

DR. ROBYNE HANLEY-DAFOE

CALM ÎN FURTUNĂ

Calea spre reziliență zi de zi

Traducere: Marilena Dumitrescu



NICULESCU

Cuprins

INTRODUCERE

Cu adevărat bine 11

PARTEA I: ÎNTOARCEREA

1. Propoziția 25

2. Reziliența redefinită 43

PARTEA A II-A: CELE TREI OBSTACOLE

3. Stresul 63

4. Frica 83

5. Stigmatul 104

PARTEA A III-A: CEI CINCI PILONI LINIA DE REPER A REZILIENȚEI

6. Apartenența 123

7. Perspectiva 144

8. Acceptarea 163

9. Speranța 180

10. Umorul 204

PARTEA A IV-A: CĂILE

11. Modelul de traiectorie a rezilienței 231

12. Cele patru etape 244

13. Valoarea 270

CONCLUZIE

Farurile 285

Mulțumiri 297

Note 303

CAPITOLUL 4

FRICA

ÎN 1973, ZIARUL LONDONEZ *THE SUNDAY TIMES* scria despre studiul devenit deja clasic, „American Fear”, realizat de R.H. Bruskin Associates.¹ Titlul arăta că oamenii se tem mai mult de discursul într-un spațiu public decât de moarte! Este o statistică la care se raportează și astăzi mulți savanți. În 2012, cercetătorii Karen Dwyer și Marlina Davidson s-au angajat chiar să repete studiul și au ajuns la rezultate similare.²

Consider acest rezultat fascinant, pentru că înainte de Covid-19 mi-am petrecut o mare parte din timp deplasându-mă de-a lungul și de-a latul Americii de Nord, pentru a ține conferințe. Să urc pe scenă nu înseamnă nimic în comparația cu frica de zborul spre eveniment, când sunt turbulențe! Atunci intru cu totul în modul frică. Folosesc cele mai ciudate ritualuri în timpul zborului pentru a ține înlănțuit monstrul acestei frici. Creierul meu rațional știe că turbulențele nu determină prăbușirea avionului. Așa că fac exerciții de vizualizare pentru a-mi ține în frâu aparent necontrolabila reacție de frică în timpul turbulențelor. Îmi imaginez că avionul zboară

printr-un strat de gelatină. Se deplasează agresiv în sus și în jos prin furtună, iar eu îmi imaginez un avion în miniatură, colorat, care zboară prin gelatină. Atmosfera umple spațiul dintre avion și pământ. Suntem în spațiul prăjiturii de gelatină.

Frica este frică, indiferent ce anume o declanșează. Din fericire, putem pune la punct diverse instrumente pentru a-i ține pe monștrii fricii noastre închiși în cușcă. La sfârșitul fiecărui zbor, îmi place să-mi imaginez că monstrul fricii mele este o prăjitură cu gelatină.

STRESUL AȘA CUM ÎL ȘTIM NOI

Obişnuiam să mă gândesc la frică și stres ca și când „nu o poți avea pe una fără să-l ai și pe celălalt.” Sunt experiențe în oglindă, interconectate și întretesute. Dacă însă ne uităm mai îndeaproape, vedem că sunt înrudite, dar și deosebite. Putem simți stres fără să ne fie frică, dar nu ne poate fi frică fără să fim stresați. Stresul este mai degrabă genul de răspuns biologic pe care l-am explicat în capitolul anterior. Nu orice situație de stres este legată de frică. Pregătirea pentru un mare eveniment sau nerăbdarea legată de o deplasare specială poate fi stresantă, dar nu poate genera frică. Ne este frică atunci când simțim sau interpretăm ca atare o amenințare iminentă sau un verdict. Stresul însoțește frica pentru a resimți deplin stimularea emoțională rezultată din pericole iminente, durere, amenințări sau nedreptăți. *Gândul* la pericol este cel care declanșează răspunsul biologic bazat pe modul în care percepem o situație. Creierul interpretează un eveniment sau o idee, apoi elaborează rapid o ipoteză despre cât de amenințător este acesta. Dacă creierul nostru simte un rău potențial, ni se face frică. Unic în legătură cu frica este faptul că atât situațiile reale, cât

și cele imaginare pot provoca o frică profundă. Frica este deosebit de puternică, deoarece este una dintre emoțiile noastre cele mai primitive.

Înțeleg această situație în felul următor: din perspectivă evoluționistă, cei lipsiți de un puternic sistem al fricii au fost probabil uciși, pentru că nu erau atenți la pericolele din jurul lor. Toți cei aflați astăzi în viață au avut strămoși cu un puternic sistem al fricii. Aceștia au fost cei care, odată ajunși la izvor, se asigurau că vecinătățile erau sigure, înainte de a închide ochii și a bea apă.

Toată lumea simte frica. Cercetătorii Sylco Hoppenbrouwers, Eric Bulten și Inti Brazil au constatat că inclusiv oamenii cu tulburări de personalitate antisociale sau cei considerați psihopați („psihopat” nu este un diagnostic oficial) resimt frica. Diferența în cazul acestui grup de oameni este că, deși resimt frica, ei nu înțeleg pericolul.³

Frica este universală, dar felul în care interpretează oamenii evenimentele este unic și personal. În esență, frica și nerăbdarea sunt una și aceeași emoție! Să ne gândim la discursul în spațiul public: unii consideră că este cea mai îngrozitoare experiență și îl evită cu orice preț. Alții, deși au activat sistemul fricii, sunt nerăbdători! Interpreta Tania Rose explică ce sentimente are înainte de a intra pe scenă: „Bătăile inimii se accelerează, simți fluturi zbatându-se înnebuniți în stomac, simți o sensibilitate exacerbată pentru că pupilele se dilată, iar membrele îți tremură de anticipație. Frică sau nerăbdare? Sunt ambele. Diferența dintre frică și nerăbdare vine doar din felul în care le privești.”⁴

Fenomenele descrise de Rose sunt rezultatul felului în care creierul interpretează valul de adrenalină. Ne gândim la el, decidem în privința lui și pe urmă îl trăim ca frică sau ca

nerăbdare. Adrenalina eliberată este aceeași și într-un caz și în celălalt, dar noi îi spunem frică sau nerăbdare, în funcție de preferința personală. De unde vine totuși deosebirea?

IERARHIA FRICII

Ierarhia fricii a fost introdusă ca noțiune de Karl Albrecht în 2007. El a afirmat că ființa umană resimte cinci tipuri de frică:

- 1.** Extincția: frica de moarte, de a muri sau de a nu mai exista
- 2.** Mutilarea: frica de ceea ce i se poate întâmpla corpului tău – aici este inclus și ceea ce poate invada corpul
- 3.** Pierderea autonomiei: frica de a fi imobilizat în orice fel – de a ajunge într-o situație pe care nu o poți controla
- 4.** Separarea: frica de abandon, respingere sau pierdere
- 5.** Moartea egoului: frica de umilință, de rușine sau de orice altă formă de dezaprobare a propriei persoane – pierderea valorii⁵

Toate situațiile în care apare frica se încadrează în această ierarhie a fricii. Acestea sunt temeliiile fricii, dar noi le trăim în mod diferit la vârste diferite. De exemplu, bebelușii se nasc cu două tipuri de frică: frica de a cădea și frica de zgomote puternice. Crescând, trăim mai multe tipuri noi de frică, care sunt atât înăscute, cât și dobândite.

Majoritatea fricilor noastre sunt în mare măsură influențate de experiențele pe care le-am trăit în copilărie, de mediul înconjurător și de cel cultural. Și iarăși, pe măsură ce înaintăm în vârstă, frica începe să se manifeste mai ales prin asociere. În majoritatea cazurilor am învățat să ne fie frică în cadrul

sistemelor familiale; puteți identifica frici transmise de părinții voștri. Am auzit povestea fascinantă a unei mame căreia îi era teribil de frică de respingere, cu rădăcini în copilăria ei. Mama trăia cu frica permanentă că nici fiul ei nu va avea prieteni în școala gimnazială. Într-o zi, urmărindu-l cum juca fotbal, a fost cuprinsă brusc de un val de frică, generat de percepția că fiul ei era exclus de ceilalți copii. Nu vedea limpede: a alergat la fiul ei și i-a spus să se amestece printre ceilalți copii. Băiatul, teribil de jenat, i-a explicat mamei că el era portar în meciul de fotbal și că trebuia să rămână în poartă, în timp ce ceilalți copii alergau pe teren! Frica mamei era atât de mare, încât nu a reușit să proceseze ideea că fiul ei juca fotbal. Ea a reacționat mânată de propria frică de respingere. Faptul că i-a văzut pe ceilalți copii fugind de lângă fiul ei a antrenat un răspuns traumatic similar celui trăit când copiii au fugit de ea în copilărie. Ierarhia fricii se manifestă în viața noastră de zi cu zi în cele mai neașteptate feluri.

TRANSMITEREA FRICII PĂRINȚILOR

Ca părinți sau susținători, trebuie să ne ținem frica sub control. Copiii se vor confrunta în viață cu destule situații în care le va fi frică; nu trebuie să mai adăugăm nimic pe lista lor, din nesăbuintă! În ceea ce mă privește, a trebuit să am grijă să nu le transmit copiilor frica mea de păsări. Știu, numele meu este Robyne*, dar mie îmi este frică de păsări! Frica a pornit de la un incident pe care l-am trăit în școala primară, pe la vârsta de cinci sau șase ani. Școala se afla pe o stradă care ducea la Lacul Ontario și deseori mergeam până acolo cu clasa. Într-una dintre aceste deplasări, un coleg stătea pe marginea unui iaz

* În limba engleză, „robin” înseamnă măcăleandru (*n. trad.*)

de hrănire a păsărilor, în vecinătatea lacului, când a apărut din senin o lebedă, a coborât în zbor și l-a atacat. Nu mai văzusem niciodată o lebedă zburând, cu atât mai puțin să atace pe cineva. Mi-l amintesc pe băiat plângând și luptându-se, profesorii țipând, pene și sânge peste tot. Ulterior profesoara a încercat să explice că, probabil, băiatul se apropiase prea mult de cuibul lebedei, fără să-și dea seama. Nu trebuie să mai spun că nu consider lebedele nici romantice, nici elegante și că nu iubesc prea mult păsările.

Frica mea a evoluat de-a lungul anilor, iar acum îmi este frică în prezența tuturor păsărilor – da, chiar și a drăgălașilor puișori de găină! Ca părinte, le-am spus puștilor mei, când erau mici, că mami nu prea era prietenă cu păsările, dar că ei puteau fi. Copiii au devenit curând protectorii mei în fața păsărilor. Au grijă să alunge pescărușii sau porumbeii de pe stradă și sunt foarte mândri că pot să facă ceva ce eu nu pot. Doar pentru că îți este frică de ceva, nu înseamnă că trebuie să transmiți această frică.

FRICA ACȚIONEAZĂ CA O BARIERĂ

Imaginează-ți câte vise și țeluri nici măcar nu apucă să se înfripeze din cauza fricii. Cred că frica ne ține departe de ocazii favorabile și ne împiedică să ne trăim viața la întregul ei potențial. Cheryl Strayed a spus: „În mare măsură, frica se naște dintr-o poveste pe care ne-o spunem singuri.”⁶ Este o idee profundă și relevantă. Frica și ceea ce gândim despre evenimentele înspăimântătoare fac ravagii în mintea și inima noastră. În societatea occidentală, să eviți riscurile a devenit fapt comun. Evităm tot ce poate să ne periclitizeze certitudinea și siguranța. Oamenii s-au învățat să aleagă confortul și nu provocarea.

Alegem să rămânem în siguranță, chiar și cu prețul viselor și talentelor noastre. Bineînțeles că siguranța este importantă, dar când ne-am blocat în strădania de a fi așezați și în siguranță, nu mai rămâne loc să evoluăm.

Ni se spune că este înțelept să căutăm confort, ușurință și comoditate. O mulțime de oameni și-au însușit această idee. Văd acest lucru la universitate foarte frecvent. „Ce muncă va putea face copilul meu având această diplomă?” „Poți să faci ceva cu o diplomă în științe umaniste?” Există ideea că ceea ce este concret, predictibil și stabil iese învingător în cursa vieții. Diplomele care îți oferă până la urmă un job previzibil sunt singurele care contează. Sunt complet împotriva acestei idei. Viața înseamnă mult mai mult decât a te simți confortabil și a fi mulțumit.

Deși suntem de felul nostru făcuți să căutăm siguranță, securitate și aprobare socială, putem totuși alege să ieșim din zonele noastre de confort. Îmi place să cred că evoluția personală cea mai propice și cele mai frumoase istorii personale vin atunci când ne aventurăm în afara acestor zone și când ne asumăm riscuri cu înțelepciune. Nu evoluăm dacă rămânem în interiorul zonelor noastre de confort. Magia este în afara acestora – atunci când facem lucrurile pe care ni le-am dorit și când le lăsăm să se întâmple.

Te invit să te gândești la ceva ce ai făcut în viață și de care ești foarte mândru. Ceva important sau mărunț, nu contează. Pun pariu că indiferent ce este acel ceva de care ești mândru, probabil că a trebuit să te depășești și că nu ți-a fost ușor. Așa se întâmplă în viață. Trebuie să ne fie greu și să ne confruntăm cu provocări, ca să înțelegem cu adevărat de ce suntem în stare. Evoluăm atunci când alegem să fim curajoși și să dăm piept cu adversități și provocări. Ceva ce nu te provoacă, nici nu te va

„Cele mai multe ființe umane doar cred că vor libertate. De fapt, ele tânjesc după robia ordinii sociale, a legilor rigide, a materialismului. Singura libertate pe care și-o dorește omul cu adevărat este libertatea de a se simți confortabil.”

JOHN TELLER, *SONS OF ANARCHY*

schimba. Îmi place acest citat din Nido Qubein: „Circumstanțele din prezent nu definesc unde te duci; definesc abia punctul din care pleci.”⁷ Încotro te îndrepti depinde numai de tine. De multe ori simțim că frica ne împiedică să înaintăm, dar adevărata aventură este să simțim frică și să alegem să continuăm.

REZILIENȚA ȘI FRICA

A fi rezilient nu înseamnă că nu-ți este frică sau că nu trăiești momente când îți este frică. În realitate, atunci când ne este frică înțelegem cu adevărat cât suntem de rezilienți. Acelea sunt momentele în care vedem din ce suntem făcuți cu adevărat. Mă gândesc la aceste rânduri din cartea lui George R. R. Martin, *Urzeala tronurilor*: „Mai poate omul avea curaj când îi este frică?” întrebă tânărul Bran, iar tatăl lui, Eddard Stark, îi răspunde: „Acea este singura ocazie când omul poate fi curajos.”⁸ Dorința de a face primul pas înspre ceea ce sperii este un adevărat curaj. Dorința de a iubi din nou după ce ai avut inima frântă sau de a face efortul să te întorci la școală sau să-ți asumi riscul de a porni o afacere – toate implică o confruntare cu frica. Orice eveniment în viață, care merită cu adevărat trăit, îți va cere să alegi să fii curajos.

Îmi amintesc prima zi de liceu a fiului meu Hunter. Era destul de emoționat, ca orice adolescent, la începutul unui nou capitol din viața lui. I-am citit câteva rânduri din Benjamin Mee: „Știi, uneori nu-ți trebuie decât douăzeci de secunde de curaj nebun. Literalmente douăzeci de secunde de curaj stânenitor. Și îți promit că din el va ieși ceva măreț.”⁹ L-am asigurat pe Hunter că nu trebuia să aibă permanent un curaj nebun, în timpul celor patru ani lungi de liceu. În ziua aceea trebuia să aibă doar atât curaj cât să treacă pragul ușii principale.

Așadar, cum facem să alegem curajul când corpul, mintea și inima noastră strigă că vor doar siguranță și confort? Ei bine, din fericire Tim Ferriss, autor și podcaster, are o soluție.

CADRUL DE MANIFESTARE A FRICII

Când am auzit prima oară despre activitatea lui Tim Ferriss legată de cadrul de manifestare a fricii, m-am întrebat din nou de ce oare așa ceva nu era inclus în programa de învățământ a tuturor școlilor, la fel ca și curba Yerkes-Dodson pentru raportul randament-stres la om. Ei bine, se pare că ideea există de ceva vreme, de pe la anul 301 î.Hr.! Ferriss a făcut însă ceva extraordinar: a pus într-o lumină nouă o practică filozofică străveche și a făcut-o accesibilă aceluia dintre noi care nu suntem licențiați în filozofie.

Ferriss a pus la punct o metodă de a învăța oamenii să-și definească frica, mai degrabă decât țelurile.¹⁰ Lucrarea lui se bazează pe practica străveche a stoicismului, care există de peste 2300 de ani. Simplificând lucrurile, stoicismul este un mod de a-ți trăi viața și poate fi folosit ca instrument care te ajută să gândești și să acționezi într-o lume imprevizibilă. Cred că toți avem nevoie de ajutor în această privință! El ne ajută să identificăm ce putem controla și ce nu. Ne ajută să alegem direcția în care gândim și acționăm și care ne poate duce la împlinire personală. Ferriss pornește de la trei idei: a trăi în armonie cu natura, a trăi virtuos și a înțelege ce nu poți controla.

A trăi în armonie cu natura înseamnă că, fiind înzestrată cu rațiune fiind, ar trebui să folosim abilitățile noastre naturale de a judeca în toate acțiunile pe care le întreprindem. Aceasta este temelia existenței noastre de gânditor critic, pentru a nu fi tras și împins de alții în direcții contrare. Știm ce este bine pentru

noi. Știm de asemenea ce este dăunător. Când totuși alegem lucruri ce ne sunt dăunătoare, numai pentru că „toată lumea face asta,” nu trăim în armonie cu natura noastră. Altcineva gândește pentru noi. Noi vrem să ne aliniem naturii noastre adevărate, de ființă înzestrată cu rațiune.

A trăi virtuos înseamnă a lua decizii pe baza celor patru virtuți cardinale: înțelepciunea sau prudența, dreptatea sau corectitudinea, curajul sau tăria morală și autodisciplina sau moderația. Luăm decizii și acționăm pe baza virtuților, nu a fricii sau aprobării sociale. De câte ori avem în față o sarcină, răspundem și ne comportăm într-o manieră care reflectă virtuțile noastre.

Să înțelegi ce poți controla înseamnă să faci inventarul a ceea ce depinde și nu depinde de tine. Întotdeauna depind de noi gândurile, judecățile și acțiunile. Ceea ce nu depinde de noi este tot restul!

În acest punct, te-ai putea întreba ce legătură au toate acestea cu cadrul de manifestare a fricii și cu reziliența. Să vedem!

Teoria lui Ferriss privind cadrul de manifestare a fricii funcționează în trei etape. Mai întâi te gândești la ce vrei să faci, dar poate că nu faci de frică. Scrie la ce anume te gândești și apoi enumeră ce este înspăimântător în legătură cu acel lucru (*definește*). După fiecare dintre motivele de frică, scrie cum ai putea *preveni* să se întâmple așa ceva. La urmă, scrie cum ai putea *repara* fiecare situație, în cazul că s-ar întâmpla tot ce ar putea fi mai rău.

Următoarea etapă este să cercetezi care este costul dacă nu faci fiecare lucru la care te-ai gândit. Cercetează inacțiunea. Dacă alegi să nu faci ceva, ce te va costa din punct de vedere personal, emoțional, fizic, social sau spiritual (*costul inacțiunii*)?