în largul nostru, în care ne tulbură ceva dinăuntru sau dinafară, avem tendința de a ne strădui să menținem lucrurile așa cum sunt. Acesta este subiectul Actului Întâi din cartea de față – Repetarea –, modul în care noi, creaturi ale obișnuinței, ne străduim să stabilim și să menținem căile vieții noastre.

Aceste căi ale vieții, această rutină, nu reprezintă doar obișnuința de a gândi și de a face aceleași lucruri în același fel, cu toate că, firește, este vorba și de asta. Dar obiceiurile noastre nu sunt stabilite doar intern, în mușchi și nervi. Așa cum pășările

își întăresc cuibul cu pene, și noi ne întipărim căile vieții în locurile în care trăim. Bătătorim cărări prin lumea noastră și ne înconjurăm de alții, triburile noastre, care acționează ca niște oglinzi, amintindu-ne cine suntem și ce facem. Acestea, așadar, sunt elementele micilor noastre lumi: obiceiurile, rutina, oame-nii, locurile și lucrurile cu care ne-am obișnuit și cu care ne simțim bine. Acesta este teritoriul primei părți din această carte, de aici începe călătoria. Dacă vreți să fim științifici, și vom fi pe alocuri, dar nu de o manieră intimidantă, am putea numi această parte *homeostază*. Dar haideți să gândim în termeni cinematografici. Ca într-un film, Actul Întâi al acestei cărți ne arată cum este această lume înainte să se întâmple ceva, înainte ca tulburarea sau disconfortul generat de un incident provocator să ne silească să începem lucrarea cea grea a deliberării și adaptării.

Apoi, în mod inevitabil, ceva ne întrerupe viața marcată de rutină, niscaiva „Vești de Altundeva“. Începe războiul. Sfârșitul micii noastre lumi poate să îmbrace multe forme: va fi vorba mult mai probabil de câștigarea sau pierderea unei slujbe sau a unei relații, decât de catastrofele geopolitice din filme, dar, de sfârșit, se va sfârși. Și așa, cu o oarecare inerție fiziologică înrădăcinată și călcându-ne pe inimă, părăsim starea normală și începem urcușul trudnic al schimbării, Actul Doi, a doua jumătate a acestei cărți.

Actul Doi – Schimbarea – începe întotdeauna cu primele mișcări dificile ale acomodării, cu stângăcia caracteristică zilelor de început și primelor nopți în care ne obișnuim cu un nou fel de a fi. E cu adevărat greu la început, de aceea ne împotrivim. Începuturile și sfârșiturile sunt momente cumplite. Acum suntem în procesul de *alostază*, prin care încercăm să redobândim stabilitate în fața schimbării, să ajungem la o nouă valoare constantă a confortului și familiarității, să revenim la normal. Un nivel crescut al excitației și atenției este marca acestor momente de tranziție. El ne însoțește întotdeauna încercările de a

ne adapta la ritmul noutății, îmboldindu-ne mereu să ne întoarcem cât mai iute la normalitate, la o nouă normalitate. În aceste momente grele ne este adesea mai ușor să căutăm un sprijin în virtuțile consolatoare ale vechilor obiceiuri, chiar dacă ele nu vor săvârși schimbarea. Și aici întrezărim rădăcinile unei mari părți din suferința noastră. Râvnim uneori prea mult să ajungem la capătul procesului schimbării, ori să nu-l începem deloc, ori să-l evităm în vreme ce ne aflăm în miezul lui; ne scoatem la iveală vechile reacții atunci când e nevoie de ceva nou, ne tot repetăm, când ar trebui să ne schimbăm. Acesta este terenul pe care îl vom acoperi în Actul Doi, urmând arcul dramei schimbării până la Actul Trei, stabilirea noii normalități, noua lume mică.

E o perspectivă descurajantă. E o întreagă carte în fața mea – în fața noastră. Pentru călătoria mea, la fel ca un cățăror care a pornit să urce un munte, sau un general care a plecat la bătălie, mi-am pregătit o campanie amănunțită. Chiar și pentru această parte, mi-am făcut câteva însemnări. Am știut de la început că vreau să atrag atenția asupra dăruirii necesare pentru a iniția și a susține un lucru fundamental improbabil cum este scrierea unei cărți. De-abia de curând mi-a venit ideea să înot împotriva curentului, împotriva valului de descompunere și degradare, declinului lent și abia perceptibil al ordinii; felului în care în fiecare zi și în fiecare privință situația noastră se înrăutățește, pierdem teren, memorie, dinți și ne luptăm doar ca să rămânem cum suntem, ca să nu mai vorbim de îmbunătățire. Și toate acestea sunt despre îmbunătățire. Aș putea chiar să-i zic „Îmbunătățirea“. Ar fi de-ajuns. Oamenii, lucrurile, chiar se îmbunătățesc. E improbabil, împotriva naturii și în pofida celei de-a doua legi a termodinamicii – inevitabilitatea dezordinii –, dar, uneori, lucrurile se îmbunătățesc. Eu cred asta.

Ca terapeut, am văzut-o, am văzut oamenii înaintând în susul apei, trudindu-se să urce dealul. Fizica acestor metafore este exactă – ca să lucrezi împotriva forțelor dominante ale

obișnuinței, inerției și descompunerii e nevoie cu adevărat de efort. Și nu-i ușor, nu chiar de la început. Primii pași înseamnă doar trudă și nici o răsplată. E nevoie de altceva care să te facă să mergi mai departe până se arată răsplata, până ce drumul începe să-ți fie lin. Un amestec provocator de credință în acel proces, speranță de schimbare și devotamentul față de un scop care nu este dictat de condițiile dominante. Pe scurt, dăruire. E greu la început.¹

Așadar de ce să-ți bați capul? Ce anume ne face să ne schimbăm? Păi uneori trebuie s-o facem sau vedem, pur și simplu, că lucrurile ar putea fi mai bune. Avem o intuiție sau o imagine a unui viitor care nu este simpla continuare a prezentului. Iar dacă acea imagine este destul de atrăgătoare, vom ajunge să ne dorim cu înfocare ca lucrurile să fie altfel decât sunt. Imaginea și dorința alcătuiesc un bun început. Odată cu ele vin o intensificare a energiei, semnele unei nevoi imperioase, imboldul schimbării. Avem acum un trio grozav – imagine, dorință și nevoie imperioasă –, o echipă grozavă. Dar chiar și atunci putem să lăsăm lucrurile cum sunt. Să lăsăm imboldul să piară, dorința să se stingă, percepția să se întunece. În cele din urmă ne vor lăsa în pace, dacă nu le băgăm în seamă. În ce măsură avem de ales este un subiect asupra căruia ne putem opri, dar pe moment să ne amintim doar că sunt puține cazurile în care toate condițiile sunt întrunite și nu ne rămâne decât să *acționăm*. Să facem ceva în această privință. „Păi, dacă așa crezi, de ce nu faci ceva în această privință?” Cunoaștem aceste situații – cu toții am trecut prin ele sau le-am văzut la televizor. Un moment de reflecție. „Foarte bine, o să fac.” Și facem. Ne manifestăm vrerea într-o acțiune, și lucrurile se schimbă. Poate că nu mult la început, dar în mod definitiv. Lucrurile s-au schimbat.

1. „Dăruire – pentru că-i greu la început.” Recunoașteți sloganul publicitar?

Ceva a trecut din stadiul potențial în cel real; am început ceva nou, am adus ceva în lume. E un lucru magic și destul de rar. Începuturile sunt momente cumplite, și la fel sunt și sfârșiturile.

Pe harta mea de campanie (vedeți fig. 1) văd drumul cum se întinde în fața mea: o perspectivă înfiorătoare și descurajantă. Sunt zece capitole de traversat doar în această carte, și apoi, la mare distanță de ea, abia vizibile, alte două cărți¹. Dea Domnul să nu-mi pierd curajul! Mă dedic acestui proiect despre transformare cu nădejdea că ar putea aduce o schimbare. Mă dedic percepției că, oricât de improbabil, oricât de împotriva naturii ar fi, oamenii merg înainte, devin mai buni. Prin asta înțeleg

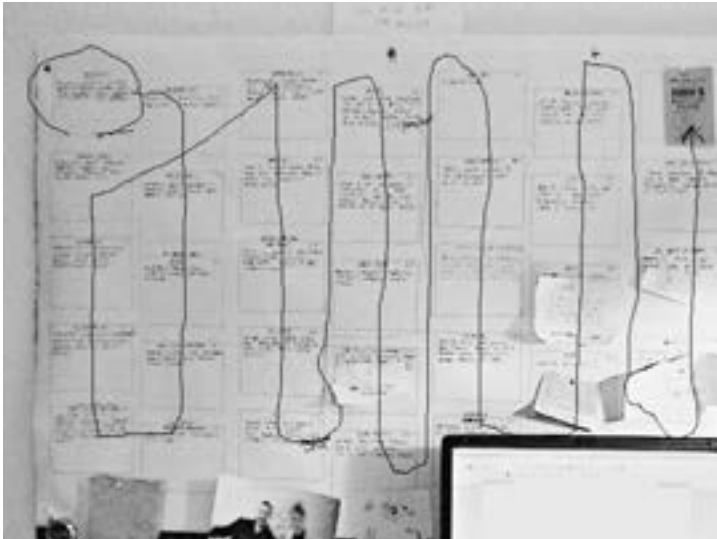


Figura 1: Harta de campanie

1. Nu vă faceți griji, fiecare este de sine stătătoare; nu trebuie să vă angajați la întreaga călătorie.

că trăieșc mai bine, sunt în mai mare măsură ei înșiși, întâmpină viața cu grație, umor și curaj. Unii oameni se descurcă de minune în viață. Iar alții nu reușesc deloc. Unii se înțepenesc în locuri și poziții care duc la deformări hidoase și devin propriile versiuni din ce în ce mai greu de suportat. Nu este ceva arbitrar – oamenii se blochează într-un punct sau rămân fluizi și grațioși datorită naturii lor și felului în care mânuiesc actele repetitive și procesul schimbării.

Din punct de vedere profesional și personal, am avut un loc în față la spectacolul schimbării, și încep să mă dumiresc cum se produce – ce anume îi blochează și îi deblochează pe oameni. Și chiar știm multe despre asta; de secole întregi se scrie despre tehnologiile schimbării, de la cele mai vechi texte etice și spirituale până la cele mai moderne școli de terapie. În paralel cu acestea se succed descrierile condiției umane, de la sufletul antic, la sinele și egoul de la începutul epocii moderne, până la cele mai noi rețele neurale ale neuroștiințelor: descrieri ale ființei ce trece prin procesele „blocajului” și schimbării. Și cred că pot să adun toate acestea, într-un tot unitar și limpede. Aceasta este viziunea. Cred că o pot sintetiza într-un discurs coerent despre ce este omul, cum funcționează și cum în procesul funcționării devine mai rău sau mai bun, se blochează sau izbutește să se elibereze. Cred că acest lucru ar putea fi de folos. Și știu că vreau să fac asta pentru mine, să fac un inventar, după ce am parcurs jumătate din calea vieții, ca să văd câtă înțelepciune am dobândit și s-o folosesc pentru a-mi dirija drumul pe mai departe, până nu-i prea târziu. Ca să recapituliez povestea de până acum și să merg mai departe în mod mai chibzuit, să rătăcesc mai puțin, să devin mai bun. Mă dedic acestei cărți.

Și dedic această carte lui Lenny, Sara, Sarah și Ben și Jamie, James, Andrea, Marc, Charlotte, Ish, Lilian, Isobelle și Hughie, Elayne, Stevie și Ian, lui Abhi și Vicky.

Dar înainte să înceapă Actul Întâi, un scurt preludiu – „Calea bătută“. Crearea căilor este tema centrală a acestei cărți: în ce fel ne definesc căile noastre stabilite, cum ne împotmolim pe parcurs și cum trudim apoi să facem altele noi. Pe tot cuprinsul acestei cărți ne vom concentra aproape exclusiv asupra individului și vom vorbi despre oameni care trec prin același gen de repetare și schimbare ca dumneavoastră și cu mine. În acest preludiu facem un pic de panoramare, ca să vedem în ce mod procesul de creare a căilor ne definește cea mai mare parte din viață.

CAPITOLUL 1

CALEA BĂTUTĂ

Un fel de uvertură, în care sunt atinse teme din întreaga carte. Ne concentrăm în special pe procesul de creare a unor căi ale vieții prin acte de repetare. Acest proces este examinat la nivel individual, în acte banale, cum ar fi învățarea regulilor de conducere auto, și, la o scară mai mare, în formarea culturii și procesul evoluției. La sfârșit, analizăm modul în care procesul de creare a căilor poate avea o importanță crucială pentru sentimentul nostru de sine.

Cum se face cărare prin zăpada neatinsă? Cineva merge în față,
asudând, înjurând și de-abia urnindu-și picioarele...
Cinci sau șase oameni vin, umăr la umăr, pe urmele înguste,
șovăielnice, ale primului om.

VARLAM SHALAMOV¹

Ciudată reciprocitate:
Împrejurările pe care le pricinuim
În timp ne fac pe noi să ne ivim...

PHILIP LARKIN²

I. Proiectanții urbani și arhitecții peisagiști descriu un fenomen pe care îl numesc „liniile dorinței firești“, sau, pur și simplu, liniile dorinței. Noul parc de lângă bătrâna mea casă a fost un exemplu izbitor. Proiectanții amenajaseră alei sinuoase elegante, care îi conduceau pe plimbăreți în jurul peluzelor nou create, pe drumuri mărginite de arbuști tineri și puiști. Publicul era ghidat pe un drum de ocolire pitoresc, aflat încă în plină dezvoltare. Din drumul principal se desprindea o alee care ducea, prin parc, până la intrarea unui supermarket. De fapt, parcul fusese construit de proprietarii supermarketului și amplasat între acesta și șosea ca să înfrumusețeze noul centru comercial, nu tocmai plăcut vederii. Aleea curbată ca un arc mare de

1. Varlam Shalamov, *Kolyma Tales (Povestiri din Kolima)*, 1980; Penguin Books, 1994.

2. Philip Larkin, „The daily things we do“ („Lucrurile pe care le facem zi de zi“), scris în februarie 1979, *Collected Poems*, Faber & Faber, 1988.