

## Prolog

Începutul unei noi vieți. Schimbări complexe, în care o singură celulă devine în doar câteva luni un făt în carne și oase. Când totul merge bine, el se dezvoltă în siguranță în pântecul mamei și, curând, apare pe lume un bebeluș sănătos. Părinții preiau apoi responsabilitatea de a-l ajuta să crească și să se dezvolte armonios.

Dar, din păcate, uneori nu merge totul bine. Substanțe toxice pot trece de zona de protecție din jurul fătului, provocând eliminarea sarcinii sau aducându-i fragilului organism destul de multe neplăceri. Factorii genetici dăunători pot avea aceleași repercusiuni. Și, uneori, ascunsă vederii și până de curând neînțeleasă, o schimbare biologică de altă natură se poate petrece cât timp fătul este încă în uter. Dacă această modificare se va petrece sau nu depinde de *nivelul de stres al mamei*.

Bineînțeles că viitoarele mame au suficiente motive pentru care pot fi stresate. Ele își doresc ca bebelușii lor să crească mari și sănătoși, iar sarcina poate fi adesea dificilă din punct de vedere fizic și emoțional. Ca să fiu mai clar, nu vorbim de stresul de zi cu zi. Dar dacă o viitoare mamă se confruntă cu niveluri neobișnuite de stres, această

schimbare biologică ascunsă pândește după colț. Ea poate fi declanșată de situații extreme cum ar fi o relație abuzivă, expunerea la violență sau pierderea locului de muncă.

Dar aceeași schimbare poate fi declanșată și de probleme mai des întâlnite, cum ar fi divorțul, conflictele la locul de muncă sau chiar grijile excesive ale mamei, care se întrebă cum își va ajuta copilul să-și găsească locul într-o lume tot mai competitivă. Dacă, indiferent de motiv, o viitoare mamă se confruntă timp îndelungat cu niveluri ridicate de stres, din cauza unui mecanism pe care îl vom înțelege în paginile ce vor urma, copilul ei va fi „anxios din naștere“.

Știm, totodată, că acest comutator biologic se poate da peste cap chiar și după nașterea copilului, dacă persoana care se ocupă de el este atât de stresată, încât nu poate să îi ofere îngrijirea necesară. Acest copil va arăta și el semne că a avut, încă de la naștere, un grad ridicat de anxietate.

Cât sunt bebeluși, acești copii sunt greu de liniștit. Când cresc, nu se pot înțelege cu colegii de școală sau cu prietenii, deoarece reacționează urât chiar și la lucruri minore. Ca adolescenți, tânjesc adesea după relații, dar se retrag din viața socială pentru că li se pare copleșitoare, fiind obișnuiți să vadă mereu în preajma lor potențiale amenințări. Ca adulți, comportamentul lor ține la distanță colegii, familia și prietenii pentru că este foarte imprevizibil. Chiar și ei se consideră dificili și nu cred că starea lor de bine contează pentru cei din jur. Deși stresul din fragedă pruncie nu este singura cauză posibilă a acestor comportamente, aceasta rămâne una majoră. Impactul său a fost neglijat până de curând, dar poate afecta pe oricine, indiferent de clasa socială.

Oamenii anxioși au toată viața o sensibilitate sporită la mediul în care trăiesc, îngrijorați că ratează semnale care i-ar putea avertiza de pericole sau amenințări. Această sensibilitate ridicată, care îi face să fie mereu agitați, streșați și copleșiți de griji, este greu de îndurat zi de zi. De curând, s-a demonstrat că această anxietate are un impact puternic și asupra sănătății lor fizice. Încă de la 25 de ani, se simt cuprinși de o stare generală de rău. Către mijlocul vieții, încep să fie predispuși la boli de inimă și, în cele din urmă, dispar dintre noi prea devreme.

Există însă ceva despre care nu am vorbit suficient. Această povară a „anxietății și a stresului“ îi afectează nu doar pe cei ce le resimt direct, ci și pe apropiații lor. Să încerci să îți dai seama cum să interacționezi cu cineva care are reacții imprevizibile și să-l ajuți să își regleze emoțiile și comportamentul poate fi extrem de dificil și epuizant. Mai mult, după cum s-a aflat de curând, stresul este contagios, așa că cei care ar putea oferi sprijin se simt cel mai probabil și ei destul de stresați. Epidemia de stres din societatea modernă se manifestă prin creșteri ale numărului de boli cauzate de stres și printr-un număr tot mai mare de oameni anxioși, agitați și copleșiți de griji. Reclamele ne bombardează cu promoții la suplimente alimentare care pretind că reduc stresul, dar dovezile eficienței sau siguranței lor sunt precare sau de-a dreptul inexistente.

Există cu siguranță nenumărate cauze pentru această epidemie de stres. Cercetări recente au demonstrat legătura dintre stresul din primii ani de viață și anxietatea pe termen lung, dar și efectele acestui mod de viață asupra sănătății și dezvoltării noastre. Epidemia de stres din societate poate,

la rândul ei, să crească șansele de a fi transmisă și generației viitoare.

Pentru a afla cum să ieșim din acest cerc vicios, trebuie să înțelegem cum funcționează. Va trebui să îl privim din mai multe perspective, folosind multiple instrumente din diferite discipline științifice. Care este natura biologiei ascunse ce provoacă o mulțime de probleme de sănătate și dezvoltare, pe termen lung? Cum putem recunoaște stresul constant, în noi și în ceilalți, și ce putem face? Cum ne putem proteja copiii împotriva lui?

Și, poate cel mai important, de ce se întâmplă acest lucru acum în societatea noastră? Ce ne rămâne de făcut? În Statele Unite și în multe alte țări moderne și bogate, răspunsul principal, așa cum vom vedea, este creșterea inechității sociale, care îi afectează deopotrivă pe cei săraci, pe bogați, dar și pe cei din clasele de mijloc. Această sursă de stres a vieții moderne este mai puțin vizibilă decât amenințările trecute la adresa supraviețuirii noastre, venite din partea prădătorilor, violenței sau privațiunilor de tot felul, dar este adesea la fel mortală. Ce vom descoperi în continuare sunt modalitățile de a ieși din acest cerc vicios al stresului în familie, la locul de muncă, dar și în comunitățile de care aparținem. Dar, mai întâi, trebuie să înțelegem care sunt mecanismele sale reale de funcționare.

## Introducere

Într-o vară, chiar după ce am împlinit 15 ani, am fost voluntar la un proiect de alfabetizare într-unul dintre cartierele cele mai afectate economic din orașul meu natal, Baltimore. Acolo, am întâlnit un băiat pe nume Jason, căruia i-am fost tutore și pe care am ajuns să îl cunosc destul de bine. Ba mai mult, nu l-am uitat niciodată, pentru că a trezit în mine un sentiment de déjà-vu. Jason voia să învețe. Făcea tot posibilul să înțeleagă ce îi predam, dar fără mare succes. Părea că procesul de învățare în sine, mai mult decât materia propriu-zisă, trecea pe lângă el. Habar nu aveam cum să ajung la el ca să îl pot ajuta. Dar Jason mi-a rămas în minte pentru un alt motiv: era predispus la răbufniri violente. Acestea apăreau brusc, ca o furtună de vară. Jason se răstia la alți copii sau chiar la consilierii proiectului. În alte zile, în loc să răbufnească, se retrăgea în sine atât de tare, încât părea că nici nu mai vede pe nimeni în preajmă.

În acea vară, am auzit din nou de la adulții din jurul nostru ce înseamnă să crești ca Jason, într-o cartier dificil, lipsit de oportunități. Sunt sigur că ne-au spus asta pentru a se asigura că adolescenții ca mine nu vor fi niciodată cruzi și insensibili față de alți copii ca el. Dar eu rămâneam fără

cuvinte ori de câte ori ni se oferea această explicație. Și știam de ce: motivul era un băiat pe nume David, colegul meu în clasele primare, la școala care aparținea de parohie.

Într-o zi, când eram elev în clasa a patra, mi s-a cerut să mă ocup de clasa noastră neastâmpărată câteva după-amiezi la rând, în decurs de o săptămână. (Știu că sună ciudat, dar în acel moment școala noastră parohială, ca multe altele la acea vreme, era supraaglomerată și cu personal insuficient.) Înainte să preiau supravegherea clasei, l-aș fi descris pe David ca pe un copil la fel ca mine. Venea din același mediu periferic, din clasa de mijloc, cu educație orientată spre familie. Părea a fi un elev destul de bun. Doar atunci când m-am ocupat de clasă am început să observ ce îl făcea pe David diferit. Cel mai evident era când trecea fără niciun avertisment de la o atitudine relaxată și prietenoasă la furie și ieșiri nestăpânite. De multe ori, izbucnirile lui erau declanșate de ceva atât de inofensiv ca o mică schimbare a exercițiilor lucrate în clasă. Și, odată ce se manifesta, îi lua foarte mult să se calmeze. Nu știam cum să mă descurc cu David. Ca să fiu sincer, îmi speria majoritatea colegilor de clasă, dar și pe mine, cu temperamentul lui. În acea perioadă, am observat și cât de greu îi era să rămână concentrat pe teme pe care profesorul ni le dăduse să le lucrăm în clasă.

Anii au trecut și am pierdut legătura cu Jason și David, dar n-am încetat niciodată să mă gândesc la ei, pentru că, în fiecare an în care îndrumam sau conduceam un grup de cercetași, dădeam peste alți copii ca ei. Când se întâmpla asta, mă întrebam ce se petrecuse în viața lor de ajunseseră așa cum erau. Mi se părea că nimeni nu își poate trăi viața într-un ritm atât de intens fără a se epuiza, ca să nu mai

vorbim de autosabotajul petrecut la școală, cu prietenii și în viața de zi cu zi.

De ce nu puteau acești copii să vadă și ei acest lucru și să-și recapete controlul asupra propriei vieți? Deși nu o știam pe atunci, tiparul comportamental pe care încercam să îl înțeleg nu se manifesta doar la băieți. Adesea, fetele reacționau un pic diferit, dar modelul era același.

Deloc surprinzător, când a venit timpul să alegem un profil la facultate, am fost incredibil de atras de psihologie și am continuat pe această filieră, obținând titlul de doctor în psihologia dezvoltării, ce își propune să înțeleagă numeroasele influențe care ne modelează viețile. În timp ce alții se chinuiau să vadă care este dilema intelectuală pe care doresc să o studieze întreaga viață, eu deja o știam pe a mea. Îmi propusesem să îi deslușesc pe Jasonii și Davizii din această lume.

Am început cu faptul că mulți copii ca ei aveau trei caracteristici ușor de observat: nu puteau sta într-o sală de clasă, nu puteau să se concentreze și nu-și puteau controla emoțiile sau atenția. Era ușor să tragi concluzii pripite și să crezi că problemele apăruseră din cauza unui deficit intelectual profund, care făcea învățatul o povară și le provoca multe frustrări. Cu alte cuvinte, s-ar fi calmat dacă ar fi perceput procesul de învățare ca fiind mai ușor și mai puțin epuizant.

Dar unii dintre acești copii erau inteligenți, așa cum reieșea din multiple examinări. Puteau înțelege și vorbi cu ușurință despre idei abstracte, de multe ori cu destulă maturitate, deși asta nu se reflecta și în performanțele lor școlare. Cei mai mulți dădeau dovadă de același caracter imprevizibil atât în curtea școlii, cât și în clasă. Ceea ce era

comun tuturor – observasem eu – nu era un deficit intelectual sau de învățare, ci ceva care îi făcea să devieze în momente critice, în moduri imprevizibile.

Copii ca mine, am început să cred, rareori experimentau aceste tipuri de derapaje și ieșiri necontrolate, iar asta ne permitea să facem față frustrărilor vieții fără a ne îndepărta de drumul spre succes. În schimb, copiii ca Jason și David se manifestau așa dintotdeauna.

De-a lungul timpului, am citit cercetări ale colegilor și mi-am adus eu însumi propriile contribuții la această problemă, ajungând să înțeleg și să empatizez din ce în ce mai bine cu copii ca David și Jason. Nimic nu le mergea bine – nici la școală, nici în relații sociale, nici la muncă. Târziu în noapte, după ce răscoleam prin mormane de date, începeam să mă întreb dacă nu era la mijloc și un proces dur de selecție naturală sau evoluție. Copiii ca mine păreau aproape *sortiți succesului* în viață – și aveau un nivel ridicat de încredere în sine. Copiii ca David și Jason erau încercați de greutatea pe tot parcursul vieții. Era însă doar o teorie: nu aveam cercetări care să o susțină, dar nu puteam nici să o las deoparte. Această inechitate inerentă vieții m-a bântuit multă vreme.

Derulați timpul pe repede înainte, aproape 20 de ani mai târziu, până la începutul anilor '90. Tone de cercetări privind dezvoltarea copilului și studiile despre procesele de învățare și gândire, inclusiv ale mele, nu au reușit încă să dea o explicație mulțumitoare și cuprinzătoare a problemei care mă obseda. Nici milioanele de dolari cheltuiți pentru educația preșcolară și reforma școlară nu au putut suprima definitiv decalajul academic dintre ceea ce am continuat să consider a fi *oamenii încercați de greutate* și



*oamenii de succes*. Știam că răspunsul nu poate fi doar economic: unii copii din cartiere foarte sărace au prosperat și unii copii din clasa mijlocie sau chiar din familii bogate încă încercau să-și găsească rostul. Nu puteam prezice cu exactitate care copii vor intra într-o anumită categorie și nici nu înțelegeam de ce. Tot ce știam era că exista ceva ce nu poate fi controlat de școli și profesori, care nu se rezolvă pe deplin nici dacă se acționează din fragedă copilărie.

Într-adevăr, ceva se petrecea. Dar, așa cum explică această carte, cercetările din domeniu m-au făcut să cred că, din păcate, exista ceva ce îi modificase pe toți copiii ca David și Jason din întreaga lume cu mult înainte de a începe școala – probabil chiar din viața intrauterină sau nu mai târziu de primul an de viață. De aceea, în multe cazuri, programele educaționale demarate din timp nu au fost atât de eficiente pe cât speram. Acești copii, ca și mulți alții, poartă o povară ascunsă care le-a intrat în ADN și care afectează, după cum vom vedea, felul în care se confruntă cu stresul și anxietatea zi de zi. Speranța mea în scrierea acestei cărți este că, pe măsură ce această problemă va fi cunoscută, vom putea înțelege mai bine sursa provocărilor din viața acestor copii și vom cunoaște felul în care pot ieși din cercul vicios care îi trage în jos. Pentru că există lucruri utile pe care părinții, școlile și societatea le pot face. Există și lucruri pe care copiii precum David și Jason le pot face, care să îi ajute să controleze și chiar să prevină ieșirile necontrolate, oferindu-le aceeași șansă la succes ca a copiilor lipsiți de această povară. Există chiar și posibilitatea ca, dacă acest ajutor este oferit suficient de devreme și în anumite condiții, ceea ce este inițial văzut ca un handicap să poată fi transformat într-un avantaj. Când cresc, copiii ca David și Jason pot ajunge unii dintre cei mai puternici candidați pentru poziții de conducere în societate.

Dar mai întâi trebuia să deslușim pe deplin misterul a ceea ce trăgea în urmă acești copii. Ce evenimente se întâmplă în uter sau în primul an de viață care controlează acest proces de selecție?... Cineva a spus odată că succesul este copilul norocului și al determinării. În cazul nostru, determinarea a venit de la sine: eu și echipele mele de cercetare am dedicat decenii întregi de muncă acestei cauze. Dar aveam nevoie de acel dram de noroc ca eforturile noastre să dea, în sfârșit, roade. Din fericire, norocul ne-a bătut într-un final la ușă. Mi s-a oferit rara ocazie de a aborda problema dintr-o perspectivă mult mai amplă.

În 1992, am fost angajat la Canadian Institute for Advanced Research<sup>1</sup>, o organizație<sup>2</sup> care sponsorizează cercetări asupra unor probleme foarte complexe. CIFAR mi-a cerut să înființez o rețea de cercetători alcătuită din cei mai prestigioși oameni de știință, pentru a explora cauza pentru care unii adulți sunt sănătoși, iar alții nu, precum și de ce unii copii reușesc în viață, iar alții nu. Această dilemă apăruse în cercetări noi, la acea vreme, în special într-un studiu faimos asupra funcționarilor publici britanici. Studiul în cauză demonstrase că un grup suferea de mai multe boli și decese premature, în comparație cu un altul, care lucra în aceeași parte a Londrei – în ciuda condițiilor de muncă similare și chiar dacă beneficiau de aceleași servicii medicale. Care era diferența dintre cele două grupuri? Cei mai sănătoși, care ajungeau la vârste mai înaintate, aveau un statut social superior în serviciul public. Tiparul comportamental era clar, dar de ce se manifesta?

---

1. Institutul Canadian pentru Cercetări Avansate. (N. red.)

2. În original în engleză, *think tank*. (N. red.)

În ultimele capitole, voi explica exact cum am ajuns să înțelegem că un mecanism-cheie de declanșare era, de fapt, responsabil pentru ambele situații. Oamenii cu probleme în copilărie erau mai predispuși la probleme medicale – dureri de spate ca tineri adulți, boli cardiace precoce pe măsură ce creșteau, dar și multe alte afecțiuni. Această susceptibilitate se manifesta diferit la diferite persoane. Unele dintre aceste diferențe erau legate de gen, iar altele – asociate cu rasa sau etnia. Dar ceea ce era comun tuturor, după cum aveam să descoperim mai târziu, a fost faptul că stresul de la începutul vieții a reprezentat un element declanșator atât pentru problemele de sănătate din copilărie, cât și pentru cele din viața adultă. Ceea ce continua să ne scape, însă, era mecanismul prin care aceste două seturi de date erau legate.

Pe măsură ce grupul nostru – care inițial includea cercetători din psihologie, psihiatrie, epidemiologie, neuroștiințe și primatologie – a început să investigheze problema în profunzime, a devenit tot mai evident că acest „ceva“ avea efecte puternice și variate. Era, totodată, uluitor de rezilient, manifestându-se de-a lungul întregii vieți, și afecta oamenii până la vârsta adultă, uneori chiar până bătrânețe. Așa că a trebuit să căutăm acel lucru care a reușit să le „între pe sub piele“ celor cu probleme încă de la începutul vieții, și să devină parte constitutivă a propriei lor ființe.

Împreună cu mai mulți colegi, printre care și epidemiologi și primatologi, am analizat mai întâi explicația unei gene problematice sau „rele“, dar am ajuns să respingem rapid această ipoteză. Vulnerabilitățile genetice sunt reale, dar se manifestă în defecte funcționale specifice – sindromul Down, de exemplu, afectează dezvoltarea cognitivă, dar

nu ceea ce studiam noi, și anume efectele negative care merg de la comportament și psihologie până la sănătate și longevitate.

De asemenea, am luat în considerare posibilitatea de a avea de-a face cu niște substanțe chimice toxice din mediu, cum ar fi plumbul, care, după cum se știe, este o otrăvă teribilă, ce afectează dezvoltarea creierului la copii (motiv pentru care oamenii din Flint, Michigan, au toate motivele să fie furioși pe guvern pentru că permit ca plumbul să se scurgă în apa potabilă)<sup>3</sup>. Dar plumbul și alte toxine produc de obicei daune asupra unor organe și funcții specifice, dar nu asupra întregului spectru al ființei umane și nu cu un asemenea impact asupra minții și corpului.

În cele din urmă, am explorat, de asemenea, două noțiuni suspecte, dar populare, etichetate în general „parenting dezastruos“ sau „cultură limitată“<sup>4</sup>. Riscurile economice și sociale grave cresc evident șansele ca un copil să aibă probleme de dezvoltare, dar problemele unor copii ca Jason și David nu pot fi explicate exhaustiv prin invocarea acestor riscuri. Cele mai importante au fost noile constatări venite din studiile despre rezistență – copii care au experimentat adversități semnificative la începutul vieții, dar care au reușit totuși să prospere. Și mulți copii aparent avantajați în viață, cel puțin la prima vedere, se luptaseră de fapt cu multe provocări. Dincolo de limitările lor științifice, atât

---

3. Criza apei potabile din orașul Flint, aflat în statul Michigan, la care face referire autorul aici, a început în anul 2014, când aproximativ 100 000 de locuitori ai orașului au fost expuși apei contaminate cu plumb. Cu toate acestea, contaminarea nu a fost recunoscută oficial decât în 2016, când oficialitățile orașului au luat decizia de a schimba modul de aprovizionare cu apă a comunității locale. (*N. red.*)

4. În original, *bad parenting și bad culture*. (*N. trad.*)

explicația problemelor acestor copii exclusiv în termeni genetici, cât și explicația care nu ia în calcul decât educația primită și mediul în care au crescut aveau o mare hibă: ambele mi se păreau clar fataliste din multe puncte de vedere. În plus, erau lucruri pe care niciuna dintre aceste două explicații nu le puteau explica în întregime.

Mecanismul de declanșare, așa cum am descoperit coroborând constatări din cele mai variate cercetări, implica o *schimbare biologică apărută ca răspuns la o reacție socială adversă de la începutul vieții, care a modificat abilitatea acelei persoane de a face față stresului*. Cum am ajuns la această concluzie este descris în detaliu în următorul capitol, dar o introducere în acest mecanism biologic recent identificat era necesară pentru a-i înțelege importanța.

Până în 2001, am lucrat la acest puzzle timp de aproape un deceniu, iar în 1999 am publicat deja un volum colectiv (*Developmental Health and the Wealth of Nations*<sup>5</sup>), care cuprinde elementele-cheie din povestea noastră. În acel an, am invitat în grupul nostru un cercetător pe nume Michael Meaney. El și echipa lui căutaseră cauzele reacțiilor hiperactive la stres în cazul rozătoarelor care nu se bucuraseră de suficientă îngrijire imediat după naștere – echivalentul adversității timpurii în lumea necuvântătoarelor.

Acest tipar al îngrijirilor timpurii insuficiente, care duce la dereglarea nivelului de stres<sup>6</sup>, a fost observat în mai multe

---

5. În traducere: *Dezvoltare sănătoasă și avuția națiunilor*, titlu care face aluzie la celebra lucrare de economie a lui Adam Smith, *Avuția națiunilor*. (N. red.)

6. În original, *stress dysregulation* (SDR), o dereglare ce presupune niveluri neobișnuit de ridicate de stres. (N. trad.)

laboratoare care studiază comportamentul animalelor din întreaga lume. Când le-au urmărit ulterior pe parcursul vieții, cercetătorii au descoperit că aceste animale aveau problemele comportamentale și de sănătate similare cu cele pe care noi le observaserăm la oameni. Dar ceea ce Meaney și colegii săi de la Universitatea McGill au descoperit a condus la un nou domeniu de studiu, numit epigenetică socială.

Să ne oprim un moment pentru a pune acest lucru în context și pentru a vedea cât de dramatice sunt aceste constatări pentru noi și de ce au transformat modul în care ne uităm la diferențele dintre oamenii cu probleme și cei de succes, dintre cei sănătoși și cei bolnavi, în viața adultă. Știința epigeneticii se bazează pe o idee simplă, dar complexă, dacă o privim în detaliu. (Vom arunca o privire în Capitolul 1.) Ideea de bază începe cu descoperirea faptului că genomul uman – totalitatea genelor noastre – poartă toate informațiile esențiale care ne formează ca indivizi. Genele determină care sunt celulele ce trebuie formate, ce ar trebui să facă ele și unde ar trebui să se răspândească în corpul nostru. Genele sunt concepute pentru a produce și a elibera o gamă largă de substanțe biochimice pentru scopuri foarte precise – termenul general pentru acest lucru este „expresie genetică“.

Dar există și un actor mai puțin cunoscut decât celebrul genom uman – *epigenomul*. Acesta include numeroase mecanisme care pot schimba modul în care genele funcționează – cu alte cuvinte, felul în care sunt exprimate. Acestea sunt schimbări cauzate de lucruri care se întâmplă după ce instrucțiunile ADN au fost transmise în procesul de concepție. Unele dintre ele sunt schimbări de „bucătărie internă“, care se produc imediat după concepție, pentru a

opri sau a activa expresia anumitor gene. Alte schimbări – cunoscute în ansamblu ca „modificări epigenetice“ – sunt răspunsuri la substanțele cu care intrăm în contact de-a lungul vieții, și care pot apărea în orice moment. Legătura dintre tutun și cancer, de exemplu, pare să funcționeze parțial prin schimbări epigenetice.

Dar ceea ce a descoperit grupul lui Meaney a depășit acest aspect. *Experiențele sociale* – în acest caz, lipsa îngrijirii materne corespunzătoare la începutul vieții – ar putea provoca de asemenea modificări epigenetice, schimbând modul în care o anumită genă își îndeplinește sarcina desemnată. Prima schimbare specifică pe care au identificat-o a fost într-o genă esențială pentru modul în care funcționează sistemul nostru de răspuns la stres (NR3C1, care joacă un rol-cheie în ceea ce este cunoscut ca „bucla de feedback glucocorticoid“). Detaliile contează și vom reveni la ele în Capitolul 1, dar iată, pe scurt, ideea principală. O schimbare epigenetică cunoscută sub numele de „metilare“ – numită așa după metil, compusul chimic care este responsabil de ea – blochează o genă importantă, proiectată pentru a-i transmite sistemului de reacție la stres să se oprească după ce amenințarea a trecut. Rezultatul este dereglarea nivelului de stres, care duce la eliberarea în cantități mari, pe termen lung, a cortizolului, hormonul stresului.

Aceasta era într-adevăr piesa lipsă de puzzle, care a dat sens descoperirilor noastre din domeniul biologiei și dezvoltării copilului, dar și cercetărilor noastre privitoare la tiparele societale în sănătate și dezvoltare. Acum am înțeles nu doar mecanismul responsabil, ci și condițiile în care funcționează acesta. Diferența dintre copiii care

aveau multe greutăți în viață era, de fapt, indusă biologic. O genă care ar fi trebuit să activeze și dezactiveze sistemul de reacție la stres, în prezența sau absența unei amenințări, fusese blocată, nemaiputând ține stresul la distanță.

Copiii pe care i-am clasificat drept „destinați greutăților“ vedeau amenințări la tot pasul. Incapacitatea lor de a-și controla emoțiile și atenția le stătea în calea realizării diferitelor scopuri în viață, iar ceea ce manifestau, de fapt, erau caracteristici ale dereglării nivelului de stres. De obicei, adulții care suferă de această problemă sunt conștienți de asta și la fel și noi, cei din jur. Ei sunt oamenii care par să experimenteze stresul în mod constant, de multe ori cu totul exagerat față de problemele cu care se confruntă. Acest lucru se manifestă în diferite moduri: anxietate, agitație, furie, primejdie, distragere sau retragere – și adesea mai multe astfel de sentimente la un loc. Nu toate aceste cazuri sunt cauzate de lipsurile de la începutul vieții și de dereglarea nivelului stresului. Există, desigur, și vulnerabilități genetice reale, expuneri la substanțe toxice, traume și accidente, pentru a numi doar câteva. Dar am constatat că legătura dintre dificultățile de la începutul vieții și problemele ulterioare ține și de epigenetica socială și dereglarea nivelului de stres, iar ele reprezintă mare parte dintre problemele pe care le-am observat la oameni.

Indiferent cine suntem, indiferent de vârsta sau locul nostru în societate, suntem cu toții destinați să ne confruntăm cu momente în care suntem acaparați de stres. Evoluția ne-a programat să răspundem în acest fel la tragediile vieții și la pericole – violență, amenințări, lipsuri, pierderi – și să experimentăm acea nervozitate care ne



face inima să bubuie și care însoțește orice decizie de viață și de moarte. Fără capacitatea de a ne activa reacția la stres în perioadele de criză, probabil că nu am fi supraviețuit ca specie, pentru că tocmai încordarea indusă de stres ne ajută să ne concentrăm și să găsim resurse nebănuite de energie când un leu ascuns în tufișuri e pe cale să ne atace sau atunci când suntem în pericol de a muri de foame – probleme terifiante cu care strămoșii noștri se confruntau frecvent. Ceea ce percepem ca stres este bine-cunoscutul răspuns de luptă sau fugă<sup>7</sup>, atunci când ne confruntăm cu o situație amenințătoare, sentimentul că trebuie să acționăm, pentru că viața noastră ar putea fi în pericol. Este un răspuns adaptativ ce a constituit un element esențial în supraviețuirea noastră.

Toți vom experimenta astfel de momente, pe parcursul vieții noastre, dar de obicei numai atunci când ne confruntăm cu o amenințare destul de gravă asupra vieții sau demnității noastre. Într-adevăr, când creștem trebuie să învățăm să separăm amenințările false de cele reale și să învățăm cum să rămânem suficient de calmi pentru a face diferența între ele. Oamenii care se luptă cu dereglarea nivelului de stres nu numai că au dificultăți în a separa amenințările reale de micile neplăceri, dar intră în acea stare de luptă pentru supraviețuire din cele mai triviale motive. Și nu se enervează doar un pic. Când le e lumea mai dragă, încep să transpire profund, simt o apăsare în piept, pulsul le crește, se înroșesc la față și pot chiar să leșine dacă senzația este prea copleșitoare. Odată ce se

---

7. În original, *fight-or-flight* („luptă sau fugă“), un răspuns involuntar în care se secretă adrenalina pentru a pregăti o reacție fizică în fața unei amenințări. (N. trad.)

întâmplă acest lucru, tot ce îi preocupă este cum să pună capăt acestui stres, care le face inima să le sară din piept.

Nevoia de a găsi o cale de a evada din această anxietate și tensiune poate fi copleșitoare. Pe mulți îi apucă nervii sau răbufnesc în fața celor din jur. Acum, să luăm în considerare faptul că, în copilărie și adolescență, cei care nu au probleme de dereglare a nivelului de stres devin tot mai buni la interpretarea acțiunilor celor din jur. Astfel, ei învață să păstreze răspunsul de „luptă pentru supraviețuire“ doar pentru amenințări grave și reale, reușind să rămână calmi suficient de mult timp pentru a vedea că cele mai multe trec de la sine. Dar cei care suferă de dereglare a stresului simt că nu-și pot asuma riscul de a aștepta și de a evalua lucrurile, pentru că o voce interioară le spune să acționeze și să nu mai stea pe gânduri. Pe măsură ce unii devin tot mai abili în a scăpa de disconfort, diversiuni și chiar de comportamentul inadecvat al celorlalți, pentru a se concentra asupra lucrurilor ce trebuie rezolvate, o altă categorie de oameni devine din ce în ce mai incapabilă.

Un numitor comun al copiilor care nu pot fi liniștiți sau care adorm, iar apoi se trezesc plângând 20 de minute mai târziu, al celor care izbucnesc frecvent în crize de plâns, al elevilor agresivi, care nu pot sta locului și nu se pot concentra la școală, al adolescenților care se retrag dintr-o lume pe care o consideră amenințătoare și al adulților cu reacții exagerate la stres este chiar acest sistem dereglat de gestionare a stresului. O genă-cheie, menită să elibereze cortizol în fața pericolului și să-l oprească atunci când se transmite semnalul că totul este în regulă, nu mai poate opri reacția la stres, deoarece răspunde la un mesaj primit

încă de la începutul vieții: vigilența eternă este singurul lucru care te va ajuta să supraviețuiești.

Imaginează-ți că ești un copil care încearcă să se concentreze pe învățarea scăderii de bază, în timp ce o voce lăuntrică îți șoptește în ureche: *oprește-te, aruncă un ochi în jur – undeva, există un pericol*. Nu e de mirare că începi să devii irascibil și nu te poți liniști. Nu e de mirare că nu te poți concentra. Nu e de mirare că abia te abții să nu o iei la fugă.

Imaginează-ți că te dai în leagăn și un copil îți învârt lanțul. Deși face asta în joacă, tu simți că este ceva periculos. O voce din capul tău spune: „Îmi va face rău dacă nu scap de el.“ Nu e de mirare că te vei repezi la el.

Imaginează-ți că nu poți dormi nopți la rând și ai coșmaruri pentru că simți că există monștri sub pat. În fiecare dimineață, te trezești agitat, țipând la acei monștri.

Amabilă, o profesoară vrea să știe ce te deranjează, de ce îți faci griji mereu, dar nu îi poți răspunde pentru că nu poți articula acest sentiment lăuntric. Tot ce știi e că te simți stresat. Nu poți explica de ce le dai pumni colegilor. Vrei să îi poți controla. Pare că nu reușești să te ții de școală așa cum fac ceilalți copii. Vrei să fii ca ei. Vrei pur și simplu să nu mai fii... tu.

Să ne mire faptul că un copil care trăiește cu mesajul constant „nu-ți lăsa niciodată garda jos, să nu ai încredere în nimeni“ și care se confruntă cu aceste emoții inexplicabile se transformă adesea într-un adult care apelează la alcool, droguri și mâncare în exces? El va face toate acestea pentru a-și ameliora simptomele imediate ale stresului excesiv.

Când oamenii bine intenționați din preajmă îi îndeamnă să se relaxeze și să se bucure de viață, aceste persoane își spun în sinea lor: „Dacă ar fi atât de ușor, dacă aș ști măcar cum...”

Acest grad ridicat de anxietate nu-i afectează numai pe cei care sunt încercați de greutăți și care suferă de dereglarea nivelului de stres, ci poate produce un cerc vicios care ne afectează pe toți. Imaginează-ți că ești copilul care, din joacă, îl împinge din leagăn pe copilul menționat mai devreme. Dintr-odată, cineva țipă la tine și apoi te aruncă la pământ. Ceilalți copii râd de tine. Ești supărat, chiar umilit, și te duci acasă și îl iei la bătaie pe fratele tău mai mic. Părinții tăi nu înțeleg de unde provine toată furia. Sincer, nici tu nu poți pricepe.

Imaginează-ți că ești adult și ai un șef arogant, care transformă fiecare mică problemă într-un eveniment catastrofal. Greșeala pe care ai făcut-o, îți spune el într-o dimineață, va costa întreaga organizație. La nivel rațional, știi că exagerează, pentru că la el totul este catastrofal. Dar natura umană e așa cum este, așa că n-ai cum să nu te simți lezat. Chiar dacă sistemul tău de reglare a stresului funcționează foarte bine, este greu să lași la o parte furia pe care o simți, înainte de a te duce acasă. Și astfel, stresul intră în familia ta. Realitatea este că stresul este contagios la nivel biologic.

De fapt, cu cât mai mulți dintre noi poartă povara dereglării nivelului de stres, cu atât devenim și noi mai stresați, iar uneori pare că avem și noi probleme. Nu avem, dar cu siguranță ne purtăm ca atare. Noțiunea de epidemie de stres în societatea americană câștigă popularitate pe bună dreptate. Mulți dintre noi văd dovezi ale acestei epidemii