

JOHN HUDSON

Lecții de supraviețuire în condiții extreme

Traducere: Ileana Dascălu



NICULESCU

CUPRINS

Introducere: De ce unii reușesc să supraviețuiască?	11
De ce am scris această carte?	15
Cel mai important kit de supraviețuire.....	18
Oricine își poate îmbunătăți abilitățile de supraviețuire.....	19
Triunghiul Supraviețuirii	22
Să începem cu începutul	24
Neprevăzutul.....	25
Capitolul 1 ♦ FII PREGĂTIT PENTRU EȘEC	27
Importanța recompenselor	35
Exersează până îți formezi automatisme	35
Ce urmează?	40
Cum se echipează scaunul de catapultare.....	41
După catastrofă	43
Cum ne pregătim fizic și psihic?	45
Cum să crezi momente salvatoare	47
Cum să te orientezi	48
Schimbă-ți felul de a gândi	50
Pregătește-te să-ți amintești	53
Fă repetiții mentale	55
Cum să te pregătești mai bine	56
Repetă.....	58
Fă-ți temele.....	59
Rezumat	62

Capitolul 2 ♦ STABILIREA PRIORITĂȚILOR	65
Insula ta pustie	68
Creierul tău nu se pricepe să stabilească bine prioritățile	69
De ce are nevoie corpul.....	69
Fă-ți un PLAN.....	73
<i>Protecție</i>	73
<i>Localizare, localizare, localizare</i>	74
<i>Aprovizionarea cu apă și mâncare</i>	75
<i>Navigarea în noul teritoriu (orientarea)</i>	76
<i>Acum ai un PLAN</i>	76
Insula pustie de la birou.....	77
<i>Creează-ți propriul PLAN</i>	78
<i>Fii concret</i>	79
<i>Fii realist</i>	80
<i>Tabără curată, minte limpede</i>	80
<i>Concentrează-te</i>	81
<i>Folosește formularea pozitivă și negativă</i>	81
Ce s-a întâmplat cu Amelia?	82
Rezumat	84
Capitolul 3 ♦ REZOLVĂ PROBLEMELE – CUM SĂ LUCREZI EFICIENT	86
Cum să gestionezi durerea fizică	91
Fără efort nu ai rezultate	91
Nu-ți ignora limitele.....	94
Care sunt acele lucruri simple care ne împiedică să rezolvăm probleme?	95
<i>Lipsa somnului</i>	95
<i>Temperatura</i>	96
<i>Setea</i>	98
<i>Dacă nu iei pauze</i>	99
<i>Lipsa personalizării</i>	99
<i>Automituirea</i>	99
Importanța recompenselor	100
Distragerea atenției.....	100
Exersează evadarea de fiecare zi	101

Disciplina e-mailurilor	102
În natură nu există birouri.....	103
Fă mereu mișcare	104
Motivația extremă.....	105
Lance Sijan.....	106
Importanța sentimentului de apartenență	112
Dă-ți seama cine ești și ce vrei.....	113
Rezumat	115
Capitolul 4 ♦ PAȘII MICI ȘI IMPORTANȚA SPERANȚEI	117
Obiective care pot fi atinse.....	123
Frank, Phil și George.....	126
Te poți lăsa „dus de val” sau poți trece la cârmă.....	142
Optimismul realist	143
Așadar, cum facem asta?	144
Rezumat	146
Capitolul 5 ♦ IMPORTANȚA ALTOR OAMENI	148
Mai mult decât a supraviețui	151
Intențiile altor oameni.....	153
Comportamentul altor oameni.....	153
Ce avem în comun	154
Strânge lângă tine alți oameni.....	155
Îmbracă-te ca să faci impresie bună.....	158
Perfecționează-ți un mers plin de încredere	159
Cum să înveți/să te antrenezi în bunele practici.....	159
Dispozitivele care ne conectează, dar adesea ne și separă.....	161
Cum să critici.....	162
Cum să lauzi	162
Nu este doar plăcut, ci și înțelept să fii draguț	163
Când simțul umorului dă greș	166
Rolul decisiv al liderilor buni.....	166
Rezumat	173

Capitolul 6 ♦ ÎNVAȚĂ SĂ TE ADAPTEZI	174
Importanța modestiei	178
John Rae.....	180
Bagnold – supraviețuirea în deșert.....	183
Cum să ne extindem explorările.....	185
Culegătorii de ceață	192
Rezumat	193
Capitolul 7 ♦ CONECTEAZĂ-TE CU MEDIUL	195
Gândește verde.....	203
Cum să scapi de urmăritori în mediul online	206
Cum să te orientezi cu ajutorul lunii	212
Rezumat	218
Capitolul 8 ♦ CÂȘTIGĂ SAU ÎNVAȚĂ	221
Alege să experimentezi	223
Mituri despre junglă.....	225
Străduiește-te constant	226
Simte-te confortabil	229
Umed și uscat	230
Ritmul Iban	232
Rezumat	234
CONCLUZIE	236
ANEXA 1 – Cum să faci focul	243
Pregătirea – Pasul 1	244
Pregătirea – Pasul 2	245
Pregătirea – Pasul 3	246
Pregătirea – Pasul 4	246
Aprinderea – Pasul 5	247
ANEXA 2 – Cum să-ți construiești un iglu	249
MULȚUMIRI	252
Note	254

Capitolul 4

PAȘII MICI ȘI IMPORTANȚA SPERANȚEI

La sud de Tamisa, în mijlocul unui mic parc londonez se găsește o frumoasă clădire albă. Peste intrarea străjuită de colonade se ridică un dom albastru-verde de aramă. Odată sediul fostului celebru spital regal Bethlem, botezat de localnici Bedlam, clădirea găzduiește astăzi Muzeul Imperial de Război Britanic. Afară, pe trepte, sunt expuse câteva arme folosite la bordul navelor, iar în interior găsim o imensă varietate de echipamente militare, inclusiv tancuri, submarine și avioane de vânătoare. La dreapta, cum urci scările la etajul al doilea, în capătul mai îndepărtat se află ceva ce seamănă cu o veche barcă cu vâsle. Cei mai mulți dintre vizitatori trec mai departe repede, fără să se oprească, atrași de exponatele mai impozante, însă eu aș sta la nesfârșit să privesc această modestă piesă de muzeu. Dacă te uiți cu atenție la marginea bordajului, pe partea care se numește și copastie, o să observi douăzeci și patru de mici crestături în lemn. Iată povestea lor.

Nava cu aburi *Anglo Saxon* era o navă comercială britanică. În noaptea întunecată de 21 august 1940 se găsea la circa 1120 km de coasta insulelor Azore. Fără niciun avertisment, a fost lovită de la mică distanță de proiectilele ce veneau de pe o navă germană

invizibilă. Muniția pentru arma de pe punte a luat foc și cei mai mulți membri ai echipajului au murit.

Spațiul cu echipamente de radiotransmisie a fost distrus înainte ca personalul navigant să poată transmite vreun semnal de avarie. În timp ce nava *Anglo Saxon* era cuprinsă de flăcări, supraviețuitorii încercau să coboare bărcile de salvare, numai că se aflau în bătaia focurilor de mitralieră ale atacatorului. Cu toate acestea, șapte inși aflați în celălalt capăt al navei au reușit să se salveze cu ajutorul celei mai mici bărci de salvare fără să fie zăriți, deși trei dintre ei fuseseră răniți în atac. Au așteptat în întuneric fără să facă vreun zgomot până când atacatorul s-a îndepărtat, iar nava lor s-a scufundat, nelăsând în urmă niciun alt supraviețuitor. Prim-ofițerul Barry C. Denny a preluat comanda micului grup și, așa cum avea să fie descris, a fost la început „pilonul de forță” – a stabilit programul zilnic, a distribuit rațiile de apă, jumătate de căuș în fiecare dimineață și cele de hrană, jumătate de biscuit la prânz. A păstrat un jurnal al evenimentelor în timp ce barca naviga spre vest cu ajutorul unei mici busole sub arzătorul soare tropical. I-a tratat pe răniți și a sperat să vadă pământul sau să fie salvați de o altă navă. În cea de-a treia noapte, au văzut o navă care nu avea nicio lumină aprinsă și s-au pregătit să-și semnalizeze prezența cu ajutorul unei făclii de mână. Cu toate acestea, apropiindu-se și gândindu-se mai bine, au ajuns la concluzia că era, probabil, atacatorul pentru că erau la doar o sută de mile depărtare de locul în care se scufundaseră, așa că „n-au făcut niciun zgomot și au lăsat-o să se îndepărteze”.¹⁸

Au mai trecut câteva zile în care barca nu a mai înaintat deloc. Deasupra ei, soarele strălucea puternic, reflectându-și aspru razele din oglinda mării. Nicio picătură de ploaie nu cădea ca să le reînnoiască proviziile de apă proaspătă ce scădeau văzând cu ochii. Rezervele de medicamente fuseseră consumate pentru

îngrijirea celor trei răniți – acum, membrele începuseră să li se umfle din ce în ce mai rău. După cinci zile, Denny a notat: „Cu voia lui Dumnezeu și hotărârea englezilor, avem încredere că vom găsi pământ în apropierea Insulelor Leeward.” Zilele treceau fără vreo picătură de ploaie, iar cei șapte, deși din ce în ce mai slabi și mai vlăguiți, erau, așa cum consemnase Denny, „din cale-afară de voiși”. În noaptea următoare, pe 30 august, după o săptămână de chin, unul dintre pasagerii bărcii a început să delireze, gemetele sale ținându-i treji pe ceilalți toată noaptea. Agonia a mai durat două zile până când, în cele din urmă, pe 1 septembrie, a murit din cauza septicemiei. Trecuseră 11 zile de la salvarea de pe navă. Trupul său a fost aruncat peste bord. În ziua următoare, Denny a notat în jurnalul de bord în stilul lui lapidar: „Echipajul este acum destul de demoralizat.” Aceasta a fost ultima lui însemnare, toate celelalte având alt scris. În data de 3 septembrie, cineva a notat: „Situția se înrăutățește pe zi ce trece, primul camarad [Denny] care a scris până acum în jurnal se topește pe picioare.” Pe 4, jurnalul consemnează că alt om „a alunecat peste bord”, adevărul fiind acela că s-a aruncat intenționat peste bord și s-a înecat. Supraviețuirea i se păruse imposibilă. În ziua următoare, Denny și-a pierdut de tot speranța și a cedat, spunându-le celorlalți: „Mă arunc în apă, cine vine cu mine?” Și inginerul a sărit cu el. Pe data de 9 a murit și bucătarul. Băuse apă de mare și, lucru știut de secole printre marinari, obiceiul este mortal. Roy Widdicombe a notat în jurnal: „Al doilea bucătar a înnebunit. E mort. Am rămas doi.” Trei zile mai târziu a început să plouă. Ultima însemnare din jurnal a lui Widdicombe, din data de 24 septembrie spune doar: „Nu a mai rămas nimic din toate proviziile de apă și biscuiți, dar tot sperăm să ajungem la țarm.”

Chinul avea să continue până pe 30 octombrie. Până atunci, Robert Tapscott și Roy Widdicombe parcurseseră peste 2500 de mile, ajungând în Bahamas după șaptezeci de zile în larg și

arătând ca două schelete arse de soare. Roy rămăsese fără dinții din față pentru că încercase să-și mănânce pantofii. Dezmembraseră busolele ca să bea apa distilată și alcoolul din ele. Dintre cei șapte inși care au reușit să scape de pe *Anglo Saxon*, nava atacată, unul singur a murit din cauza rănilor. Dacă cei trei care s-au aruncat peste bord ar fi rămas în bărcuța cu creștăturile de pe bordaj ce țineau socoteala zilelor, ar fi avut toate șansele să ajungă și ei în Bahamas.

Speranța moare ultima. Prin urmare, ce s-a întâmplat? Ce s-a întâmplat cu Denny care să-l transforme din stâlpul de susținere al grupului în omul care a ales de bunăvoie să se arunce peste bord? Cum putem aborda situațiile dificile și aparent fără ieșire, astfel încât să mergem înainte, să reușim, metaforic vorbind, să mai facem o creștătură în copastie? Am văzut deja că, deși nu ești de vină că racheta aceea se îndreaptă spre avionul tău sau că proiectilele inamicului ating cazanul navei, care explodează, ești responsabil de ceea ce se întâmplă după aceea. Pentru a-ți păstra controlul în condiții vitrege este nevoie de determinare, perseverență și, cel mai important, de speranță.

Ceea ce s-a întâmplat cu Denny face parte din fenomenul care s-ar putea numi „renunțită”. Din nefericire, chiar și oamenii care au supraviețuit fără nicio rană unui incident letal pot muri după aceea. Alte persoane care au făcut parte din astfel de grupuri au descris un fenomen de decădere treptată, de trecere printr-un tipar de simptome până când creierul, asemenea unui computer, își încetează funcționarea. La oameni, acest punct înseamnă moartea. Ceea ce este, poate, și mai șocant este faptul că fenomenul nu este unul neobișnuit, deși nu este larg răspândit în afara comunității instructorilor în tehnici de supraviețuire. Totodată, ne și ajută să înțelegem cât de importantă este speranța și cum lipsa ei poate fi fatală.

Una dintre cele mai de impact descrieri ale acestui proces a fost făcută de Viktor Frankl, un psihiatru care, ca prizonier la Auschwitz, l-a putut observa zi de zi. În acele circumstanțe extreme, Viktor a observat că:

Un om care s-a lăsat să decadă, fiindcă nu putea să mai întrezărească niciun obiectiv în viitor, se concentra asupra gândurilor legate de trecut. . . există un anumit pericol când începi să pierzi sentimentul realității prezentului. . . într-un fel, totul devine lipsit de sens. . . În loc să privească greutățile din lagăr ca pe un test al puterii lor interioare, oamenii nu și-au luat în serios viața și au disprețuit-o ca pe ceva fără importanță. Au preferat să închidă ochii și să trăiască în trecut. Pentru astfel de oameni, viața a devenit lipsită de sens.¹⁹

Această experiență umană extremă ne indică și unul dintre stâlpii fundamentali ce susțin psihicul supraviețuitorului – fără proiecția în viitor a unui obiectiv și în absența sentimentului că putem influența atingerea acestuia, viața devine fără rost și este imposibil să mai ai și cea mai mică speranță. Se întâmplă astfel pentru că este foarte important să ai sentimentul că îți controlezi viața. Când luam lecții de zbor, procesul prin care pilotul prelua comanda, devenind persoana ce deține controlul, era foarte explicit. Pentru a preda comanda aeronavei, instructorul de zbor îi spune elevului: „Ai controlul!” Pui mâinile pe manșă și pe controlul accelerației, apeși cu picioarele pe pedale, începi să pilotezi aeronava, după care spui „Am controlul.” Instructorul îți repetă „Ai controlul” și încetează să mai atingă vreun element de comandă a aeronavei. Acum este toată a ta. Dacă nu preiei în mod conștient controlul asupra unei situații, te va pilota ea pe tine. Este necesar să preiei din nou controlul, să recunoști în fața ta că tu ești cel responsabil de cursul zborului și să rămâi la comandă.

La fel de important însă este să conștientizezi și presiunile generate de rolurile de pilot și de lider în viața ta. Ce se întâmplă după ce ai preluat controlul?

Diverse studii realizate de psihologi specializați în comportamente în situații de supraviețuire, cum este și John Leach, au arătat că oamenii care se descurcă bine în faza de impact a evenimentului care le schimbă viața tind să se descurce mai bine și în faza extrem de importantă de „recol” care urmează imediat după aceea. Este vorba despre un interval în general între trei ore și trei zile, când are loc o revenire treptată a capacităților de raționament – după ce creierul supraviețuitorului începe să se adapteze la noua situație – și se confruntă cu dimensiunea reală a evenimentului. Dacă această adaptare nu are loc, este posibil ca individul să intre pe un trend descendent cu dificultăți în a se descurca, iar în cazuri extreme se poate ajunge chiar la colaps psihic total (așa cum tocmai am văzut în cazul supraviețuitorilor de pe nava *Anglo Saxon*, care au murit înainte ca bărcuța de salvare să ajungă în Bahamas).

Aspectele psihologice ale fazei de recul pot fi și mai greu de depășit dacă mai intervin și: răniri, oboseală, hipotermie, sete sau foame.

Pe mica barcă de salvare, unul dintre factorii esențiali a fost privarea de somn, a cărei influență a fost analizată în Capitolul 3. Privarea de somn poate fi o modalitate foarte rapidă de dereglare a proceselor mentale și de subminare a moralului grupului, mai ales că era oricum destul de greu ca acei oameni să poată dormi în barca lor mică. La acest fapt s-a adăugat la scurt timp moartea unuia dintre ei din cauza septicemiei. Aceasta a fost o lovitură ce a afectat grav moralul celor rămași în viață – murise primul om din echipaj și le amintise în mod dramatic că și viețile lor erau pe muchie de cuțit. Probabil că atunci au realizat că nu era așa de sigur că vor da de țărnul Insulelor Leeward.

După părerea mea, e posibil ca această moarte să fi declanșat sentimente de vinovăție în cazul liderului grupului, Denny, care fără îndoială s-a simțit responsabil pentru viețile celorlalți din echipaj, iar acum a realizat că a eșuat în a-l salva pe unul dintre ei. Foarte repede, povestea s-a schimbat: din liderul unui grup care urma să fie salvat, atingând primul obiectiv pe care și-l fixase, Denny a devenit liderul unui grup ai cărui membri urmau să moară cu toții fără speranță și fără obiective de atins. Denny este alt exemplu pentru ceea ce se poate întâmpla atunci când nu ne schimbăm felul de a gândi în situații de presiune. Dacă păstrăm în minte o poveste veche, deși contextul s-a schimbat, este imposibil să ne fixăm obiective de atins și, prin urmare, este imposibil să avem vreo speranță. Chiar mai rău de-atât, el a și formulat explicit lipsa de speranță și a mai luat pe cineva cu sine când s-a aruncat peste bord. Ar fi greu de găsit un studiu de caz mai elocvent despre cât de important și cât de greu este să fii la comandă sub presiune și despre cum se poate strica rapid echilibrul fragil al unui grup aflat sub stres.

Obiective care pot fi atinse

Atunci când ne confruntăm cu o sarcină de rezolvat, trebuie să înțelegem motivele pentru care facem ceea ce avem de făcut, cum anume această sarcină se leagă de obiectivul împărtășit și cum vom fi capabili să-l atingem. Revenind la Denny, atunci când a dispărut obiectivul împărtășit de grup, respectiv acela de a-i conduce pe toți într-un loc sigur, el nu a mai fost capabil să treacă la obiectivul următor, respectiv acela de „a-i conduce pe cât mai mulți într-un loc sigur”. Dintr-o dată a dispărut orice sentiment al obiectivului împărtășit, respectiv că lucrurile pe care le face îl vor conduce spre succes, și Denny și-a pierdut de tot speranța.

Tiparul de degradare psihică manifestat de regulă în faza de recul este: raționament, dependență, negare, retragere, apatie și pe urmă, posibil moarte. Soluția este să faci ceva. Atât de simplu este. Oamenii sunt mult mai simpli decât credem.

Aproape orice faci, cu condiția să fie, în cele din urmă, constructiv, te va ajuta. Oricine a primit vreodată vești proaste și și-a făcut din instinct un ceai știe că am dreptate. Explicația este, în parte, legată de confortul pe care ți-l dă căldura, de efectul teinei și al dozei de energie pe care ți-o dă zahărul. Dar mai contează și că ai o mică sarcină pe care o poți îndeplini și, astfel, ai de ce să te agăți. De fiecare dată se confirmă faptul că supraviețuitorii au niște lucruri pe care le fac zi de zi, ceva care poate, în final, să fie lipsit de sens, dar care lor le dă sentimentul că au un obiectiv și progresează. Poate fi vorba de ceva extrem de simplu, cum este verificarea și ordonarea proviziilor pe care le ai. Așa cum au descoperit cei doi care au rezistat până la final, chiar și faptul de a ține socoteala trecerii timpului te poate face să simți că mergi înainte. Astfel, persoana care se luptă să supraviețuiască se va simți utilă și va redobândi puțin control asupra destinului său. Pe mare, unde opțiunile de joburi sunt mult mai limitate, desfacerea nodurilor de la coarda de salvare când aceasta este încurcată – o frânghie lungă pe care o au atașată majoritatea bărcilor de salvare și a plutelor, cu un mic inel sau disc la un capăt – și punerea ei în ordine în eventualitatea în care trebuie salvat cineva – este o activitate utilă, cu care îți ocupi timpul.

Pe mica barcă de salvare, cred că activitatea de a ține un jurnal, deși poate părea una superficială, a fost esențială, deoarece a furnizat o structură – era veriga de legătură cu ordinea trecutului recent și purta cu sine speranța că într-o zi cineva îl va citi. Când Denny a pierdut această ancoră, a început să coboare în apatie. Este puțin probabil ca vreunul dintre noi să ajungă într-o

bărcuță ca a lui Denny. Dar dacă ajungem vreodată într-o situație care se deteriorează, iar, în acest timp, alții ne privesc ca pe un lider, ar trebui să ne gândim la acele creșteruri în copastia bărcii și la ce reprezintă ele.

Putem aplica în mare acest sfat și pentru situațiile dificile de pe uscat. Dacă nu vei atinge ținta de vânzări, trebuie să-ți identifiți repede noi obiective, să înțelegi de ce este important să le realizezi pe acestea și în ce mod vei reuși să faci asta. Dacă te-ai concentrat tot anul să obții o promovare și nu ți-a ieșit, dă-ți seama exact din ce motiv nu s-a întâmplat asta și stabilește-ți imediat noi obiective. O să te ajute chiar și acțiuni foarte simple, cum ar fi să pui pe hârtie problema, să faci liste, să pui lucrurile în ordine. Nimic nu este mai rău decât să rătăcești fără să ai niciun obiectiv. Eu am în permanență o agendă la mine, pentru că vreau să notez ce se întâmplă în caz că am nevoie, dar și pentru că actul de a scrie sau a înregistra ceva este de fiecare dată o modalitate pozitivă de a încheia fiecare zi și a te pregăti pentru următoarea.

Pentru a reuși să te motivezi atunci când urmărești să duci la îndeplinire un plan, în orice context, cheia este să ai un obiectiv motivațional ultim pe care să-l poți atinge planificându-ți o „foaie de parcurs” cu obiective mai mici și fezabile. Așadar, cum faci asta? Dacă te dai bătut atunci când ești într-o situație de viață și de moarte, calea pe care te gâsești o să ducă, în cele din urmă, la moarte. Dar cum să reușim să ne găsim motivația, convingerea că putem depăși situațiile grele, cum să ne păstrăm speranța? Diverse simulări din cadrul a mai multe studii au demonstrat că suferința în sine este responsabilă de sentimentul de deznădejde. Ce trebuie să reții este că lipsa de speranță este generată de credința că nu putem controla suferința.²⁰ Prin urmare, dacă păstrăm controlul asupra suferinței prin eforturi proprii, ne putem păstra speranța. Aceasta este cheia.

Dacă suntem capabili să împărțim cel mai important obiectiv în unități mici și fezabile, putem începe să le îndeplinim pas cu pas și, dacă le îndeplinim, simțim că avem controlul. Dacă nu ești mulțumit la locul de muncă și vrei să faci o schimbare în carieră, s-ar putea să îți se pară extrem de greu să începi să acționezi. Pe de altă parte, dacă fragmentezi acest obiectiv pe bucăți mici și fezabile, cum ar fi să contactezi trei agenții de recrutare în următoarele două săptămâni, să-ți faci un alt CV într-o lună, să aplici la două joburi în decursul lunii viitoare, cel mai important obiectiv devine o extensie logică a fiecăruia dintre obiectivele mici de dinainte. Când faci pași înainte în îndeplinirea sarcinii respective, crezi speranță și, cât timp poți face asta, îți oferi cea mai bună șansă de a rezista în barca de salvare.

Am văzut, așadar, că atunci când ne pierdem speranța se întâmplă lucruri rele. Vreau acum să-ți spun una dintre poveștile mele preferate despre supraviețuire, care este opusul poveștii lui Danny, pentru a echilibra puțin situația.

Frank, Phil și George

În mai 1942, trei tineri aviatori ai Aviației Regale Australiene au fost trimiși să evacueze medical un soldat dintr-un avanpost îndepărtat. Pentru această misiune, cei trei – Frank Smallhorn, pilotul; Phil Bronk, medicul; și George Booth, operatorul radio – trebuiau să străbată în zbor în micul lor avion Fairey Gannet una dintre cele mai puțin populate și mai neprimitoare regiuni din Nordul Australiei, Ținutul Arnhem. Este o regiune vastă, de 97 000 de kilometri pătrați, mai mare decât statul american Carolina de Sud, dar și mult mai mlăștinoasă, mai călduroasă și mai lipicioasă. Are copaci din abundență dar, din cauza solului jos, apa proaspătă este uneori foarte greu de găsit, iar multele