

RECENZIE DE CARTE

George E. Vaillant – *Adaptarea la viață*, Editura Trei, 2026

Traducere în limba română de Oana Piticaș

ROXANA RĂZĂROIU^[1]

„De-a lungul întregii noastre vieți suntem angajați în procesul de a ne acomoda la împrejurimi; a trăi nu este nimic altceva decât acest proces de acomodare. Când eșuăm puțin suntem proști. Când eșuăm flagrant suntem nebuni. O viață va fi reușită sau nu în funcție de puterea de a ne acomoda – fie că aceasta este sau nu egală cu tendința de a fuziona și ajusta datele interne și externe.”

Samuel Butler, „The Way of All Flesh”

În anul 1937, filantropul William T. Grant, împreună cu Arlie V. Bock, director al unui serviciu universitar de sănătate, demarează selectarea unui eșantion din mai multe generații succesive de studenți care îndeplineau criteriile de sănătate, în scopul realizării unui studiu medical și psihologic intensiv. Studiul Grant a devenit unul dintre cele mai cunoscute studii longitudinale asupra dezvoltării umane și este punctul de plecare al cărții *Adaptarea la viață*.

Cartea face parte din oferta editorială recentă a editurii Trei și este încercarea îndrăznească a autorului - după cum chiar acesta o califică – George E. Vaillant, de a descrie cum s-au adaptat la viață bărbații din studiul Grant pe parcursul câtorva zeci de ani în care au fost urmăriți, evaluați, intervievați

¹ Roxana Răzăroiou este psihoterapeut psihanalitic afiliat INSIGHT- Asociația pentru promovarea psihanalizei teoretice și clinice. Email: roxanarazaroio@yahoo.com

și consultați de către echipe interdisciplinare de specialiști. În mare parte, subiecții au devenit oameni de succes, deși niciunul nu a fost scutit de ceea ce Freud a numit psihopatologia vieții cotidiene și niciunul nu a navigat pe ape mereu limpezi.

Încercare îndrăzneță, însă pe măsura numelui lui George E. Vaillant, care a fost profesor de psihiatrie la Harvard Medical School. Acesta s-a dedicat cercetării în ceea ce privește psihologia dezvoltării adultului și recuperarea în cazul schizofreniei, dependenței de heroină, alcoolismului și tulburărilor de personalitate. Dezvoltarea unor metode de studiere empirică a mecanismelor de apărare a reprezentat un aspect important al activității sale, iar mai recent s-a aplecat asupra unor subiecte cum ar fi îmbătrânirea cu succes și fericirea umană.

D. Winnicott s-a întrebat la un moment dat cum arată dezvoltarea psihică atunci când lucrurile merg suficient de bine, în încercarea de a înțelege cum se desfășoară dezvoltarea sănătoasă și ce condiții trebuie să existe pentru ca aceasta să fie posibilă. Oarecum similare sunt și întrebările pe care George E. Vaillant le ridică, și anume ce îi ajută pe oameni, pe termen lung, să aibă o viață mai bună, care sunt acei factori care contribuie la o viață sănătoasă și împlinită și ce este, până la urmă, sănătatea mentală. Acesta a încercat să urmărească nu doar ce li se întâmplă oamenilor, ci, mai ales, cum procesează și cum se adaptează din punct de vedere psihologic la ceea ce li se întâmplă. Prin urmare, ne uităm nu la patologie ca să înțelegem sănătatea, ci la sănătate ca să înțelegem ce anume ne îngreunează viața sau ne îmbolnăvește.

Care sunt oare misterioasele componente ale unei „portanțe” psihologice care să ne țină angrenajul psihic pe linia de plutire, în contra furtunilor inerente oricărei vieți? Întrebarea este adresată direct sau transpare de-a lungul a sute de pagini care redau interviuri, ipoteze confirmate sau infirmate, descrieri ale vieții câtorva bărbați din studiul Grant și ale modului în care aceștia au

funcționat, evoluat și s-au adaptat la viață. În această direcție, autorul acordă o atenție deosebită mecanismelor de apărare ale Eului, pe care le vom regăsi la finalul volumului, în Anexa A, într-un număr de optsprezece mecanisme de apărare, grupate pe patru nivele: psihotic, imatur, nevrotic și matur.

Vaillant ne provoacă și spune, spre exemplu: „Trebuie să ne întrebăm cum putem face ca proiecția paranoicului să devină un roman, fantezia sexuală a unui excentric să devină o sculptură și impulsul criminal al unui delincent să evolueze în legi creatoare sau în subtilitățile unui desen animat din New Yorker.” Pe lângă faptul că ne adresăm întrebări împreună cu autorul, beneficiem și de răspunsuri și concluzii, cum ar fi: „Nu doar că acum cred că sănătatea mentală este tangibilă, dar cred că există asemenea inteligenței sau aptitudinii muzicale, ca un continuum, și nu doar ca absență a unor boli psihiatrice discrete.”

Sunt concluzii în volumul *Adaptarea la viață* care m-au făcut să mă gândesc la studiul așa-numitelor „Zone albastre” și la faptul că două linii de cercetare foarte diferite au ajuns la o serie de afirmații convergente și las această convergență ca pe o provocare în plus pentru cititor.

Când studiul Grant a început, speranța era că va permite predicții pe baza cărora consilierii universitari vor putea intervieva studenții și le vor spune ce ar trebui să facă cu viețile lor. Nu a fost așa, pentru că viața nu este o succesiune invariabilă de etape care au rezultate previzibile. Dacă urmărim adulții timp de ani întregi, așa cum a făcut-o studiul Grant, putem descoperi schimbări și evoluții uimitoare. Totuși, George E. Vaillant va concluziona că, atât în propria sa viață, cât și în practica clinică cu pacienții, a constatat că viețile bărbaților din Studiul Grant oferă repere de orientare de o utilitate maximă.

Adaptarea la viață poate că nu ne oferă un instrument predictiv și nici nu ne spune cu exactitate unde anume ar trebui să mergem, dar ne-ar putea oferi un instrument de orientare cu ajutorul căruia să știm unde ne aflăm.