

CUPRINS

Notă către cititor • 9

Scrisoarea 1: *Linia frontului* • 13

Scrisoarea 2: *De ce reziliența* • 22

Scrisoarea 3: *Ce este reziliența?* • 35

Scrisoarea 4: *Începutul* • 52

Scrisoarea 5: *Fericirea* • 72

Scrisoarea 6: *Modelele* • 93

Scrisoarea 7: *Identitatea* • 108

Scrisoarea 8: *Obiceiurile* • 127

Scrisoarea 9: *Responsabilitatea* • 141

Scrisoarea 10: *Vocația* • 152

Scrisoarea 11: *Filozofia* • 170

Scrisoarea 12: *Practica* • 192

Scrisoarea 13: *Durerea* • 204

Scrisoarea 14: *Cum să îți stăpânești durerea* • 217

Scrisoarea 15: *Reflecția* • 247

Scrisoarea 16: *Prietenii* • 266

Scrisoarea 17: *Mentorii* • 280

Scrisoarea 18: *Echipele* • 302

Scrisoarea 19: *Leadershipul* • 309

Scrisoarea 20: *Libertatea* • 319

Scrisoarea 21: *Povestea* • 328

Scrisoarea 22: *Moartea* • 339

Scrisoarea 23: *Sabatul* • 345

Mulțumiri • 351

Note • 353

Bibliografie • 371

SCRISOAREA 1

Linia frontului

Walker,

Mi-ai spus că săptămâna trecută ți-ai verificat casa. Te-ai trezit pe la ora 3:00, ai luat un pistol și ai mers din cameră în cameră, din dulap în dulap, din colț în colț, controlând... nu erai sigur ce anume.

Nu era nimeni în casă, bineînțeles.

Ai tot făcut asta, de vreo două ori pe lună. Te-ai trezit lac de transpirație. Ar fi tentant – foarte tentant – să ne gândim că ai doar niște vise urâte. Chiar mai tentant ar fi să trântim un diagnostic medical pentru ceea ce ți se întâmplă și să lăsăm un doctor să te îndoape cu pastile.

Dar tu ești prietenul meu și adevărata problemă nu e vreo amintire de coșmar din război, iar tu știi asta.

S-ar putea ca problemele din timpul nopții să aibă un pic de-a face cu trecutul, dar au mult mai mult de-a face cu ceea ce alegi să faci în prezent.

Acum ești acasă și, pentru prima oară în viață, nu știi către ce țintești. Ai încercat afacerea cu betonul. O vreme a mers bine, apoi s-a făcut praf.

Înainte, erai un Navy SEAL*. Erai unul dintre luptătorii de comando de elită ai lumii. În fiecare zi te dădeai jos din pat cu sentimentul că ai un scop, o misiune importantă în față și o echipă în jurul tău. Puteai să mergi cu capul sus. Acum ai fost diagnosticat cu o tulburare, ești șomer, ești înconjurat de prieteni ca pușcașul marin care spune că „o să vopsească tavanul cu creierii lui”, iar în tot acest timp îți petreci weekendurile cu lada ta frigorifică plină cu bere. Nu m-ai sunat până când nu ai fost arestat, iar acum te afli în fața perspectivei de a-ți primi copiii în vizită la închisoare.

Așadar ce să faci?

Ca un Navy SEAL ce ești, ai înțeles cuvintele „linia frontului” ca fiind locul în care te întâlneai cu dușmanul.

Linia frontului era locul în care se dădeau bătăliile și se decidea soarta. Linia frontului era un loc al fricii, al luptei și al suferinței. Era totodată un loc în care se câștigau victorii, în care se făureau prietenii de-o viață, în încercări grele. Era un loc în care trăiam cu un sentiment al scopului.

Dar „linia frontului” nu e doar un termen militar. Ai și acum o linie a frontului în viață. De fapt, fiecare are un loc în care se întâlnește cu frica, în care se luptă, suferă și înfruntă greutățile. Cu toții avem bătălii de purtat.

Și adesea, tocmai în aceste bătălii suntem cel mai însuflețiți: pe liniile frontului vieții noastre dobândim înțelepciune, creăm bucurie, făurim prietenii, descoperim fericirea, găsim iubirea și facem o muncă plină de semnificații. Dacă vrei să câștigi vreo victorie semnificativă, va trebui să te lupti pentru ea.

Am făcut multe lucruri grele împreună. Dar ne-am și distrat. Și acum va fi la fel. Ai mult mai multe de făcut decât să citești o scrisoare: trebuie să crești doi copii (cu un al treilea pe drum), să-ți găsești o direcție în viață, să îți întreții familia. Te așteaptă o muncă zilnică,

* United States Navy SEALs – (Sea, Air and Land – Mare, Aer și Pământ) sunt forțele speciale ale Marinei SUA, specializate în operațiuni militare maritime (n.tr.)

istovitoare. Speranța mea este că, dacă pun câteva dintre aceste gânduri pe hârtie, ele te vor ajuta pe această nouă linie a frontului.

Și înainte să începem, vreau să știi că ești unul dintre cei mai buni oameni pe care i-am cunoscut vreodată. Nu îți spun asta ca să te amăgesc sau ca să-ți cresc moralul, dacă citești asta noaptea târziu și te simți deprimat. Ți-o spun pentru că te iubesc, iar dacă există vreun om cu o inimă mai bună sau cu un devotament mai profund față de prieteni și familie decât tine, eu nu l-am întâlnit. Tu m-ai inspirat când eram la instrucție și m-ai motivat să aștern aceste gânduri pe hârtie. Soția ta e norocoasă să te aibă soț, copiii tăi sunt norocoși să te aibă tată, iar eu sunt norocos să te am prieten.

Sunt dezamăgit că nu îți trăiești viața pe deplin. Sunt dezamăgit că toate darurile tale – energia ta robustă, inteligența solidă și practică, inima ta bună, viziunea, credința ta în puterea celorlalți oameni – au stat în adormire prea multă vreme. Lumea e un loc mai sărac, fiindcă tu nu te afli pe deplin în ea.

Lumea are nevoie de ce ai tu de oferit. Dar, deoarece te-ai luptat cu acești demoni și ai fost frământat, întors și lovit din toate părțile de durerea ta – de rezistența pe care singur ți-ai așezat-o în cale –, cu toții suntem mai slabi din această cauză. Și asta, prietene, e o prostie. Ești capabil de mai mult decât trăiești tu acum.

Sper că, pe măsură ce ne trimitem scrisorile acestea unul altuia, ele te vor ajuta să transformi durerea pe care o simți în puterea, înțelepciunea și bucuria pe care le meriți.

Totul se rezumă la reziliență.

Reziliența e virtutea care le permite oamenilor să treacă prin greutăți și să devină mai buni. Nimeni nu scapă de durere, frică și suferință. Și totuși, din durere poate veni înțelepciunea, din frică poate veni curajul, din suferință poate veni puterea – dacă avem virtutea rezilienței.

Oamenii știu asta de mii de ani. Astăzi însă, o mare parte a acestei înțelepciuni străvechi trece nebăgată în seamă.

În munca mea cu alți veterani care au trecut peste răni și pierderi – pierderea membrelor, pierderea camarazilor, pierderea scopului – am auzit un lucru la nesfârșit: momentele lor întunecate au

dus adesea, cu timpul, la perioade cu cea mai extraordinară evoluție.

Poți să fii dur cu civilii, cu oamenii care „nu înțeleg” prin ce ai trecut. Câmpul de luptă nu este însă singurul loc în care suferă oamenii. Greutățile lovesc în milioane de locuri. Și mulți oameni, inclusiv vecinii tăi, au suferit mai mult decât orice soldat, și au făcut-o fără să aibă antrenamentul tău, fără o unitate pe lângă ei, fără un spital care să-i îngrijească și uneori fără o comunitate care să-i sprijine.

Și când acei oameni reflectează la suferința lor, descoperă adesea un adevăr asemănător: acela că lupta i-a ajutat să-și construiască rezervoare adânci de tărie.

Nu orice evoluție parcurge acest traseu. Dar o mare parte a evoluției noastre are loc atunci când punem umărul la ceea ce este dureros. Alegem – sau suntem nevoiți – să pășim dincolo de granițele experienței noastre trecute și să facem ceva greu și nou.

Bineînțeles că frica nu duce automat la curaj. Rănile nu duc neapărat la o revelație. Greutățile nu ne vor face automat mai buni.

Durerea ne poate zdrobi sau ne poate face mai înțelepți. Suferința ne poate distruge sau ne poate face mai puternici. Frica ne poate paraliza sau ne poate face mai curajoși.

Reziliența e cea care face diferența.

Când oamenii încearcă să ajute alți oameni, promet adesea că dețin „secrete noi”, bazate pe vreun truc revoluționar sau pe „ultimele cercetări științifice”. E adevărat că știința din ziua de azi a confirmat observații vechi de secole despre reziliență. Eu nu fac însă asemenea promisiuni. De fapt, singurul lucru pe care ți-l pot promite este că aceste scrisori nu vor fi perfecte.

Unele dintre lucrurile pe care ți le voi împărtăși sunt observații vechi, adesea ale unor oameni care au trăit în cu totul alt timp. Îți voi împărtăși, de asemenea, câteva povestiri din propriile mele bătălii și de la profesorii și oamenii minunați ce mi-au servit drept model și pe care i-am întâlnit de-a lungul drumului. Observațiile

sunt adesea vechi, deoarece reziliența e o virtute la fel de veche ca existența umană. De la începutul istoriei cunoscute, oamenii au recunoscut-o ca fiind esențială pentru înflorirea umană. Timp de cel puțin trei mii de ani, oamenii s-au gândit și au învățat cum devenim rezilienți – cum ne facem pe noi înșine, pe copiii noștri, familiile noastre, unitățile și comunitățile noastre mai puternice și mai înțelepte, atunci când trecem prin durere și greutate.

Multe dintre aceste lucruri ți se vor părea pur și simplu de bun simț. Dar chiar aceasta este natura bunului simț: e clădit din idei care au rezistat la testul timpului. Aceste idei ne sunt accesibile tuturor și supraviețuiesc de la o generație la următoarea.

Ceea ce a funcționat pentru noi în echipele SEAL, ceea ce funcționează pentru sportivii olimpici, ceea ce a funcționat pentru greci acum două mii cinci sute de ani – în cea mai mare parte sunt aceleași lucruri, orientate către aceleași întrebări ale oamenilor. Cum să-ți concentrezi mintea, cum să-ți controlezi stresul și să excelezi sub presiune? Cum să treci de frică și să-ți faci curaj? Cum să depășești înfrângerea și să te ridici deasupra obstacolelor? Cum să te adaptezi în împrejurări dificile?

Acestea sunt întrebări universale. Toată lumea trebuie să răspundă la ele. Răspundem la ele cu înțelepciune practică, iar acea înțelepciune ne înconjoară. Este întipărită în limbajul nostru, în artă, în literatură, în filozofie, în istorie și în religie. Dar într-o epocă a confuziei, am pierdut contactul cu înțelepciunea practică. Comoara noastră de bun simț nu mai devine practică comună.

Acum două mii cinci sute de ani, un soldat-poet a scris asta:

Chiar și în somnul nostru, durerea ce nu poate uita
se scurge strop cu strop asupra inimii,
iar în disprețul nostru, fără să vrem,
ni se arată-nțelepciunea prin grația măreață a Domnului.¹

– ESCHIL

Eschil a fost un soldat atenian care a luptat în bătălia de la Maraton. La Maraton, el și concetățenii lui – trupele de elită din vremea lor – au respins cea mai mare invazie străină pe care o văzuse vreodată Grecia. Când Eschil a scris despre durere – despre viața grea de soldat sau despre chinul celor pe care-i lasă în urmă –, a scris din experiență. Fii atent la aceste cuvinte pe care le-a pus în gura unui soldat grec abia întors acasă, după zece ani de război:

Ne făceam culcușul chiar sub zidurile dușmanului.

Ploaia din cer și roua de pe pământ ne înmuiau neconținut,
putrezindu-ne veșmintele, umplându-ne părul de găngănii.

V-aș putea spune povești despre o iarnă atât de rece, că ucidea și păsările-n aer.²

Paturi tari, haine ude, păr plin de găngănii – Eschil n-a trebuit să afle despre ele dintr-o carte. Le-a trăit. Nu a romanțat cu privire la ce înseamnă să mergi la război, căci el fusese în război. Eschil știa ce înseamnă să trăiești pe linia frontului.

Știa, cu alte cuvinte, că viața nu este și nu a fost niciodată ușoară. Și, la fel cum nu era dispus să glorifice războiul, nu era dispus nici să romanțeze ce înseamnă să crești în înțelepciune. El știa cât prețuiește asta. Și credea că prețul merită plătit.

Eschil știa – iar noi doi trebuie să ne reamintim și să-i învățăm și pe copiii noștri că noi, ființele umane, putem transforma greutățile în înțelepciune, deoarece ne naștem cu capacitatea rezilienței, și că putem deveni și mai rezilienți prin exercițiu.

Să fii rezilient – să îți clădești o viață plină și semnificativă, cu tărie, înțelepciune și bucurie – nu e ușor. Nu este însă nici complicat. Cu toții o putem face. Ca să ajungem acolo, nu e de ajuns să vrem să fim rezilienți sau să ne gândim să fim rezilienți. Trebuie să alegem să trăim o viață rezilientă.

Când ne zbatem, nu avem nevoie de o carte în mână. Avem nevoie de cuvintele potrivite în minte. Când lucrurile sunt grele, o mantră face mai bine decât un manifest.

Voi încerca să împart fiecare scrisoare în gânduri scurte. Și voi încerca să împart mai departe fiecare gând, până când ajungem la un adevăr de bun simț exprimat pe scurt, care poate fi purtat în minte cu ușurință.

Și în aceeași notă, dacă găsești vreun lucru valoros aici, însușește-ți-l. Valoarea nu stă în faptul că o anumită persoană l-a spus sau l-a scris, ci în faptul că tu îl poți *folosi*.

Așa că mâzgălește-ți notițele pe margine. Subliniază. Folosește un marker. Notează-ți unde nu ești de acord și scrie-mi. Gândește-te la viața ta în timp ce citești.

La urma urmei, scopul nu este doar să citești. Scopul e să citești într-un mod care să ducă la o gândire mai bună și să gândești într-un mod care să ducă la o viață mai bună.

Și pentru că ești prietenul meu, e un lucru pe care vreau să ți-l împărtășesc înainte să pornim pe acest drum. E relevant atât pentru prietenia noastră, cât și pentru ceea ce încercăm să facem acum.

Știi că atunci când parcurgeam BUD/S, cea mai chinuitoare parte a instrucției SEAL, eram căsătorit. S-ar putea să nu știi că, atunci când m-ai văzut în San Diego, eram deja divorțat.

Lucrurile nu mergeau bine când eram la BUD/S, iar după o zi brutală de instrucție, încercam adesea să alerg acasă și să le îndrept. Încă mă simt vinovat pentru asta. Cred că aș fi putut fi un ofițer mai bun la BUD/S dacă nu aș fi simțit atracția aceea panicată către casă, așa cum o simțeam atunci. Uneori pur și simplu nu gândeam corect. Îmi pare rău pentru asta.

Nu te voi plictisi aici cu toate detaliile nefericite, dar de Crăciun, în 2002, când am ajuns acasă, casa era goală și pur și simplu m-am prăbușit. Slavă Domnului că aveam munca mea. Mă ridicam din pat, mă îmbrăcam cu uniforma și ajungeam la timp. Când veneam acasă, cădeam adesea direct în pat și pentru nimic în lume nu mă puteam ridica până dimineața următoare.

Gunoiul s-a adunat în bucătărie. Vasele au rămas nespălate. Nu m-am gândit niciodată serios să mă sinucid, dar îmi era atât de rușine. Când privesc în urmă la anul acela din viața mea... aproape că nu găsesc nimic.

Cu timpul, am găsit și ceva bun în acea experiență. Într-un mod foarte practic, m-a făcut un ofițer și un lider mai bun. Când m-a trezit un tip în miez de noapte în Filipine, pentru că soția îi spusese că-l părăsește, sau când unuia dintre băieții mei din Irak i-a fost diagnosticat copilul cu autism – ei bine, cred că am înțeles mai bine cu ce se confruntau și sper că asta m-a făcut să-i pot ajuta mai mult.

Acum, că sunt și soț și tată, cred că sunt mai statornic și mai recunoscător, într-un fel în care poate nu aș fi fost dacă nu aș fi fost niciodată rănit atât de rău.

La un nivel mai profund, sau poate că s-ar putea spune la un nivel mai spiritual, întreaga experiență m-a făcut mai empatic. Văzusem multe tragedii și înainte. Lucrasem cu refugiați în Bosnia și în Rwanda, cu locuitorii mahalalelor în India, cu copiii străzii în Bolivia, cu copii răniți de minele terestre în Cambodgia. Cred că eram și înainte plin de compasiune și întotdeauna încercasem să fiu înțelegător. Însă, chiar și după ce fusesem atât de aproape de nenorocire în atâtea locuri diferite, până la un anumit punct tot credeam că zbuciumul majorității oamenilor nu e altceva decât o luptă a omului cu lumea, mai degrabă decât o luptă a omului cu el însuși. Dar atunci când stai în pat și nu ești obosit, iar afară e lumină și tu nu pari în stare să te ridici, începi să înțelegi că multe dintre cele mai importante bătălii ale noastre sunt cele pe care le purtăm pentru stăpânirea de sine.

Ei bine, în comparație cu ce au suferit atâția alți oameni, mi se pare un pic jenant că ceva de genul ăsta m-a doborât atât de rău și m-a ținut la pământ atâta timp. Dar asta e.

Și alte lucruri au fost dificile. Am pierdut lupte, unele dintre ele fizice. Ca și tine, am pierdut prieteni. De zeci de ori n-am reușit să fiu liderul, prietenul, soțul, fiul, vărul, șeful și fratele care știu că pot fi. Dar cu toate astea, nu știu să mai fi fost vreodată doborât atât de rău ca în ziua în care am intrat în acel apartament gol și m-am prăbușit la podea.

N-aș dori-o nimănu. Dar, în retrospectivă, pot să văd și partea bună a acestui lucru. M-a făcut mai puternic și mai bun în multe feluri.

Am fost norocos și din alte puncte de vedere. Am putut să învăț din exemple extraordinare de reziliență: refugiați care au supraviețuit genocidului, alți luptători Navy SEAL care au îndurat cea mai grea instrucție militară din lume, veterani răniți care și-au reclădit o viață plină de sens, în ciuda unor răni devastatoare. Lucrurile despre care vorbesc în aceste scrisori sunt strategii pe care le-am folosit în propria viață, strategii pe care le-am văzut aplicate și de alții, și știu cât de utile pot fi.

Cu toții avem nevoie de reziliență pentru a avea o viață împlinită. Având reziliență, vei fi mai bine pregătit să înfrunți provocările, să-ți dezvolți talentele, aptitudinile și abilitățile, astfel încât să poți trăi cu mai mult folos și mai multă bucurie.

Sper ca ceva de aici să te ajute să devii mai puternic. Abia aștept să merg cu tine pe acest drum.

SCRISOAREA 2

De ce reziliența?

Dintre toate virtuțile pe care le putem învăța, nicio trăsătură nu este mai folositoare, mai esențială pentru supraviețuire și mai potrivită pentru a ne îmbunătăți calitatea vieții decât capacitatea de a transforma adversitatea într-o provocare plăcută.

– MIHALY CSIKSZENTMIHALYI¹

Walker,

Reziliența reprezintă cheia către o viață bine trăită. Dacă vrei să fii fericit, ai nevoie de reziliență. Dacă vrei să ai succes, ai nevoie de reziliență. Ai nevoie de ea pentru că nu poți avea fericire, succes sau orice altceva demn de avut, fără să întâlnești greutăți pe parcurs.

Pentru a stăpâni bine o deprindere, pentru a clădi o afacere, pentru a urmări orice inițiativă demnă de a fi urmărită – pur și simplu pentru a trăi o viață bună – e nevoie să ne confruntăm cu durerea, greutățile și frica. Care este diferența dintre cei care sunt învinși de greutăți și cei care sunt întăriți de ele? Dintre cei pe care durerea îi distruge și cei pe care îi face mai înțelepți?