

SFIDEAZĂ ADVERSITĂȚILE ȘI OBTINE SUCCESUL!

Cele 6 principii fundamentale
pentru succes garantat chiar și atunci
când nimeni nu-ți mai dă nicio șansă

ROM BRAFMAN

Cuprins

Prolog 11

1. Oameni care răzbat împotriva sorții potrivnice 15

Forța interioară 39

2. Lumina reflectorului psihic 41

3. Găsirea sensului 59

4. Angajamentul neclintit 83

Atitudinea 101

5. Temperamentul și succesul 103

6. Umorul neutralizează dificultățile 119

Suportul social 139

7. Importanța unui mentor 141

8. Punerea cunoștințelor în practică 159

Pentru tine însuși 165

Pentru angajații sau subalternii tăi 169

Pentru copiii tăi 173

Epilog 179

Note 183

Mulțumiri 195

Oameni care răzbat împotriva sorții potrivnice

Așezat pe malurile râului Piscataquis, la doar 130 de km de frontiera cu Canada, liniștita localitate Howland, Maine, a reușit să-și păstreze intact farmecul său rural de-a lungul anilor. În zilele noastre, cea mai senzațională noutate din Howland este atunci când un turist zărește vreun elan sau vreun vultur pleșuv. Dar prin anul 1894, orașelul era în centrul unui mister care sfidează cele mai profunde convingeri ale noastre despre forța spiritului uman.

În vara aceluia an, într-o zi caldă de iulie, s-a născut Percy Spencer. Nu era nimic extraordinar în legătură cu nașterea lui Percy sau cu familia lui. Tatăl său, Jasper Spencer, lucra la fabrica de cherestea din oraș. Mama lui, Myrtle, avea grijă de casă, după cum era obiceiul acelor timpuri. Copilăria lui Percy ar fi trebuit să fie una obișnuită și chiar așa a fost la început. Dar, pe când era încă un copilăș, tragedia a lovit la fabrica de cherestea. Un ferăstrău circular s-a rupt și forța centrifugă a trimis bucăți de metal și lemn în toate direcțiile. O bucată l-a lovit pe tatăl lui Percy care a murit aproape instantaneu.

Vestea a adus-o pe mama lui într-o stare de șoc. Ea nu a putut face față acestui dezastru și, curând după accident, a plecat de acasă fără să se mai întoarcă vre-

dată. Acum orfan și fără să aibă pe cineva în jur care să aibă grijă de el, Percy a fost trimis să trăiască cu mătușa și unchiul său.

Pierderea părinților, mai ales la o asemenea vârstă când are loc formarea copilului, va avea în mod evident un impact emoțional durabil. Dar, din fericire, Percy a avut un acoperiș deasupra capului și o familie iubitoare. El a format o legătură puternică cu unchiul său care i-a fost ca un tată. Amândoi se bucurau să meștească la mașinării. Când Percy avea doar cinci ani, unchiul lui a adus acasă un vehicul pentru tras buștenii care trebuia reparat – un fel de locomotivă cu aburi care nu avea nevoie de șine. Mașinăria aceea se stricase recent din cauza căderilor masive de zăpadă și unchiul lui Percy fusese însărcinat să se ocupe de ea. Percy nu mai văzuse vreodată o asemenea minunăție mecanică și entuziasmul lui era aproape palpabil.

De asemenea, Percy și-a dezvoltat dragostea pentru natură și animale petrecând mult din timpul său liber în pădure. Odată, el a zărit într-un copac o pumă, printre ultimele rămase în Maine. Pe când micul Percy se obișnuia cu noua lui viață, tragedia a lovit din nou. Unchiul său a murit când el avea șapte ani. Această pierdere a fost zdrobitoare pe plan emoțional, dar și pe plan financiar. Vremurile erau grele și, cu toate că Percy a arătat înclinație spre învățătură, el a fost forțat să părăsească școala înainte de terminarea clasei a cincea pentru a ajuta la întreținerea familiei. Restul copilăriei l-a petrecut mai degrabă ca un adult. Se trezea înainte de răsărit, muncea toată ziua la o mașină de bobinat și revenea acasă după apusul soarelui.

Pune-te puțin în locul lui Percy. Nu-ți amintești cum arătau părinții tăi. Mama te-a părăsit când erai foarte mic. Unchiul, care ți-a fost ca un tată, a murit când

erai în clasa a doua. Având doar cinci clase primare, îți petreci toată ziua făcând muncă necalificată. Nu ar fi surprinzător dacă încrederea ta în lume ar începe să se năruie. Ai putea începe să gândești: „Oricine mă iubește sfârșește prin a muri sau a mă părăsi”. Ai putea chiar să te învinuiești pentru dezastrele din viața ta: „De ce mi se întâmplă asta numai mie? De ce m-a abandonat mama mea? Oare toată viața voi avea parte numai de încercări grele?” În final, chiar și un spirit puternic poate ceda.

Evenimentele dificile din viață își pot pune amprenta asupra psihicului unui individ. Într-adevăr, ideea că evenimentele traumatice pot avea efecte nocive pe plan psihic este ceva atât de evident încât mulți psihologi au presupus că așa se întâmplă în majoritatea cazurilor. S-a încetățenit credința că, dacă trăiești un eveniment dificil, viața ta va fi afectată în rău.

Ideea că dificultățile conduc la suferințe psihice era o adevărată axiomă în psihologia umană, asta până când a intervenit psihologul Emmy Werner. Cu un doctorat proaspăt obținut în specialitatea psihologia dezvoltării, Werner habar nu avea că este pe cale să arunce mărul discordiei drept în mijlocul disciplinei sale. Ca tânără profesoară, Werner și-a petrecut majoritatea timpului făcând analize statistice pe un grup de mame și copiii lor din Kauai, insula cea mai vestică a arhipelagului Hawaii. Când șeful proiectului s-a pensionat, Werner a moștenit toate informațiile. Pentru cineva specializat în psihologia dezvoltării, s-a dovedit o mină de aur. Primul lucru pe care l-a făcut ea a fost să lărgescă aria studiului și să urmărească o mulțime de copii încă de la naștere, înregistrându-le performanțele de-a lungul vieții. În loc să observe participanții unui studiu de laborator, în condițiile artificiale, ea a monitorizat oameni reali trăindu-și viețile.

Pentru a aduna date noi, Werner a format o echipă de profesioniști – asistenți sociali, infirmiere, doctori, psihologi – care au ajutat-o să urmărească evoluția copiilor. Cercetătorii au cules chiar și informații prenatale. Cei 698 de copii care au făcut obiectul studiului au fost aleși chiar înainte de a se naște.

„Pe vremea aceea, obiectul studiului nostru și al altora asemănătoare era foarte discutabil”, mi-a explicat Werner. Amintiți-vă că psihologii trăiau cu impresia că acei copii care cresc într-un mediu dificil vor dezvolta, în mod inevitabil, suferințe psihice. Werner voia să evalueze cum se comportau acești copii în fața adversităților.

Deși unii copii urmăriți de Werner trăiau în medii dificile, considerate de risc, un grup mare, care servea ca grup de control, provenea dintr-un mediu normal, sănătos. Mare parte dintre ei au avut vieți absolut obișnuite. Cu alte cuvinte, acești copii nu au fost expuși unor factori majori de stres și au trăit în medii în care s-au bucurat de sprijin. Și, după cum te-ai aștepta, majoritatea au avut rezultate bune la școală, nu au intrat în necazuri serioase și nu au avut probleme psihice majore.

Însă ceilalți copii ținuți sub observație s-au născut în medii dificile. La fel ca Percy Spencer, care a înfruntat pierderi emoționale și financiare în orașul său din Maine, acești copii au avut de înfruntat o serie de obstacole. Majoritatea au trăit în sărăcie. Mulți dintre părinți erau alcoolici sau aveau boli mintale ori nu mai erau deloc prin preajmă. În acest grup, majoritatea copiilor nu s-au descurcau bine la învățătură, au avut comportamente indezirabile în școală sau au avut necazuri cu poliția. Mulți au abandonat de timpuriu școala și au avut copii încă din adolescență. Din nefericire, la aceste rezultate se aștepta și Werner.

Dar, în mod surprinzător, nu *toți* copiii din Kauai care trăiau în medii dificile au avut soarta ce „era de așteptat” pentru ei. Unii dintre ei au reușit să lupte împotriva curentului. Spre surprinderea lui Werner – și, în final, a comunității mai largi a psihologilor – cam o treime dintre copiii care veneau din medii dezavantajate au reușit să aibă succes în viață. Au avut rezultate bune la școală. Și-au format relații sănătoase cu profesorii și colegii lor și, ca adulți, au dovedit că au un psihic puternic și și-au construit cariere de succes. Era ca și cum copilăria lor dificilă nu a lăsat nicio urmă asupra evoluției lor ulterioare.

Merită să reflectăm pentru un moment la schimbările radicale produse de rezultatele cercetării lui Werner asupra ideilor considerate fundamentale în domeniul psihologiei. Studiul ei a pus sub semnul întrebării doctrina de bază a psihologiei comportamentale și anume că există o legătură solidă cauză-efect între evenimentele din trecutul nostru și starea psihică prezentă. Dacă datele obținute în Kauai erau exacte, aceasta însemna că psihologii trebuiau să redefinească tot ce credeau că știau despre bazele psihologiei umane.

La început, psihologii nu erau siguri cum ar trebui să interpreteze rezultatele studiului lui Werner. Era posibil ca acești copii-miracol să fie doar beneficiarii unor lovituri norocoase ale sorții? Sau poate că exista ceva unic pe insulă sau în cultura Kauai care îi ajută pe copiii dezavantajați să prospere? Chiar și Werner se cam îndoia de rezultate. „Mă întrebam dacă nu cumva era doar o problemă de eroare statistică”, a recunoscut ea când am stat de vorbă împreună. S-a gândit că poate făcuse vreo greșală în analiza rezultatelor.

Dar rezultatele studiului lui Werner s-au dovedit a fi corecte. Doi alți pionieri în acest domeniu, Norman

Garmezy și Michael Rutter au descoperit independent același fenomen de „succes improbabil”. Alți oameni de știință au completat studiul lui Werner cu rezultatele propriilor cercetări. Într-un studiu extins, psihologii din Copenhaga au investigat copii care fuseseră crescuți de mame schizofrenice. Ei au constatat că, deși ca grup erau mai înclinați decât media să dezvolte probleme psihice, un număr semnificativ dintre acești copii duceau vieți productive în ciuda condițiilor haotice în care crescuseră. Un alt studiu a constatat că dintre copiii care s-au confruntat cu sărăcie severă, s-a detașat un grup de indivizi care și-au depășit copilăria dificilă. În toată lumea – din Anglia până în Suedia sau Australia – sociologii au observat situații în care indivizii au sfidat tendințele generale și s-au ridicat deasupra circumstanțelor dificile.

Într-unul dintre studiile cele mai cuprinzătoare și mai semnificative realizate până în prezent, psihologii din Noua Zeelandă au urmărit un grup de 1265 de copii, născuți toți în 1977, de la naștere până la vârsta de douăzeci și unu de ani. Echipa de cercetători a urmărit îndeaproape acești indivizi și a înregistrat orice informație a putut găsi: situația financiară a familiei, relațiile în cadrul familiei, comportamentul la școală, starea psihică, dependențele de alcool sau droguri și orice semn de tendințe distructive. Când au analizat toate aceste date, psihologii au constatat că jumătate dintre copii aveau vieți normale fără dificultăți semnificative. Aproximativ 40% dintre ei se confruntaseră cu unele obstacole ca, de pildă, o viață de familie oarecum instabilă sau comportamente nepotrivite în școală. 10% dintre copii s-au confruntat cu dificultăți extreme. Ei proveneau din familii destrămate, trăiseră în sărăcie, fuseseră victime sau martori ale unor violențe domestice sau avuseseră părinți dependenți de droguri. Dar chiar dacă crescuseră în asemenea

condiții, jumătate dintre acești copii s-au descurcat bine. Ei nu au ajuns dependenți de alcool sau de droguri, nu prezentau nicio patologie psihică și nu aveau probleme cu legea. Cercetătorii au constatat că o treime dintre ei nu prezentau niciun fel de simptome psihice reziduale, precum depresie sau anxietate.

Dar ce se poate spune despre indivizii care s-au confruntat cu cele mai dure și mai nefericite circumstanțe?

Psihologii americani Kerry Bolger și Charlotte Patterson au identificat un grup de 107 copii între 4 și 11 ani care fuseseră victime ale unor abuzuri sau ale neglijării de către familie. Bolger și Patterson au urmărit acești copii pe o perioadă de trei ani și au constatat că majoritatea dintre ei prezentau cel puțin unele deficiențe sau probleme legate de relațiile cu colegii, de rezultatele la învățătură, de comportamentul general, de stima de sine sau de bunăstarea psihică. Dar chiar și în acest grup de copii neglijăți sau abuzați, câțiva au reușit să aibă rezultate medii sau peste medie timp de cel puțin un an la *toți* indicatorii importanți urmăriți de studiu: și-au construit relații sănătoase cu alți copii, au avut rezultate bune la școală, s-au comportat bine, și-au dezvoltat o stimă de sine sănătoasă și nu au prezentat probleme psihice pentru o perioadă lungă de timp.

Psihologii înțeleg acum că, oricât de dificile ar fi circumstanțele, dintr-un grup mare de indivizi, o parte reușesc să-și croiască un drum frumos în viață în ciuda a ceea ce au suferit. Ei depășesc situațiile dificile din viața lor și înfloresc emoțional, psihic, relațional și în carieră. Este ca și cum acești indivizi sunt imuni la dificultăți și par să-și croiască drumul pe sub sau peste bariere dificile, trecând de ele nevătămați.

Să ne gândim la doi copii care par aproape identici. Trăiesc în același cartier, merg la aceeași școală, trăiesc în familii asemănătoare și înfruntă aceleași dificultăți.

Unul dintre copii este copleșit de mediul dificil și de agitația emoțională din jurul lui și ajunge să ducă o viață plină de provocări și dificultăți. Celălalt copil, confruntat cu aceleași dificultăți, reușește cumva să răzbată și ajunge să ducă o viață sănătoasă, de succes. Cum se face că doi indivizi trăind în condiții similare apucă pe căi atât de diferite?

Când este vorba de sănătatea fizică, cunoaștem factorii care conduc la un rezultat pozitiv. Mănâncă alimente hrănitoare, dar nu în cantitate prea mare, fii activ fizic, mergi regulat la medic și ești pe drumul către o viață sănătoasă. Asemănător când este vorba de educație: știm că dacă studiezi intens, primești sprijin și încurajare acasă și ai profesori buni, vei avea toate șansele să ai rezultate bune. Dar, când vine vorba despre depășirea dificultăților de către copii și adulți, indiferent că este vorba de provocări mai mici sau mai mari, nu prea știm ce se va întâmpla.

De ce unii oameni reușesc să treacă de obstacole care îi doboară pe alții, *de parcă ar exista un tunel accesibil doar lor*? De ce indivizi care par destinați eșecului ajung să aibă succes? Care sunt factorii psihici care permit unui individ să sfideze soarta?

În știință, *efectul tunel* descrie un comportament contraintuitiv al particulelor subatomice: o particulă cuantică străpunge o barieră de potențial a cărei înălțime depășește energia sa. Cu decenii înainte ca psihologii să înceapă să investigheze „succesul improbabil” al unor indivizi, fizicienii se luptau cu propriile mistere improbabile!

În anii 1920, fizicienii au realizat că Universul părea să-și încalce propriile legi și nimeni nu știa de ce. Totul a început cu observarea unor ciudățenii legate de obiectele foarte mari sau foarte mici. Primul mister implică Soarele. În conformitate cu principiile fizicii clasice, Soarele nu ar trebui să strălucească. Pentru ca

o stea să producă destulă căldură spre a străluci, atomii de hidrogen trebuie să fuzioneze pentru a produce heliu. Dar, în mod natural, atomii de hidrogen se resping unii pe alții deoarece au sarcină electrică asemănătoare. Pentru ca atomii de hidrogen să fuzioneze, ei trebuie încălziți la temperaturi foarte înalte – zece miliarde de grade, mai exact – astfel încât viteza lor să contracareze forța naturală de respingere dintre ei. Iar aici apare marea problemă. Astrofizicienii au determinat că, deși Soarele este fierbinte, temperatura lui nu atinge zece miliarde de grade. Chiar și în miezul său, temperatura este de doar o zecime din cea necesară pentru ca atomii de hidrogen să fuzioneze. Atunci cum se face că Soarele strălucește?

Un alt mister care i-a preocupat pe fizicieni este dezintegrarea radioactivă, fenomenul spontan prin care nucleul unui izotop radioactiv instabil emite radiații nucleare. În cuvinte mai simple, un element radioactiv se dezintegrează când pierde energie prin emiterea de particule ionizate din nucleu. Dar, după cum atomii de hidrogen nu ar trebui să fuzioneze în interiorul Soarelui, tot așa elementele radioactive nu ar trebui să se dezintegreze, conform fizicii clasice. Asta deoarece forța care ține nucleul întreg este atât de puternică încât particulele nu ar trebui să poată „scăpa” niciodată. Este ca și cum ai sări în sus și în jos și, deodată, ai reuși să te eliberezi de atracția Pământului și ai ajunge să plutești în spațiu. Forțele din interiorul nucleului unui element ar trebui să fie atât de puternice încât să nu permită particulelor să scape din nucleu. Dar fizicienii au constatat, în mod repetat, că particulele pot părăsi nucleul făcând, aparent, abstracție de legile fizicii.

Prin urmare, ce cred fizicienii despre aceste două lucruri imposibile? A reieșit că particulele subatomice au două seturi de legi, diferite și adesea contradictorii:

legile „bunului simț” și legile care își croiesc propriul drum, neținând cont de probabilități. Legile clasice sunt foarte clare: există limite pentru ceea ce pot face obiectele fizice. Pe de altă parte, legile care nu țin cont de legi, sunt mult mai obscure. Fiecare particulă subatomică are un „câmp de probabilitate”, o zonă în care poate fi găsită. „Câmpul de probabilitate” conține toate posibilitățile imaginabile, chiar și cele care nu respectă legile clasice. Procesul de determinare a ceea ce se poate întâmpla la nivel cuantic și care este probabilitatea unui eveniment este complet aleatoriu și nimeni nu-l înțelege complet. Fizicienii au devenit foarte pricepuți în calculul probabilităților, astfel încât pot prezice cu mare acuratețe zonele cu o probabilitate mai mare de a găsi o particulă, dar nimeni nu înțelege cum funcționează această zonă de probabilitate sau de ce există ea. Particulele microscopice apar și dispar ca și cum ar folosi un dispozitiv de teleportare ca în *Star Trek*.

Lucrul cel mai important de reținut pentru scopurile noastre este acela că *efectul tunel* nu respectă legile fizicii clasice. El este un fenomen aleator, care „scapă” legilor deterministe, de tip cauză-și-efect. Când calculele situează o particulă într-un loc în care „se presupune” că nu ar trebui să fie, nu înseamnă că particula respectivă posedă energia necesară pentru a se afla acolo, ci pur și simplu că ea este acolo. În acest fel, particulele subatomice realizează imposibilul. Dacă zona de probabilitate poziționează o particulă în afara nucleului de uraniu, înseamnă că acesta se poate descompune (scinda) ușor în elemente mai ușoare. Iar dacă un atom de hidrogen se află din întâmplare foarte aproape de alt atom de hidrogen, atomii fuzionează și produc heliu.

Chiar și obiecte mari, precum corpul uman, fac obiectul zonei de probabilitate. Dar, cu cât un obiect este mai

masiv, cu atât este mai mică zona de probabilitate unde se poate afla. De aceea nu vezi scaune, mese sau oameni apărând și dispărând peste tot. Cu toate acestea, fizicienii au calculat că, dacă presezi cu mâinile pe un perete și repeți această acțiune timp de aproximativ 12 miliarde de ani, într-una dintre miliardele de încercări vei reuși, datorită *efectului tunel*, să treci prin perete de partea cealaltă, iar zidul și mâinile tale vor rămâne intacte.

Ideea de reținut despre *efectul tunel* este că particulele subatomice sfidează legile clasice și realizează ceea ce, la prima vedere, pare imposibil. Asemănător, în lumea psihologiei, anumiți indivizi sunt capabili să sfideze barierele psihologiei clasice și să realizeze succesul improbabil. Aceste idei ne conduc la ceva fundamental privind natura umană.

În timp ce în mecanica cuantică mișcarea și poziția particulelor subatomice sunt aleatorii – nimeni nu poate determina dacă sau când va avea loc *un efect de tunel* asupra unei particule – în psihologie se poate analiza până la factorii în care își are originea *fenomenul prin care unii oameni reușesc să își creeze propriul efect de tunel și depășesc bariere ce par că le întrec posibilitățile*. Și, din fericire, spre deosebire de zona de probabilitate din mecanica cuantică, probabilitatea de a ne depăși limitele psihice poate fi sporită activ dacă ne schimbăm atitudinea față de viață, față de lumea din jurul nostru și față de propriile capacități. Oamenii de știință specializați în psihologia dezvoltării, în comportament organizațional, în management și în psihologie clinică au început să descifreze calitățile ascunse care definesc oamenii ce reușesc să își creeze propriul efect de tunel și depășesc bariere ce par că le întrec posibilitățile. Datorită cercetărilor, sunt evidențiați factorii și caracteristicile psihologice care le dau forță acestor oameni.