


LBRIS | We know
books

fortitudo



**Descoperă
secretele
forței
interioare**

Bruce Daisley

Traducere din limba engleză
de Roxana Măciucă

Lifestyle

Prolog: Dă-o dracului de reziliență! Noi vrem doar să trăim!--- 9

Partea I: Decodificarea miturilor despre reziliență -----23

Capitolul 1: Am fost doborât, dar m-am ridicat din nou----- 25

Doctrina rezilienței----- 25

Capitolul 2: Ceea ce nu te omoară (aproape te omoară)----- 48

Consecințele traumei----- 48

Capitolul 3: „Singurul ei rival este ea însăși”----- 74

Dobândirea rezilienței----- 74

Capitolul 4: Crearea poveștilor despre sine----- 85

Crearea diferitelor niveluri ale personalității----- 85

Partea a II-a: Originile forței interioare ----- 99

Capitolul 5: Industria de miliarde de dolari construită în jurul
rezilienței----- 101

Explorarea ortodoxiei rezilienței----- 101

Capitolul 6: Controlul----- 136

Baza fermității----- 136

Capitolul 7: Identitatea-----161

Construirea unui simț al sinelui puternic-----161

Partea a III-a: Cultivarea fermității-----171

Capitolul 8: Comunitatea----- 173

Puterea lui „noi”----- 173

Capitolul 9: Fermitatea, un lucru de echipă----- 197

Cum să-ți dobândești tăria de la ceilalți----- 197

Capitolul 10: Sincronizat, aliniat și conectat----- 212

Puterea sincronizării----- 212

Capitolul 11: Trei povești despre fermitate	222
<i>Cum să găsești tărie în conexiunea cu ceilalți</i>	222
Capitolul 12: Declinul fermității?	233
<i>Fermitatea — în retragere?</i>	233
Capitolul 13: Țintind spre atingerea fermității	250
<i>Cum să ne dezvoltăm forța colectivă</i>	250
Note	259
Bibliografie	309
Mulțumiri	313
Credite foto	315

Dă-o dracului de reziliență! Noi vrem doar să trăim!

Beirutul este un loc care îți activează toate simțurile. Vizual, orizontul este dominat de cuiburi deșirate de cabluri telefonice și de electricitate — o împletire imprevizibilă de fire metalice care alcătuieste tipare haotice pe clădiri și peste străzi și maschează adeseori amestecul unic de stiluri arhitecturale: de la balcoane din fier forjat delicat care ar onora în mod normal o stradă pariziană la detalii și ornamente care evocă un trecut otoman. Auzul îți este asaltat de zgomotul traficului care nu se aseamănă unui murmur, ci unui bubuit, provocat de localnicii care forfotesc grăbiți pe drumurile înguste cu o intenție clară, de nestăpânit. Peste tot domnesc zarva și dezordinea. Fiind blocat în trafic pe o șosea cu două benzi de circulație, pe care se merge bară la bară, vei putea să observi cu siguranță vreun șofer îndrăzneț care încearcă cu insistență să se strecoare cu Mercedesul ușor uzat pe ceea ce el a desemnat ca ar fi o a treia bandă, una nouă, între cele două oficiale. Maniera asta de a improviza este un alt semn distinctiv al vieții de oraș. De exemplu, aproape în fiecare locuință există o soluție artizanală pentru penele zilnice de curent caracteristice de zeci de ani vieții de aici.

În ceea ce mă privește, nu a fost dragoste la prima vedere, însă, pe parcursul a cel puțin șase vizite făcute aici pentru a-i vedea pe părinții partenerei mele de viață, m-am îndrăgostit de farmecul orașului Bayrūt — sau Beyrouth, așa cum le este cunoscut vorbitorilor de limbă franceză. Orașul are mai multă viață, mai multă vitalitate febrilă decât orice alt loc în care am fost vreodată.

În capitala libaneză, straniețea anului 2020, în toiul pandemiei de coronavirus, a fost deosebit de marcată. Dintr-odată, drumurile erau mai libere, orașul plin de adrenalină era mai liniștit decât de obicei. Imaginile postate pe rețelele de socializare cu orașul surprins înainte și după debutul pandemiei au arătat în mod clar o reducere a pâclei de smog care, de obicei, cuprinde metropola poluată, arătându-i adevărata frumusețe. „Natura se vindecă“ — spuneau oamenii în acea primăvară.

Libanezii nu au dus niciodată o viață ușoară, și chiar și acest moment de regenerare a fost umbrit de luni de hiperinflație și austeritate economică. Mai întâi s-a prăbușit lira libaneză, iar astfel oamenii și-au pierdut economiile de-o viață. Apoi prețurile s-au multiplicat. În tot acest timp, clicile politice rivale aflate la guvernare, care erau responsabile pentru tot colapsul, s-au certat și s-au învinuit reciproc. Orașul pe care l-am descoperit pe 4 august 2020 era mai liniștit decât de obicei, dar și profund afectat.

Primul indiciu pe care l-am avut că se întâmpla ceva neprevăzut în acea seară de joi, în timp ce mă întindeam în scaun după o zi întreagă petrecută sub soarele din Beirut, a fost un bubuit inițial care a făcut ca tablourile de pe perete să se zgâlțâie, vesela să se spargă, iar ceea ce-mi mai rămăsese din cafea să se verse peste marginile căni. Am aruncat o privire la ceas. Era ora 18:08. Mi-am pus cana jos pe podea, așteptând ceea ce presupuneam că era un cutremur. Poate de cinci grade pe scara Richter? Nu unul puternic, dar cu siguranță ceva despre care aveam să discutăm la cină în seara aceea.

Clădirea noastră situată în cartierul Jnah a început să se zgâlțâie timp de treizeci de secunde. Poate că nu pare prea mult, dar pot să mărturisesc că, după ce am avut de-a face cu o întrerupere a mijloacelor de comunicație în timpul unui zbor cu care mă întorceam din Barcelona, chiar și zece secunde pot să pară o eternitate atunci când nu știi ce urmează să se întâmple. În cele din urmă, clădirea s-a oprit din zgâlțâit. Apoi geamurile apartamentului au

fost spulberate. Am fost martor la momentul în care s-a auzit sunetul acela înfricoșător când aerul dinăuntrul apartamentului a fost aspirat, un zgomot puternic și ascuțit care mi-a făcut inima să bată mai repede. Între timp, restul familiei se adunase în camera de oaspeți. Ne-am uitat unii la alții, fiecare încercând să-și înțeleagă propriile sentimente, dar și reacțiile reprimite ale celorlalți. *Ce-a fost asta?*

În câteva minute, au început să curgă mesajele pe WhatsApp. „A fost o bombă.“ „A fost o explozie.“ „Uită-te la asta, a fost un atac.“ Într-un video pe care l-am primit se vedea un incendiu puternic care se răspândea violent în portul orașului și care fusese înglobat de o cupolă de praf și apoi de o explozie de reziduuri și moloz, care a acoperit zeci de străzi. Treptat, cupola s-a disipat, lăsând în loc un nor de tip ciupercă ce a tronat deasupra orașului pentru câteva minute ca un spirit modelat din nori cumulonimbus toxici.¹

Fără ca noi să știm, 2 750 de tone de azotat de amoniu, care se aflau stocate de aproape un deceniu, fără măsuri de protecție, într-un depozit din port, luaseră foc și declanșaseră o explozie mai mare decât cea care distrusese Cernobîlul în 1986. Într-adevăr, explozia fusese suficient de puternică încât să producă trepidația geamurilor în Cipru, aflat la 150 de mile marine în largul Mării Mediterane.² Undele de șoc au produs victime și pagube de-a lungul întregului oraș: 200 de persoane au murit, peste 6 000 au fost rănite grav, iar zeci de mii de clădiri au fost distruse. Cei care au fost răniți în urma spargerii geamurilor și a prăbușirii clădirilor își vor aminti toată viața aceste evenimente.

A doua zi, jurnaliști din toată lumea aveau să transmită în direct dintre ruinele portului. BBC le-a transmis telespectatorilor că această țară mică cu o populație de nici șapte milioane de locuitori (printre care eram și eu și jumătate de milion de refugiați sirieni) era deosebită. „Libanezii sunt renumiți pentru reziliența lor“ — așa au afirmat cei de la BBC.³ Un corespondent pentru *The New York Times* a întărit acest lucru: „Oricine cunoaște Libanul știe asta: libanezii sunt rezilienți“. Camerele mobile ale instituțiilor internaționale de presă au teleportat milioane de spectatori pe străzile din Beirut pentru a vedea dezastrul provocat ca și cum s-ar fi uitat la un film apocaliptic. Și apoi, în câteva ore, au trecut în mod inevitabil la alte evenimente de relatat.

Presă a stabilit că libanezii sunt rezilienți. Acum, să trecem la alte știri.

Ne plac poveștile despre reziliență. Sunt asemenea basmelor, ceea ce le face să fie nemuritoare. Și ne plac și oamenii rezilienți. Când auzim de vreo vedetă din sport care, în loc să fie demoralizată din cauza obstacolelor, pare să devină mai puternică datorită acestora, o venerăm ca și cum ar fi un supererou din filme. O apreciem pe talentata gimnastă Simone Biles, care a crescut într-un centru de plasament din cauză că mama ei s-a confruntat toată viața cu dependența. Apoi îl urmărim pe Peter Parker, cel crescut de mătușa lui după moartea tragică a familiei sale, care menține ordinea în New York, făcând acrobații pe clădirile orașului în calitate de Spider-Man. Când nu ne lăsăm captivați de performanțele lui LeBron James, unul dintre cei mai apreciați baschetbaliști din toate timpurile — crescut de o mamă cu probleme într-o atmosferă de fragilitate domestică și în larma sirenelor de poliție —, putem să-l admirăm pe Bruce Wayne, ai cărui părinți au fost uciși și care se răzbună cu sânge rece pe infractorii din oraș, deghizat ca Batman, apărătorul ordinii.

Aceștia sunt sportivii noștri preferați și cei mai de succes eroi fictivi ai societății. Ne place izbăvirea oferită de poveștile despre reziliență. Oferă o răsturnare satisfăcătoare de situație, în urma căreia victime nemerituose se transformă în învingători sărbătoriți.

Aceste imagini ale rezilienței nu păreau a fi deloc potrivite în timp ce mergeam printre ruinele Beirutului în ziua de după explozie. Aerul emana o iuțea caustică ce i-a făcut pe câțiva norocoși să treacă de la măștile chirurgicale simple din perioada COVID la cele de tip N95. Deși zarva determinată de trafic se redusese, acum se auzea sunetul sticlei sparte — fie că cioburi mici erau strivite sub tălpile noastre, de parcă ar fi fost zăpadă proaspătă, înghețată, un scârțâit care semăna cu un clinchet muzical, fie erau măturate; sau, la un nivel mai orchestral, cioburi care cădeau de la înălțime, din clădiri, în containerele improvizate de jos. Oriunde te uitai în jur, vedeai localnici obosiți, înarmați cu măhuri, de parcă orașul lor făcut țandări putea fi vindecat dacă măturau cu insistență.

O televiziune turcă de știri, TRT World, a fost prima însă care a surprins cu o acuratețe mai mare ce simțeau și ce spuneau de

fapt localnicii: „Chiar credeam că am văzut totul în această țară uitată de Dumnezeu. Cât de mult mai trebuie să îndurăm? Dacă mai aud o singură dată pe cineva care spune că suntem «rezilienți», o să-mi pierd controlul. Dă-o dracului de reziliență. Nu vrem să fim rezilienți. Vrem doar să trăim!”⁴, a declarat unul dintre localnici pentru TRT. O scriitoare libaneză, Lina Mounzer, a vorbit în numele multora atunci când a adus în discuție fantezia aparent fermecătoare a rezilienței. „Am ajuns, în cele din urmă, să recunoaștem că un mit nu este o consolare pentru o viață trăită pe jumătate, oricât de atrăgător ar fi acel mit.”⁵

Mi-e rușine să spun că până atunci nu mă gândisem niciodată astfel la reziliență — ca la un mit sau un basm, ori un substitut al unei vieți bine trăite. Presupusesem că era ceva admirabil, pe care trebuia să-l avem cu toții — ceva între o trăsătură („Libanezii sunt rezilienți”) și o mentalitate care trebuie să fie cultivată („Îi sfătuim pe oameni să fie rezilienți”). Acum în mintea mea se băteau cap în cap conotațiile contradictorii ale acestui termen.

La scurt timp după ce m-am întors din Beirut, am fost invitat să particip la o dezbatere la radio despre haosul produs de anularea examenelor în Marea Britanie din cauza pandemiei de COVID, precum și a notelor acordate cu superficialitate elevilor. În timp ce vorbeam despre copii ai căror ani de studiu fuseseră, doar în urmă cu câteva ore, reduși de un algoritm depersonalizant, moderatorul Robert Peston a făcut o afirmație îndrăznească. Tinerii vizaiți, a spus el, „trebuie doar să fie mai rezilienți”⁶.

Din nou, aceeași temă. Îndemnul acesta la reziliență; sugestia aceea că lucrurile ar merge mult mai bine doar dacă oamenii s-ar căli puțin. Bineînțeles, mi-am zis, ascultătorii se vor trezi încuviințând din cap cu ușurință: „OK, rezultatele lor au fost extrase aleatoriu în urma unei tombole după 13 ani de studiu, dar copiii trebuie doar să accepte asta”. La urma urmei, de-a lungul istoriei, fiecare generație a prezentat tendința de a presupune că celor din generațiile viitoare le lipsește o parte din verticalitatea manifestată de cei de dinaintea lor la aceeași vârstă. Pe de altă parte, m-am gândit, era posibil ca o parte dintre ascultători să se confrunte cu aceeași urmă de scepticism pe care o simțeam și eu.

În timp ce cântăream aceste lucruri în mintea mea, îmi amintesc cum prietenii îmi vorbeau plictisiți de cursurile inutile de

1 4 dezvoltare a rezilienței la care îi trimiseseră angajatorii lor — cursuri care, dimpotrivă, îi făcuseră să se simtă și mai neajutați. Îmi amintesc cum un prieten mi-a zis că acest termen stârnea resentimente și dispreț printre colegi în cadrul mării organizații din sectorul public pentru care lucra. Și m-am gândit că reziliența nu devenise doar ceva la modă acum, ci avea și conotații politice. Așa cum demonstrase dezbaterea aceea de la radio, pare să existe o credință larg răspândită că asistăm nu doar la o diminuare a tăriei înnăscute care le era caracteristică strămoșilor noștri, ci și la formarea unei generații de „panseluțe“ — *snowflake generation* — o generație „moale“ de tineri care sunt mai puțin pregătiți pentru provocările vieții decât toate generațiile anterioare. Așa că am reacționat cerându-le să-și arate forța interioară. Nu empatizăm cu ei. Le dăm dispoziții. Iar societății văzute ca întreg îi lansăm o serie de provocări:

- Nu ai reușit să fii recrutat pentru un nou loc de muncă (din cauza discriminării sistemice)? Soluția: fii mai rezilient.
- Orașul în care locuiești a fost decimat de o explozie (cauzată de corupția și incompetența guvernului)? Soluția: fii mai rezilient.
- Apa potabilă este poluată cu plumb (ca urmare a unei incompetențe civice)? Soluția: fii mai rezilient.

Alături de povara așteptărilor pusă în cărca celor nefericiți, suntem bombardați de povești cu titluri captivante despre eroi care au fost rezilienți. Suntem invitați să ne implicăm și noi: îmi amintesc clar cum un autor de bestsellere a declarat că, „indiferent ce-ți aduce viața, răspunde cu creativitate — acesta este motorul rezilienței“ (orice o fi însemnând și asta). Dar poveștile și circumstanțele sunt în mod invariabil vagi și greu de stabilit. Nu e de mirare că, atunci când te confrunți cu dificultăți, faptul că ceilalți îți spun să fii mai rezilient nu o să-ți fie de niciun folos.

Fiind născut în anii 1980, abia dacă am auzit vreo discuție despre reziliență la școală sau în presă. Acum este omniprezentă. Proiectul Ngram al companiei Google (care urmărește folosirea unor anumite cuvinte în cărți și în literatură de-a lungul a

ultimilor douăzeci de ani) sugerează că, în timpul secolului XX, utilizarea termenului „reziliență“ a crescut de șase ori. Între anii 2000 și 2020, anul în care a avut loc explozia din Beirut, acest cuvânt a fost folosit de cinci ori mai mult decât înainte. Cu alte cuvinte, între 1900 și epoca TED Talks și a clipurilor video virale, frecvența utilizării acestuia a crescut cu aproape 3 000%. Într-adevăr, au existat și câteva voci sceptice. Autorul unui articol publicat în *The New York Times* a remarcat că „reziliența este un termen golit de sens“, observând că este cuvântul desemnat pentru a întări principiile și scopurile companiilor, dar și filosofii instituțiilor educaționale și pentru a sublinia o trăsătură a cărei absență o deplângem în cazul celorlalți.⁷ Romanciera Jami Attenberg și-a pus întrebarea odată dacă nu cumva era un alt mod de a spune: „Lasă-i pe cei care suferă să aibă grijă singuri de ei“. „Oare [acest cuvânt] este un subterfugiu al celor mai puternici?“ , a întrebat ea direct.⁸ Dar formularea unor astfel de întrebări a fost mai degrabă excepția, nu regula.

Pe măsură ce scepticismul meu a tot crescut, am decis să-mi dedic timpul pentru a afla mai multe. Voiam să știu ce este, de fapt, reziliența. Voiam să aflu dacă era ceva mai mult decât ceea ce-i încurajăm pe alții să-și cultive — dacă e ceva ce putem trezi în noi înșine. Voiam să înțeleg exact ce forme lua. Astfel, am început să caut experți în acest domeniu, să vorbesc cu victime ale evenimentelor nefericite și să analizez descoperirile din sute de articole științifice. Și mi-am stabilit ca sarcină să răspund la întrebările care luau formă în mintea mea. Dacă, prin însăși natura legii probabilității, nu toți copiii reușesc să aibă succes, ce-i diferențiază pe cei care ajung în frunte de cei care rămân în urmă? Dacă libanezii sunt într-adevăr rezilienți, ce putem învăța de la ei? Dacă oamenii rezilienți au anumite trăsături în comun, care sunt acestea și cum le putem dobândi și noi?

Această călătorie de descoperire s-a dovedit a fi plină de surprize. Am aflat că multe dintre noțiunile legate de reziliență care au devenit foarte populare recent se bazează pe cercetări îndoielnice. Mi-am dat seama că până și cuvintele folosite — „reziliență“, „tărie de caracter“, „încredere în sine“, „hotărâre“ — necesită o analiză atentă și serioasă. Însă, mai presus de orice, am ajuns să-mi dau seama cum, când te confrunți cu o problemă sau o

chestiune anume, este îngrijorător de ușor nu doar să pui diagnosticul greșit, ci și să ceri socoteală oamenilor nepotriviți, transformând antieroi în eroi, iar eroii în antieroi. Chiar m-am întrebat dacă reziliența înseamnă cu adevărat ceva sau este doar un mit convenabil pentru cei care, așa cum a sugerat Jami Attenberg, cred că „sistemul“ este unul drept și că ține de individ să-și găsească locul în interiorul acestuia. „Reziliența este inventată de suveranii noștri capitaliști, haha“, i-a zis romanciera Sara Nović unui prieten.⁹

Poate că cel mai bun mod prin care să explicăm pericolul ascuns al asocierii responsabilității cu manifestarea — sau absența — rezilienței este să facem o analogie cu o altă poveste a lumii moderne: povestea materialelor plastice.

În anii 1980, lumea a început să-și dea seama treptat de faptul că plasticul devenise o problemă. Materialul era atât de versatil și de ieftin, încât devenise omniprezent; și ca urmare ajunsese să fie un deșeu de coșmar. Deșeurile de plastic se găseau peste tot. Umpleau coșurile de gunoi din case, se găseau pe marginea drumurilor, în râuri și în mări.

În Statele Unite, cei din industria maselor plastice erau îngrijorați. Dacă nu făceau ceva, și-au dat seama aceștia, aveau să se confrunte cu riscul ca politicienii să înceapă să impună reglementări dure sau ca cineva să vină cu un material substituent. Conform lui Larry Thomas, care era pe atunci președintele Societății pentru Industria Maselor Plastice (cunoscută acum ca Asociația pentru Industria Maselor Plastice): „Imaginea materialelor plastice este denigrată la un nivel alarmant, ne apropiem de un punct în care nu mai există cale de întoarcere... Trebuie să facem ce este necesar ca să reducem tensiunea pentru că vrem să continuăm să facem produse din plastic“¹⁰, a zis acesta.

Oprirea producției nu era o opțiune — cel puțin nu pentru cei care investiseră în mase plastice. În schimb, proprietarii fabricilor de mase plastice, giganții din industria petrolului, și-au propus să abordeze problema din altă perspectivă.¹¹ Din anii 1990, au încercat să evite un dezastru de PR, investind milioane de dolari în fiecare an pentru a promova beneficiile materialelor plastice. În același timp, au încercat să îmbunătățească imaginea acestui

material insistând pe ideea de reciclare. Așa cum subliniază Sian Sutherland, fondatorul organizației pentru protecția mediului A Plastic Planet, reciclarea maselor plastice este, de fapt, un „mijloc de diversivune”¹². Chiar și în ziua de azi, mai puțin de 10% din totalul deșeurilor din plastic sunt reciclate. Majoritatea ajung la gropile de gunoi sau sunt incinerate. Ceea ce este reutilizat are tendința de a se degrada când este reciclat, având astfel o întrebuințare limitată. Procesul este, de asemenea, complex, costisitor și lent. Dar pentru industria maselor plastice ideea de a susține că acest material minunat putea fi reutilizat a fost irezistibilă. Ambalarea a miliarde de produse în plastic a fost astfel concepută încât să fie rezervat un spațiu publicitar pentru noul mesaj de propagandă. Printr-o serie neclară de logouri, era promovată iluzia că orice putea fi reutilizat, cu toate că o decodificare atentă a simbolurilor de reciclare arăta tocmai contrariul. „Dacă oamenii cred că reciclarea funcționează, atunci nu o să-și facă griji în privința mediului înconjurător”¹³, a declarat mai târziu Thomas.

Și iată care-i clenciul: odată ce a fost lansată campania de reciclare, rolurile s-au inversat. Acum nu mai erau vinovați producătorii de mase plastice, ci consumatorii care nu reușeau să le recicleze. Problema nu mai era că existau prea multe produse din plastic în jur; ci faptul că fiecare locuință nu-și îndeplinea sarcina de a asigura reutilizarea acestora. Așa cum spune Sian Sutherland: „Este specific industriei maselor plastice să deruteze oamenii. Reciclarea plasticului este o aiureală — doar o mască a consumerismului —, este pur și simplu o modalitate de a ne reduce sentimentul de vinovăție”¹⁴.

Acum, să înlocuim reciclare cu *reziliență*. Profesorul Alex Haslam, un psiholog extrem de respectat, sugerează că, în forma sa actuală, acesta este un fenomen cu totul nou. „Reziliența a apărut ca un construct în urmă cu aproape zece ani”, explică el și susține că a existat un anumit factor declanșator. „Organizațiile au început să se plictisească de așa-numita agendă a stresului. Persoane precum profesorul Cary Cooper [psiholog] au făcut o treabă minunată determinându-i pe oameni să fie conștienți de stres și de ideea că modul în care munca era concepută ducea la o creștere semnificativă a nivelului de stres la locul de muncă.”¹⁵ Haslam aduce în discuție un episod anume, demn de luat în

seamă, din 2003, când Inspectoratul pentru verificarea condițiilor de muncă din Marea Britanie* a trimis un „avertisment pentru reducerea condițiilor de stres“ spitalelor generaliste din rețeaua NHS** aflate în districtul West Dorset pentru a rezolva problemele legate de stres de acolo.¹⁶ Așa cum explică mai departe, această mișcare — pe care alții au apreciat-o — le-a demonstrat angajatorilor că se aștepta din partea lor să găsească o soluție pentru reducerea nivelului de stres pe care îl provocau. Și acest lucru i-a îngrijorat. „Angajatori giganți precum NHS și marile companii au devenit destul de tensionați pentru că exista acest stres, de a cărui producere erau în mod clar responsabili, și fuseseră somați de guvernul laburist de atunci să rezolve această problemă.“¹⁷

Reacția pe care astfel de organizații au adoptat-o nu a fost diferită de patronii din industria maselor plastice: responsabilitatea pentru stresul creat a fost mutată de la producător la consumator. Sau așa cum afirmă profesorul Haslam: „Pe de o parte, au făcut ceea ce era de la sine înțeles spunând: «OK, ne-am săturat să vorbim despre această problemă. Așa că hai să începem să privim partea plină a paharului și să vorbim despre reziliență». Bineînțeles că scopul era ca organizațiile și ceea ce făceau acestea să nu se mai afle în lumina reflectoarelor și să se concentreze asupra oamenilor și, în cele din urmă, să realizeze o analiză psihologică pentru a spune că: «Aici adevărata problemă este faptul că oamenii nu sunt suficient de rezilienți»“. De-a lungul acestui proces, s-a pierdut din vedere înțelegerea cu adevărat a factorilor care jucau un rol în acest sens.

Acest concept individualist al rezilienței este acum o mare afacere. După cum unul dintre șefii unei organizații britanice pentru calitatea vieții care lucrează cu companii atât din sectorul public, cât și din cel privat mi-a mărturisit oftând că: „Da, reziliența a devenit ceva comercial“ (apoi m-a direcționat către un instrument online al firmei sale, cu nume personalizat). Poți să te înscrii la cursuri care să îi „repare“ pe angajați (acest lucru implică faptul că, dacă angajații nu sunt „reparați“, vei fi îndreptățit să-i categorisești drept „defecți“). Dacă ești la facultate, este posibil să și

* Health and Safety Executive (HSE). (N.t.)

** National Health Services — Serviciul de sănătate publică din Marea Britanie. (N.t.)

se predea un curs despre reziliență. Dacă ești în armată, și se pot prezenta mecanisme de adaptare care se bazează pe reziliență. Poți să cumperi unul dintre numeroasele bestsellere care să-ți arate cum să faci acest lucru de unul singur. Bineînțeles, ironia este faptul că trăiești într-o lume care este bombardată cu programe de reziliență și, în același timp, este convinsă că devenim cu toții din ce în ce mai puțin rezilienți.

În ultimii câțiva ani, am realizat podcasturi despre domeniul afacerilor și despre subiecte populare de psihologie în general, dar și despre cultura muncii în special. Am încercat, de asemenea, să ajut firmele să-și îmbunătățească cultura organizațională. Și în timp ce am făcut acest lucru, am devenit extrem de conștient de faptul că se poate ajunge la un consens în jurul unui subiect care să reunească opiniile unui număr mic de experți și care să ignore vocile critice incomode ale celorlalți. Știu, de asemenea, că este mult prea ușor ca o narațiune simplă și puternică să prindă mai bine și să le înlocuiască pe cele mai nuanțate. În cazul rezilienței, acest lucru presupune să celebrăm poveștile celor care au reușit să transforme traumele în victorii — care au dat dovadă de o tărie interioară ce i-a ajutat să depășească toate obstacolele și care să fie un model pentru noi toți. De asemenea, am devenit precaut față de oamenii care vin cu soluții universale la problemele complexe ale oamenilor sau care dau dispoziții simple. Un prieten mi-a zis odată: „Niciodată în toată istoria omenirii nimeni nu s-a calmat dacă i s-a spus să se calmeze“. Același lucru este valabil și în cazul rezilienței. Niciodată în toată istoria omenirii nimeni nu a devenit mai rezilient după ce i s-a spus: „Fii mai rezilient“.

Așa cum am devenit conștient de pericolele gândirii colective, am ajuns să apreciez progresele ce pot fi făcute atunci când se întrepătrund idei din diferite domenii și apar rezultate. De exemplu, când cercetătorii din domeniul științelor sociale încep să discute cu clinicienii sau când psihologii discută cu antropologii. Atât de multe dintre lucrurile pe care le învățăm sunt organizate în compartimente separate. Dar cum am fi știut noi despre natura traumelor dacă curiozitatea unui expert în obezitate, Vincent Felitti, nu s-ar fi întâlnit cu îndoielile unui epidemiolog, Robert

Anda? Cum am fi descoperit adevăruri esențiale despre recuperarea de după intervenții medicale dacă Alex Haslam nu ar fi abordat această chestiune din perspectiva psihologiei de grup? Este esențial să facem legături între diferite idei și procese de gândire dacă vrem să înțelegem mai bine anumite lucruri. Și există câteva domenii în care această conectivitate între discipline și idei este mult mai importantă decât în domeniul rezilienței. Pe măsură ce am explorat subiectul și am discutat cu experți din diferite domenii, chiar am ajuns să-mi dau seama cum apar descoperiri revoluționare atunci când marii gânditori ies din aria lor de studiu.

În capitolele care urmează, m-am bazat pe descoperirile și observațiile unui mare număr de persoane din diferite discipline și clase sociale pentru a analiza noțiunile actuale legate de reziliență și de a sublinia care sunt, din punctul meu de vedere, deficiențele acestor noțiuni. În același timp, am ajuns să descopăr ceea ce consider că este un model mult mai complet, bazat pe ceea ce psihologii ar descrie ca o *explicație a rezilienței din perspectiva identității sociale*. Pentru a diferenția această noțiune de „reziliență” clasică, am decis să folosesc termenul sinonimic de „fermitate”. În cartea de față, îmi propun să răspund la numeroasele întrebări care mi-au venit în minte în zilele și săptămânile de după explozia din Beirut. De ce unii oameni par să fie mai puternici din punct de vedere emoțional decât alții? Succesul depinde de abilitatea de a depăși obstacolele personale? Ce este o *mentalitate care susține dezvoltarea* și care sunt provocările legate de afirmațiile pe care le fac susținătorii acesteia? În cele din urmă, reziliența — sau mai degrabă fermitatea — este ceva ce avem sau nu avem ori este ceva ce putem dezvolta? Și, dacă da, atunci cum?

O notă despre notele de final

Vei observa că în textul care urmează sunt numerotate notele finale. Trebuie să mărturisesc că am păreri contradictorii despre includerea acestora. Când citesc pur și simplu de plăcere, mi se pare că aceste note îmi distrag atenția și mă perturbă. Dar, când vreau să studiez ceva în profunzime, mi se pare că sunt o sursă neprețuită de dovezi și informații. Îi voi ruga pe cititorii care nu

au intenția de a studia subiectul în detaliu să ignore aceste note (tot ce e important apare în textul cărții). Însă cei cărora le-am stârnit curiozitatea sau se îndoiesc de anumite idei vor descoperi că secțiunea de Note de la paginile 259–307 le este un ghid util pentru o lectură aprofundată.