

PIETRO TRABUCCHI

REZIST, DECI EXIST

Cine sunt campionii rezistenței psihologice
și cum reușesc să trăiască fericiți în condiții de stres

Traducere din limba italiană de
Roxana Panaite

ap!
act și politon

Cuprins

Prefață de Cristian Zorzi	9
---------------------------	---

Partea întâi.

Ce este reziliența

1. Reziliența. Arta de a urca înapoi într-o barcă răsturnată	13
2. Legea dură a paharului pe jumătate gol	27

Partea a doua.

„Hic sunt leones”. Călătorie spre culmile rezilienței

3. Angajament și control	53
4. Trebuie să știm să încasăm și să perseverăm	89
5. Ridică-te la loc: învață să restructurezi	127
6. Învață să speri	143
7. Cum să îți crești reziliența (și pe a celor din jur)	161
8. Să construim reziliența în rândul copiilor cu ajutorul sportului	197

Anexă. Reziliența managerului	217
-------------------------------	-----

Postfață de Federico Schena	229
-----------------------------	-----

Link-uri și referințe utile	235
-----------------------------	-----

Mulțumiri	237
-----------	-----

Partea întâi

Ce este reziliența

Capitolul unu

Reziliența. Artă de a urca înapoi într-o barcă răsturnată

Când viața ne răstoarnă barca, unii se îneacă, alții luptă din greu ca să urce din nou în ea. Anticii foloseau verbul „resalio”¹ pentru a descrie încercarea de a te urca din nou într-o ambarcațiune răsturnată. Poate că tocmai de aici își trage numele una dintre calitățile celor care nu-și pierd niciodată speranța și continuă să lupte împotriva adversităților: reziliența.

1.1. O definiție a rezilienței

„Dificultățile întăresc mintea, la fel cum munca întărește corpul.”

– Seneca

Există o veste bună: acum știm cu certitudine că ființele umane au fost create pentru a face față cu succes dificultăților și stresului. Și, din acest punct de vedere, sunt mult mai puternice

¹ *Resalio* din lb. latină, care înseamnă „a sări înapoi”, „a reporni” sau „a se ridica” după o cădere sau o grea încercare. Este derivat din „salio” (a sări) și prefixul „re” (înapoi), sugerând o acțiune de revenire la poziția inițială sau de a se ridica după o cădere. (n. trad.)

decât s-ar crede în mod obișnuit. Generație după generație, evoluția ne-a modelat strămoșii pentru a face față în mod eficient oricărui fel de obstacol sau problemă. Suntem urmașii celor care au supraviețuit prădătorilor, războaielor, foametei, migrațiilor, bolilor și catastrofelor naturale, transmitându-ne genele lor. În zilele noastre, printre multele promisiuni pe care le vedem în reviste, își găsesc locul și cei care vorbesc despre „eliminarea stresului”. Însă nu doar că acest lucru este imposibil, ci ar fi și inutil: suntem concepuți să trăim zilnic cu stresul. Iar pentru asta, avem în noi, ca un dar, un set de resurse pe care le-am moștenit din trecut. Acest set de resurse se numește „reziliență” sau „rezistență psihologică”.

Din fericire, majoritatea oamenilor tind să fie rezilienți: se pot adapta și pot învăța să depășească cu bine cele mai cumplite adversități. De exemplu, o serie de studii realizate în 2002² arată că doar un mic procent dintre cei direct implicați în atacul Turnurilor Gemene au dezvoltat tulburări psihologice severe. Toți ceilalți au reușit, treptat, să-și clădească din nou o viață normală, atât din punct de vedere emoțional, cât

² L.E. DeLisi, A. Maurizio, M. Yost, C.F. Papparozzi, C. Fulchino, C.L. Katz et al., „A Survey of New Yorkers after the Sept. 11, 2001, Terrorist Attacks”, în *American Journal of Psychiatry*, 160 (2003), pp. 780-783; R.C. Silver, A. Holman, McIntosh, D.N., Poulin, M. Gil, V. Rivas, „Nationwide Longitudinal Study of Psychological Responses to September 11”, în *Journal of the American Medical Association*, 288 (2002), pp. 1235-1244; W.E. Schlenger, J.M. Caddell, L. Ebert, B.K. Jordan, K.M. Rourke et al., „Psychological Reactions to Terrorist Attacks: Findings from the National Study of Americans’ Reactions to September 11”, în *Journal of the American Medical Association*, 288 (2002), pp. 581-588; S. Galea, J. Ahern, H. Resnick, D. Kilpatrick, M. Bucuvalas, J. Gold et al., „Psychological Sequelae of the September 11 Terrorist Attacks in New York City”, în *New England Journal of Medicine*, 346 (2002), pp. 982-987. (n. aut.)

și psihologic. Se poate spune că, în ultimii ani, psihologia și-a schimbat oarecum perspectiva obișnuită: în cazul ființelor umane, norma este reziliența, nu fragilitatea.

Unii merg chiar și mai departe și susțin că situațiile dificile pot ajuta oamenii să-și regăsească echilibrul psihologic și motivația. Există și mărturii elocvente în acest sens. În timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, Londra a fost supusă unor bombardamente devastatoare. Mulți se temeau că vor fi consecințe grave asupra echilibrului psihic al locuitorilor. În schimb, s-a întâmplat exact opusul. Numărul internărilor în centrele de sănătate mintală a scăzut, la fel și rata sinuciderilor. Același lucru s-a întâmplat și în fazele cele mai violente ale conflictului pentru autonomia Irlandei de Nord sau în timpul revoltelor rasiale care au avut loc în Statele Unite între anii 1960 și 1970³.

Se pare că, în fața evenimentelor stresante, cei care cer ajutor terapeutic sau manifestă forme severe de disconfort reprezintă excepția, nu regula. Regula, în cazul ființelor umane, este reprezentată de reziliență. Cuvântul „reziliență” își are rădăcinile în metalurgie și indică, în tehnologia metalurgică, capacitatea unui metal de a rezista la forțele care acționează asupra lui. Dacă ne referim la metal, reziliența este opusul fragilității. La fel este și în psihologie: o persoană rezilientă este opusul unei persoane vulnerabile. Etimologic, „reziliența” provine din cuvântul latin „resalio”, derivat al verbului „salio” („a sări”). Unii propun o legătură sugestivă între semnificația originală a cuvântului „resalio”, care desemna și gestul de a

³ Aceste exemple sunt din R. Farson și R. Keyes, *Whoever Makes the Most Mistakes Wins* („Câștigă cine face cele mai multe greșeli”). (n. aut.)

urca din nou într-o ambarcațiune răsturnată de forța mării, și utilizarea lui actuală în psihologie: ambii termeni indică atitudinea pe care o are un om atunci când merge înainte fără să se dea bătut, indiferent de greutate.

Aș dori, încă de pe-acum, să dau definiția mea personală pentru reziliență: reziliența psihologică este capacitatea de a persevera în urmărirea unor obiective ambițioase, înfruntând în mod eficient dificultățile și celelalte evenimente negative care vor apărea pe drum. Verbul „a persevera” sugerează ideea unei motivații care rămâne neclintită. Omul rezilient prezintă o serie de caracteristici psihologice inconfundabile: este un optimist care tinde să „citească” evenimentele negative ca fiind trecătoare și limitate; crede că are un grad ridicat de control asupra propriei vieți și asupra mediului înconjurător; este foarte motivat să atingă obiectivele pe care și le-a stabilit; tinde să perceapă schimbările nu ca pe o amenințare, ci ca pe o provocare sau o oportunitate; în fața eșecurilor și a frustrărilor, reușește să nu-și piardă speranța.

Așadar, nu este o coincidență că un studiu publicat în 2002, care analiza caracteristicile psihologice a 32 de sportivi americani câștigători de medalii olimpice, a indicat reziliența ca fiind una dintre cerințele esențiale pentru un sportiv de elită. Mai mult decât atât, o cercetare realizată în 1995, în Germania, de W. Hauser, a demonstrat că rezultatele sportivilor la competițiile Ironman sunt corelate într-un mod mult mai semnificativ cu trăsăturile lor psihologice decât cu cele fiziologice, cum ar fi „consumul maxim de oxigen”: cu alte cuvinte, pentru a obține performanțe în aceste competiții,

este mai important să fii rezilient decât rezistent doar din punct de vedere fizic!

Există numeroase concepte și termeni care „se învecinează” și „deviază” de la noțiunea de reziliență. Cuvântul „hardiness”⁴ definește un concept foarte apropiat de cel al rezilienței psihologice: acesta își are originile în cercetările psihologului Suzanne Kobasa, care l-a elaborat în anii '70 pe baza experienței sale în domeniul muncii și al organizațiilor⁵. Munca ei a fost ulterior continuată, prin numeroase articole și cărți, de un coleg de origine italiană, Salvatore Maddi, profesor la Universitatea California din Irvine.

În sfârșit, referitor în mod special la sport, în anul 2000 am prezentat un model pentru a descrie anumite trăsături comune ale sportivilor care practică discipline de anduranță: modelul „Personalității Rezistente”⁶. E vorba despre un instrument bazat pe patru dimensiuni. Aceste patru dimensiuni au evoluat de-a lungul anilor și s-au transformat în patru piloni cognitivi ai rezilienței, care sunt prezentați în această carte: sentimentul de control, toleranța la frustrare, capacitatea de restructurare cognitivă și înclinația spre speranță.

Prima veste bună („suntem concepuți pentru a face față încercărilor și dificultăților”) nu este și singura. Mai există una: reziliența poate fi amplificată, putem învăța să o îmbunătățim. Chiar dacă venim pe lume cu o capacitate de bază în termeni

⁴ În traducere, din lb. eng.: „robustețe”. (n. red.)

⁵ S.C. Kobasa, (1979), „Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness”, în *Journal of Personality and Social Psych.*, p. 37. (n. aut.)

⁶ P. Trabucchi, *La preparazione mentale agli sport di resistenza* („Pregătirea mintală pentru sporturile de rezistență”), Erika, Cesena, 2000. (n. aut.)

de reziliență, ne-o putem dezvolta. Putem să devenim mai rezistenți din punct de vedere psihologic. Putem învăța să gestionăm stresul. În general, lumea nu prea știe despre aceste posibilități. În parte, acest lucru se datorează unor factori externi nouă. De pildă, este cu siguranță mai profitabil pentru înfloritoarea industrie a antidepresivelor să pună accent pe efectele moleculelor care ne „ajută” să înfruntăm viața, decât să încurajeze oamenii să-și dezvolte reziliența. Dar nu este doar vina „exteriorului”, a societății sau a „lobby-ului industrial malefic”, cum se întâmplă de obicei. Este mai comod și pentru noi să avem o viziune despre noi înșine ca fiind slabi și neajutorați în fața loviturilor vieții, fiindcă o astfel de viziune ne permite să nu ne dăm toată silința, să nu ne asumăm responsabilitatea până la capăt. Și, în cele din urmă, ne permite chiar să ne plângem. În fața stimulilor din mediu, toate organismele vii ori se adaptează, ori dispar: singurele care iau în considerare o a treia posibilitate, autocompătirea, sunt ființele umane.

Egocentrismul, auto-indulgența exagerată și auto-compasiunea, împreună cu consumerismul necontrolat, caracterizează cea mai răspândită tipologie umană în societățile așa-zis avansate. Totuși, dacă privim cu atenție în jur și căutăm experiențe din care să ne inspirăm, putem găsi numeroase exemple individuale de reziliență. Mai mult decât atât: în civilizația noastră, există cel puțin un domeniu care ar putea promova în mod structural reziliența, iar acesta este lumea sportului. Și nu, cu siguranță nu vorbim despre lumea sportului-spectacol, a fotbalistilor miliardari care se ascund în spatele alibiurilor și au mereu nemulțumiri, o lume a scurtăturilor și a dopajului

endemic. Într-o zi, cu puțin timp înainte de ultimele Jocuri Paralimpice de iarnă, mă afluam într-o localitate unde era cazată echipa parolimpică japoneză de schi nordic. Din greșeală, am intrat într-o încăpere în care se ceruiau schiurile și am văzut acolo un sportiv cu dizabilități care își ceruia singur schiurile. Îi lipseau ambele mâini. Cu un ciot ținea ferm schiul pe punte, iar cu celălalt manevra fierul de călcat pentru a topi ceara. Mi-a zâmbit și a continuat să își facă treaba. Poți deveni mai rezilient decât îți imaginezi.

În acest scop, lumea sportului poate fi utilizată atât ca metaforă, cât și ca domeniu din care pot fi preluate metodologii și experiențe. Experiențele prezentate aici fac referire la sport în sens larg: sunt incluse atât situații din sportul de performanță la nivel înalt, cât și exemple din activitatea sportivă desfășurată la nivel amator. Unele au în prim-plan sportivi cu dizabilități și necunoscuți, altele sportivi celebri. Nu este o regulă ca profesioniștii să fie mai rezilienți sau mai buni în gestionarea stresului decât persoanele care practică sportul cu maximă implicare, în ciuda faptului că au un alt loc de muncă. Dimpotrivă, de multe ori se întâmplă contrariul: profesionistul pune în joc mult mai multe lucruri, dar trăiește adesea într-o lume izolată, unde totul se învâрте în jurul posibilității de a se antrena, iar restul vieții, cu toate problemele ei, este ținut la distanță. Uneori, aceia care reușesc să se antreneze îmbinând eforturile profesionale cu cele familiale dezvoltă capacități extraordinare de gestionare a stresului.

1.2. Sportul ca o sală de antrenament pentru reziliență

„Reziliența nu este o stare, ci un proces: se construiește prin luptă.”

– George Vaillant

Lumea sportului amplifică stresul. Și îi premiază pe cei care știu să-l gestioneze cel mai bine. Astfel, orice sportiv ar trebui să se caracterizeze, înainte de toate, ca fiind o persoană capabilă să stăpânească dificultățile. O persoană dispusă să înfrunte problemele, una după alta, să se confrunte cu tot felul de obstacole și să reziste la stres extrem. Pe scurt, un om foarte rezilient. Indiferent de disciplina aleasă. Fie că este un alergător, un înotător sau un ciclist. În primul rând, un sportiv ar trebui să fie o persoană construită pentru a înfrunta și a rezista adversităților.

Din această perspectivă, sportul devine interesant pentru mulți, chiar și pentru cei care nu sunt „sportivi”. S-ar putea chiar să redescoperim conceptul de „sport ca școală a vieții” fără riscul de a părea ridicoli: ridicoli deoarece, în lumina multor știri din zilele noastre, sportul pare să întruchipeze doar aspectele negative ale vieții. Poate că sensul a ceea ce acum pare o glumă este acesta: în societatea noastră, nu există un alt context atât de larg și transversal care să faciliteze dezvoltarea rezilienței, precum cel sportiv. În acest sens, sportul de performanță poate deveni o sursă de inspirație și o alegorie plină de învățăminte pentru multe alte contexte: pentru lumea muncii și cea managerială, pentru sectorul educațional și, de ce nu, chiar și pentru viața de zi cu zi. Sportul este o metaforă a vieții, o încercare grea care, aproape

contractual, trebuie să te supună oricărui tip de dificultate. Și te forțează (dacă îți permiți: istoria sportivă este plină de talente neîntrecute, dar foarte puțin reziliente, vezi rubrica „staruri din fotbal”) să îți dezvolți abilitățile necesare pentru a înfrunta obstacolele, frustrarea, eșecul, singurătatea, ghinionul.

Îmi dau seama că este vorba despre o viziune neobișnuită: de obicei, sportivul este definit prin calitățile sale fizice, nu prin cele mentale. Și totuși, în final, pentru performanță, mentalitatea joacă un rol cel puțin (și subliniez „cel puțin”) la fel de important ca forța mușchilor. Studiile asupra performanțelor sportive de nivel înalt arată că succesul sportiv este determinat de trei factori: de moștenirea genetică, de calitatea și cantitatea antrenamentului și de capacitățile psihologice. Însă, cei trei factori se influențează reciproc: de exemplu, este nevoie de multă tenacitate mentală pentru a continua să te antrenezi pe termen lung la nivelul de intensitate și volumul de muncă pe care le cere astăzi sportul de performanță.

Sportivii înșiși confirmă importanța factorului mental în ce privește performanța. Fiziologul Jerry Lynch a cerut mai multor maratonisti de cel mai înalt nivel să indice care este, după părerea lor, cel mai important factor de performanță dintre următorii patru:

- a) capacități genetice;
- b) antrenament;
- c) capacitatea antrenorului;
- d) mentalitatea.

Aproape toți au ales cel de-al patrulea factor.

Un studiu realizat în rândul antrenorilor Federației Italiene de Triatlon⁷ demonstrează că și antrenorii experimentați par să gândească la fel; întrebați care sunt, în opinia lor, cei mai importanți factori în atingerea excelenței pe care trebuie să îi aibă un sportiv care practică triatlonul, aceștia au plasat pe primele două poziții două componente de natură psihologică: „spirit de sacrificiu” și „încredere în propriile capacități”.

O viziune obtuză limitează utilitatea factorului mental la contextul competiției. În realitate, aspectul psihologic este decisiv pe termen lung și foarte lung, pe parcursul întregii cariere. Copilul care începe o carieră sportivă va ajunge să participe la competițiile fundamentale abia la maturitate: iar pe parcursul anilor care îl separă de aceste competiții, va trece printr-o lungă serie de înfrângeri, dificultăți, probleme și momente de criză. Să ne gândim la cazul lui Giorgio Di Centa⁸, despre care voi vorbi mai târziu: a început să schieze la vârsta de 5 ani, dar a trebuit să aștepte 27 de ani pentru a câștiga o medalie olimpică.

De-a lungul acestui drum extrem de lung și presărat cu obstacole, mulți se vor pierde, dispărând pentru totdeauna din lumea sportului. Vor supraviețui doar cei care au reușit să dezvolte o motivație puternică, împreună cu capacitatea de a face față unui nivel ridicat de stres. Vor supraviețui doar cei rezilienți. În cartea secretă a samurailor, *Hagakure*

⁷ Studiu preliminar Cursului de Perfecționare pentru Antrenori FITRI, noiembrie 2006. (n. aut.)

⁸ Schior de fond ce a reprezentat Italia, medaliat olimpic. A participat la 5 ediții ale Jocurilor Olimpice, în care a câștigat două medalii de aur și o medalie de argint. (n. trad.)

(*Hagakure, cartea samurailor*⁹), oamenii sunt comparați cu bărcile: doar atunci când apele sunt agitate se poate vedea diferența dintre cele care rezistă pe mare și cele care se scufundă. Tot așa, abia în mijlocul turbulențelor sportivo-existențiale se vede diferența dintre sportivul puternic din toate punctele de vedere și cel care „are doar motor”.

Cu toate acestea, astăzi există o tendință opusă. Se pornește de la profilul sportiv al performanței și se tinde să fie selectați potențialii viitori campioni pe baza unor caracteristici fizice precise: „Forța ta explozivă atinge nivelul «x»? Perfect, atunci vino cu noi”. Caracteristicile psihologice sunt ignorate: nu sunt observate și cu atât mai puțin se încearcă a fi dezvoltate. Eddy Ottoz, medaliat olimpic în Ciudad de México la proba de 110 metri garduri și antrenor emerit, o spune direct: „Pe vremuri, sportul era organizat într-un mod mult mai aleatoriu. Iar selecția era lăsată în seama hazardului: erai aruncat direct în competiție, fără să se gândească nimeni dacă aveai fibre musculare predominant roșii sau albe, dacă erai dotat fizic sau nu. Și, astfel, ajungeau să participe la întreceri nu neapărat cei care erau ideali din punct de vedere fizic, ci cei mai pregătiți din punct de vedere al tăriei psihologice. Luptători înnăscuți, oameni care nu se temeau de nimic și care nu cedau niciodată: și care, în final, prin această putere interioară, reușeau să compenseze lipsurile fizice. Nici măcar nu se făceau atât de multe antrenamente. În felul acesta, te obișnuiai să dai imediat totul, tot timpul. Astăzi, din țări precum ale noastre, unde se trăiește în bunăstare, rar mai apare cineva așa. Avem o grămadă de oameni impecabili din punct de vedere

⁹ Carte apărută cu acest titlu la Editura Mix, 2008, București. (n. trad.)

fizic, selecționați și supra-antrenați, dar care, sub presiune, se dovedesc a fi slabi”.

Majoritatea antrenorilor nu au o percepție clară asupra acestor aspecte. Chiar dacă intuiesc, așa cum am văzut, importanța „mentalului” în performanță, puțini știu exact „cum” să antreneze factorul psihologic. Iar cei dispuși să sacrifice timp din antrenamentele convenționale pentru a investi în activități care întăresc „mușchii mentali” reprezintă o minoritate extrem de redusă. Cu toate acestea, de-a lungul anilor, mi s-a întâmplat să întâlnesc și antrenori mai „luminați”. Informațiile prezentate în capitolele următoare pot fi de folos atât antrenorilor și sportivilor – adică cei care vizează în principal performanța sportivă, cât și celor care nu au o legătură directă cu sportul. Părinții, de exemplu, pot descoperi în sport un instrument valoros pentru a-i sprijini pe copii în dezvoltarea rezilienței. Totodată, cei care privesc realizările sportive ca pe o metaforă pentru provocările vieții vor putea extrage din aceste pagini atitudini și metode practice utile pentru a deveni mai puternici din punct de vedere psihologic.

Puncte-cheie

- Ființele umane au fost create pentru a face față cu succes dificultăților și stresului. „Reziliența” este capacitatea de a persevera în urmărirea obiectivelor ambițioase, înfruntând în mod eficient dificultățile și celelalte evenimente negative întâmpinate. Este contrariul atitudinii celor care, chiar și în fața unor mici adversități, renunță și își pierd speranța sau motivația. A fi rezilient în fața adversităților reprezintă aproape întotdeauna norma în rândul ființelor umane. Cei care, în fața unor evenimente stresante, cer ajutor terapeutic sau manifestă forme severe de disconfort reprezintă excepția. Chiar dacă reziliența este o însușire de bază a ființelor umane, aceasta poate fi învățată și îmbunătățită de-a lungul vieții.
- *Hardiness* și personalitatea rezistentă sunt concepte psihologice care fac referire la capacitatea de a rezista în condiții de stres. Prin urmare, toate acestea sunt „înrudite” cu conceptul de reziliență.
- Lumea sportului amplifică dificultățile. Din acest motiv, se potrivește perfect cu exersarea și îmbunătățirea rezilienței. Fiecare sportiv ar trebui să fie, în primul rând, capabil să facă față stresului și dificultăților și, abia în al doilea rând, să fie puternic în disciplina sa. Se pare, însă, că sistemele actuale de selecție a talentelor recompensează doar al doilea aspect și îl neglijează pe primul, acesta fiind unul dintre motivele lipsei de campioni.