

Eric Greitens

# *Reziliența*

ÎNȚELEPCIUNE CÂȘTIGATĂ CU GREU PENTRU  
A TRĂI O VIAȚĂ MAI BUNĂ

Traducere de Dana Dobre

 ACT și Politon

2017

*Pentru Sheena*

# 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**

## *Notă către cititor*

Când am văzut numărul lui Zach Walker apărându-mi pe telefon, m-am întristat puțin. Era târziu și întuneric, iar eu goneam pe autostradă în mijlocul statului Missouri și am presupus că mă sună să-mi spună că un alt prieten de-al nostru – un coleg de la cursul de instrucție Basic Underwater Demolition/SEAL\*, BUD/S 237 – a fost ucis.

Eu și Walker am fost la același curs de instrucție în 2001 și 2002, în sudul Californiei. Am trecut prin multe împreună, am făcut serviciul militar împreună și am suferit împreună.

După absolvire, el s-a dus pe Coasta de Est, iar eu am rămas pe Coasta de Vest. L-am văzut pentru câteva minute în 2004. Walker se întorsese din Afganistan și lucra în corpul instructorilor militari, iar eu am dat de el întâmplător, când a venit în San Diego pentru câteva zile de instructaj în operațiuni maritime. Era o zi aglomerată – amândoi alergam în direcții diferite – și, exceptând acele câteva minute, nu-l mai văzusem pe Walker de 11 ani.

Nu erau vești proaste despre unul dintre prietenii noștri și am fost recunoscător pentru asta. Walker mă suna însă să-mi ceară ajutorul. Iar la asta nu mă așteptam.

Dintr-o clasă de tipi duri, Walker era unul dintre cei mai duri. Un puști dintr-o familie de tăietori de copaci din nordul Californiei, era genul care – chiar și când stătea în formație, proaspăt bărbierit, cu uniforma călcată și ghetele lustruite – tot arăta de parcă ar fi avut barbă și tocmai ar fi ieșit în goană din pădure, plin de noroi și

---

\* Demolări Subacvatice de Bază. (n.tr.)

de sânge, după ce s-a luptat cu o pumă. Nu e vorba că ar fi fost cumva murdar – doar că nu puteai să-l șlefuiеști ca să scoți din el duritatea.

Walker era, de asemenea, genul de tip care ar fi făcut orice pentru cei pe care îi iubea. Oamenilor le place mult să spună: „Ți-ar da și cămașa de pe el” sau „Ar trece și printr-un zid pentru tine”. Walker nu era chiar așa. Dacă ai fi avut într-adevăr nevoie de o cămașă, s-ar fi cățărat și ar fi trecut zidul, ar fi smuls o cămașă de pe vreun idiot încrezut, s-ar fi cățărat înapoi și ți-ar fi dat cămașa pe care o meritai și pe care, după cum hotărâse el, ticălosul celălalt nu o merita. Era motivat de un sentiment profund al dreptății. Voia să știe ce e corect, ce e just. Și era dispus să lupte pentru asta.

Un alt lucru care era adevărat în privința lui Walker – și a majorității băieților din clasa mea – era că ar fi putut să trăiască destul de fericit și acum două sute sau chiar două mii de ani. Avea o camionetă, dar nu avea nevoie de ea. Avea ghete, dar s-ar fi descurcat bine și cu picioarele goale. Și nu e vorba doar că putea să trăiască fără luxul modern, ci și de faptul că, chiar și pentru un tip de douăzeci și ceva de ani, avea o sensibilitate morală cu un aer străvechi. Credea în curaj. Credea în fapte. Credea în devotament.

În caz că te-ai gândit vreodată: „Dacă m-aș afla într-o situație foarte neplăcută, aș putea să-l sun pe...”, sper că ai în viața ta pe cineva ca Zach Walker.

Mi-a spus cât de rău ajunsese să-i meargă.

După șase ani în echipele SEAL, s-a întors acasă, în nordul Californiei. Avea deja o soție și un fiu. A cumpărat o pompă de beton și a început o afacere. Ajuta oamenii de prin oraș. Își creștea băiatul. Părea, după toate aparențele, că e bine.

Într-o zi a parcat pe aleea lui. A ieșit din camionetă și s-a aruncat la pământ. Îl țintea un lunetist, sau cel puțin așa credea el; Walker a stat întins lângă camionetă, inspirând și expirând ușor. Nu s-a mișcat deloc, doar a clipit din pleoape. Câteva ore mai târziu, când soarele a început să apună, a sărit în picioare și a fugit în casă.

Walker e un tip care n-ar trebui să bea. Aproape niciodată nu s-a putut opri la o singură bere și, chiar și după una, era posibil să-l găsești pe terasa pubului, în picioare pe un scaun și ținând un

discurs. Mai târziu ai fi auzit o sticlă căzând și făcându-se țândări de ciment, semn că sublinia un punct de vedere. El era un tip care aproape întotdeauna asculta cu atenție – poate cu prea multă atenție – ce se petrecea în jurul lui. Dar dacă îi dădeai o bere, devenea surd.

La câteva săptămâni după ce s-a întors acasă ca un erou, fratele lui, Ed, a intrat cu camioneta într-un copac. Ed era beat când s-a omorât. Walker, un tip care făcea mereu legături, a început să se întrebe: *Oare Ed a murit ca pedeapsă pentru ce am făcut eu în Afganistan?*

Acum, că era acasă și îi murise și fratele, a început să bea mai mult. După cum era de așteptat, Walker nu prea făcea lucrurile cu moderație. Stând la sfârșit de săptămână în curtea lui din spate, termina nu o lădiță, ci o întreagă ladă frigorifică cu bere.

Mi-a povestit apoi despre noaptea în care a fost arestat. Știi cum e atunci când un prieten bun începe o poveste și, după cinci cuvinte, îți dai seama încotro se îndreaptă? Asta n-avea cum să fie bună. Era în centru. Băuse într-un restaurant. Își vede soția parcând și iese să ia niște bani de la ea. Un polițist îi cere să se oprească o clipă. Walker îi spune că doar se duce să ia niște bani de la soția lui, ca să-și plătească nota. Și i-o arată în mașină. Polițistul îl apucă pe Walker de umăr. Și de aici devine neplăcut.

Îi pun cătușele lui Walker. Sângele îi picură pe față și el întreabă într-un moment de claritate la beție: „Putem să stăm de vorbă un minut despre ce se întâmplă aici?” Nu. Îl bagă în mașina poliției. Îl acuză de o infracțiune gravă: împotrivire la arestare. Walker e nedumerit. A băut, sigur. Dar cu ce a greșit?

Doctorii lui de la VA\* îl diagnostichează cu sindromul de stres posttraumatic. Dar nu îi prescriu exerciții fizice sau serviciu în folosul comunității. Îi prescriu o grămadă de pastile.

Ce se va întâmpla la tribunal? Walker a fost prins pe picior greșit. Îi pare rău. Dar asta nu contează prea mult. Și adevărul e că, dacă nu ar fi fost incidentul acesta cu polițiștii, ar fi fost altceva.

---

\* VA – abreviere pentru U.S. Department of Veteran Affairs (Departamentul SUA pentru Problemele Veteranilor). (n.tr.)

Poate că ar fi condus băut. Poate că s-ar fi sinucis la volan, ca fratele său. Sau și mai rău, ar fi omorât pe altcineva. În orice caz, un singur om e vinovat aici, iar acela e Walker. Tatăl erou de război e acum un șomer alcoolic cu indemnizație pentru incapacitate de muncă, ce arată de parcă ar fi gata să ajungă la închisoare.

Vorbim.

Timp de câțiva ani am avut niște gânduri – bazate pe munca mea umanitară în străinătate, pe timpul petrecut în armată și pe munca mea cu veteranii – despre modul în care oamenii trec prin greutăți și ajung la fericire, trec prin durere și ajung la înțelepciune, trec prin suferință și ajung la tărie. Discuția noastră la telefon le-a adus pe toate la suprafață.

Era târziu când am ajuns acasă, dar odată ajuns, am așternut câteva dintre aceste gânduri într-o scrisoare către Walker. El mi-a răspuns. O scrisoare a urmat alteia. Am vorbit mult. Am continuat să ne scriem.

Această carte este seria editată a acelor scrisori. Sunt scrisori către prietenul meu. Dar, deși povestea lui este unică, lucrurile cu care se confruntă – pierdere, teamă, căutarea unui scop – nu sunt. De fapt, lucrurile cu care se confruntă sunt universale. Așadar, cu binecuvântarea prietenului meu – dar cu numele lui schimbat pentru a-i proteja intimitatea – am adunat aceste scrisori despre reziliență, în speranța că s-ar putea să vă fie și vouă de folos.

## 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.<sup>1</sup>

– 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.<sup>2</sup>

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 CSIKSZENTMIHALYI<sup>1</sup>

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?

Ca să treci prin durere și să ajungi la înțelepciune, prin frică și să ajungi la curaj, prin suferință și să ajungi la tărie, e nevoie de reziliență.

Beneficiile strădaniilor – când ești pus la încercare, ești speriat, îndurerat, confuz – sunt atât de prețioase, încât, dacă ar putea fi îmbuteliate, oamenii ar plăti scump pentru ele.

Dar nu pot fi îmbuteliate. Și dacă vrei înțelepciunea, tăria, claritatea și curajul care pot veni din aceste lupte, prețul este clar: mai întâi trebuie să te lupți.

-2-

Tu îți porți propriile lupte. Și pentru că tu ești cel care le poartă, pot să ți se pară apăsătoare și grele, așa cum nu sunt pentru nimeni altcineva.

Dar trebuie să nu uiți că, deși sunt ale *tale*, ele nu sunt unice. Luptele tale sunt foarte asemănătoare cu cele ale oamenilor care au trăit înaintea ta și cu cele ale oamenilor care vor veni după tine. Fiecare ființă umană, încă de la începutul timpului, a suferit durere și greutate, dificultăți și îndoială.

Consemnând suferințele umanității, înaintașii ne-au lăsat indicii în povești și filozofie, în poezii, piese de teatru, picturi și cântece.

Îmi place cum a spus-o Nietzsche: privește aceste opere ca pe niște „laboratoare experimentale în care... rețete pentru arta de a trăi au fost puse în practică cu rigurozitate și trăite complet. Rezultatele tuturor experimentelor lor ne aparțin nouă, ca proprietate legitimă”<sup>2</sup>.

Toată această înțelepciune ne aparține. Nu aparține experților, savanților de profesie sau oamenilor care își petrec zilele citind cărți. Îi aparține oricărui dintre noi care e dispus să întindă mâna și s-o ia.

Înțelepciunea vine de la Eschil, Aristotel, Homer, Confucius, Montaigne și mulți alții. Se află în *Psalmi* și în tragediile grecești antice. Recurg la ei nu pentru că înțelepciunea devine cumva mai

înțeleaptă atunci când i se atașează un nume celebru, ci pentru că oamenii aceștia și-au găsit înțelepciunea așa cum o găsim și noi, ceilalți: acționând în lume, străduindu-se și reflectând la străduințele lor.

S-au luptat, s-au îngrijorat, s-au rugat, s-au implicat în politică, s-au străduit să-și găsească de lucru, au pierdut oameni pe care i-au iubit, s-au îmbolnăvit, au fost răniți, au încercat să nu se teamă de moarte. Dacă înțelepciunea pe care au dobândit-o în urma chinurilor lor a fost extraordinară, chinurile în sine au fost obișnuite – chestiuni elementare de viață, când ești pus față în față cu realitatea. Nu sunt prea diferite de cele prin care ai trecut tu, Walker.

Nu pot vorbi în numele lui Eschil, Epictet sau Aristotel. Dar sunt convins de un singur lucru: nu le-ar fi plăcut deloc ca înțelepciunea lor să fie închisă în săli de clasă și în manuale. Această înțelepciune e despre cum să *trăiești*. Și e și proprietatea ta, la fel de mult ca a altora. E a ta. Ia-o. Folosește-o.

\*\*\*

„Cultura” a fost la început un cuvânt<sup>3</sup> pentru aratul și îngrijitul pământului. Mai târziu, oamenii au făcut o analogie și au sugerat că ai putea să te *cultivi pe tine însuți*. Cultura a ajuns astfel să însemne lucrurile pe care le poți vedea, asculta, citi, învăța, încerca și practica pentru a deveni mai bun și a trăi o viață mai plină. Un mare învățat a scris că „dorința de cultură e înnăscută”<sup>4</sup>. Cu toții ne dorim să atingem, să gustăm, să auzim și să vedem lucruri care ne pot îmbogăți viața.

Unul dintre lucrurile care m-au frapat cel mai tare în armată a fost modul în care mulți oameni foarte inteligenți au ajuns să se simtă de-a dreptul proști când au devenit adulți. La un moment dat în viața lor, au încercat să-și cultive mintea și au dat peste un indicator uriaș pe care scria *Nu ești destul de inteligent să intri aici*. Răspunsul lor a fost: „Bine, atunci, duceți-vă naibii”. Și rezultatul absurd a fost că se plimbau mormăind răutăți abstracte față de „profesori”, „învățătura din cărți” sau „universități”, având în tot

acest timp o carte cu poeziile lui Seamus Heaney lângă pat, ascunsă sub un teanc de reviste porno.

Ne putem descurca mai bine de atât. Toată lumea poate învăța. Cu toții ne putem cultiva caracterul. Oamenii de acțiune au nevoie de o minte sănătoasă și de o voință puternică în aceeași măsură în care au nevoie de un corp sănătos. „Orice națiune care trasează o distincție prea mare între învățații și războinicii ei va avea niște lași care gândesc pentru ea și niște proști care luptă pentru ea”.<sup>5</sup>

Cu toții avem nevoie de curaj și de înțelepciune. De compasiune și de tărie. Nu privim în urmă pentru că viața era mai bună pe vremea lui Eschil. De fapt, sub aproape toate aspectele, viața e mai bună astăzi. Însă pentru a ne da seama de potențialul prezentului trebuie să ținem seama de înțelepciunea trecutului.

Indiferent de chinul prin care am trecut, el rămâne, în sine, un chin omenesc. Când ne vedem propriile chinuri în poveștile celor care au trăit înaintea noastră, ne simțim mai puțin singuri. Începem să vedem că există surse de înțelepciune pretutindeni în jur.

Când am vorbit prima oară, ți-am spus să faci rost de un exemplar din *Odiseea* lui Homer. Împreună cu *Iliada*, e prima operă literară din lumea occidentală. Spune povestea călătoriei unui om care se întoarce acasă de la război: cu monștrii care îl amenință, femeile care îl ispitesc, zeii care îl blestemă, peștorii care îi necinstesc casa, prietenii pe care îi întâlnește pe drum.

N-am văzut pe nimeni mai mișcat de *Odiseea* decât pe prietenul meu, Mike, care a fost cu mine în Irak. Când Mike s-a întors acasă la o viață fără scop și fără direcție, unul dintre prietenii săi s-a sinucis. Mike a început să citească Homer și a descoperit că, de când există războiul, războinicilor li s-a părut călătoria spre casă, călătoria înapoi la normalitate, la fel de chinuitoare ca însăși lupta.

Oamenii merg pe acest drum de mii de ani. Ei au câștigat înțelepciune, iar asta te așteaptă și pe tine.

-3-

În același timp, trebuie să spunem clar ce poți și ce nu poți să aștepți din partea unui om ca Homer. El a scris *Odiseea* despre chinurile lui Ulise. Poți învăța multe din asta, dar tu nu ești un soldat grec care se întoarce acasă din Troia, pe o navă de război de lemn. Homer îți poate oferi informații, o perspectivă, reflecții. Însă tu va trebui să-ți transpui răspunsul în propria viață.

Știi cum uneori, la sfârșitul unei cărți sau al unui articol de revistă despre antrenamente fizice, autorul prezintă un model de plan de antrenament care îți spune câți kilometri să alergi în fiecare zi și ce exerciții să faci? Ei bine, la sfârșitul *Odiseei* nu există niciun program de antrenament. Și nici aici nu va fi unul.

Câteodată voi sugera și chiar voi insista asupra unor anumite exerciții pe care le-am putea face. Dar, de când sunt acasă, am învățat lucrând cu sute de veterani că nimeni nu îți poate clădi reziliența în locul tău. Eu îți pot indica o anumită direcție, poate îți pot desena o hartă și îți pot da câteva idei. Nu te pot duce acolo unde trebuie să ajungi.

Ca asta să funcționeze, va trebui să iei ceea ce înveți și să-ți construiești propriul program de viață. Nimeni nu poate face asta pentru tine.

Când Aristotel și-a prezentat marile discursuri despre o viață bună, care au fost adunate sub numele de *Etica nicomahică*, el a început prin a clarifica un lucru: nu există o ecuație simplă pentru o viață bună. Discuția poate fi atât de exactă pe cât permite subiectul.

Elevii lui Aristotel cereau reguli, formule, garanții. El le-a spus că nu există așa ceva: „Ne vom mulțumi să indicăm adevărul cu aproximație și în linii generale, de vreme ce subiectul și premisele noastre sunt lucruri care *de obicei* rămân adevărate... O persoană educată caută exactitate în fiecare domeniu, în măsura în care natura subiectului o permite”<sup>6</sup>.

Matematica e un subiect care permite precizie. Dacă te întreb: „Cât fac șapte ori șapte?”, atunci știi răspunsul exact: 49.

Dar dacă te întreb: „Cum îi faci față fricii?”

Viața – și subiectul rezilienței – permite arareori o precizie perfectă. Viața adevărată nu e ordonată. Faptul că îți ataci frica te poate conduce la curaj, dar nu există o ecuație pentru curaj, o rețetă pentru el. Se confundă cu furia și neliniștea, cu iubirea și panica.

Asta nu e o scuză pentru o gândire neglijentă: virtuțile au reprezentat subiectul unor idei riguroase și disciplinate dinaintea lui Aristotel și până în ziua de azi. Dar atunci când întrebarea este: „Cum să trăim o viață rezilientă?”, trebuie să fim gata totodată să acceptăm ambiguitatea și nesiguranța.

Există strategii pentru a face față fricii și durerii. Există strategii pentru a clădi o viață care să-și aibă rădăcinile într-o muncă plină de scop. Există strategii pentru a clădi un cămin care este fericit, chiar și atunci când lucrurile sunt dificile. Însă strategiile nu vor pătrunde pur și simplu în viața ta, ca să-ți rezolve frica sau durerea. Trebuie să-ți trăiești răspunsul.

Și uite ce e, Walker, nu-ți va da nimeni un premiu pentru reziliență. Nu există o diplomă. Sau un tricou. (Și nici măcar să nu te gândești la un tatuaj.) Nu va exista o linie care să marcheze momentul din viață în care ai „obținut” reziliența.

Prin reziliență nu căutăm o realizare, ci un mod de a fi.

Amintește-ți toate acestea când te apuci să-ți trăiești propriul răspuns. Tu pretinzi mult de la tine însuși. În acest caz, va trebui să fii răbdător, chiar blând cu tine.

Nu vei putea să judeci majoritatea lucrurilor pe care le faci conform cu standardul imperfecțiunii sau al perfecțiunii. De obicei, standardul nostru va fi pur și simplu mai rău sau mai bun.

Dar „mai bun” sună bine, nu-i așa?

Un războinic iscusit poartă cu sine tot ce îi este necesar și nimic mai mult, la fel cum un pictor iscusit folosește toate culorile de care are nevoie și nimic în plus, iar un maestru bucătar folosește toate

ingredientele de care are nevoie și nimic mai mult. În același fel, un filozof iscusit va folosi toate cuvintele de care are nevoie și nimic mai mult.

Eu nu sunt alpinist, dar acum câțiva ani mi-a venit ideea că s-ar putea să-mi doresc să fac serios alpinism, așa că am început să citesc și să mă antrenez. Am urcat împreună cu profesioniști pe câțiva munți acoperiți de ghețari, în nord-vestul Statelor Unite. Unul dintre lucrurile pe care le înveți de la alpiniștii profesioniști este disciplina bagajului bine făcut.

Uneltele sunt folositoare când te cațări. Sacul de dormit îți oferă căldură, lanterna îți oferă lumină, iar mănușile îți oferă protecție. Îți pierzi echilibrul și toporul îți poate salva viața. Fiecare unealtă are un scop și aproape fiecare unealtă îți poate fi de folos.

Fiecare unealtă are și greutate.

Când ești la nivelul mării, un topor în mână pare un fulg. La 3.600 de metri altitudine, la o distanță de câteva ore de vârful muntelui, o jumătate de kilogram în plus în bagaj pare o nicovală.

La fel, și cuvintele au valoarea lor. Cuvintele potrivite îți pot îmbunătăți echilibrul. Cuvintele potrivite îți pot lumina calea. Dar cuvintele au și greutate. În viața și în munca noastră, trebuie să purtăm cu noi ce este esențial și să lăsăm în urmă mai toate celelalte lucruri.

În aceste scrisori am încercat să reduc aceste gânduri până la esența lor simplă. Vei hotărî singur care sunt demne de a fi puse în bagaj pentru călătoria ta.

Unul dintre cei mai celebri specialiști în lumea antică – și eu cred că unul dintre cei mai pătrunzători – a fost Edith Hamilton. Acest pasaj de la ea ți se potrivește ție: „Când lumea e zguduită de furtuni, iar lucrurile rele care se întâmplă, și cele și mai rele care amenință, sunt atât de urgente încât ne împiedică să vedem orice altceva,

atunci trebuie să cunoaștem toate fortărețele solide ale spiritului, pe care oamenii le-au construit de-a lungul epocilor. Dacă nu le aducem înapoi, perspectivele eterne sunt estompate și judecata noastră în ceea ce privește problemele imediate va fi greșită”<sup>7</sup>.

Vreau să îți atrag atenția asupra uneia dintre expresiile lui Hamilton: „fortărețele spiritului”. Desprinși de înțelepciunea trecutului, ne putem simți copleșiți de trâncăneala neîntreruptă a prezentului. Dar uite ce e: cei dinaintea noastră ne-au lăsat un dar.

-6-

O carte cu adevărat nouă și originală ar fi una care să îi facă  
pe oameni să iubească adevărurile vechi.<sup>8</sup>

– MARCHIZUL DE VAUVENARGUES (1715-1747)

Unul dintre lucrurile bune de la cursul BUD/S, de la instrucția din ocean și de pe țărmul lui, de la faptul că trebuie să înoți la cincizeci de metri sub apă sau că cineva îți smulge masca de pe față și îți oprește rezervoarele când înoți la adâncime, e faptul că te face să apreciezi cu adevărat oxigenul.

Înconjurați de oxigen, îl observăm arareori, deși avem nevoie de el cu disperare. Într-un moment de epuizare, inspirăm lung și adânc și ne simțim mai bine. Încearcă chiar acum. E adevărat?

Același lucru poate fi spus despre înțelepciune. Suntem înconjurați de înțelepciune din abundență, care, chiar dacă nu e atât de apropiată ca aerul, e aproape la fel de accesibilă.

Seneca a fost un filozof roman care și-a scris gândurile despre viață în scrisori către prietenul său, Lucilius. Problema, i s-a spus lui Seneca, era că multe dintre sfaturile lui erau, ei bine... evidente.

Seneca a avut un răspuns minunat: „Oamenii spun: «Ce rost are să atragi atenția asupra a ceea ce este evident?» Are mult rost; deoarece câteodată cunoaștem lucruri fără să le dăm atenție. Sfatul... nu face altceva decât să antreneze atenția și să ne dezmorească, să

ne concentreze memoria și s-o facă să nu-și piardă puterea. Ne scapă multe dintre lucrurile care se află în fața ochilor noștri”<sup>9</sup>.

Dacă un fragment de înțelepciune a supraviețuit timp de generații întregi – dacă a contribuit la înțelegerea unor vieți separate de distanțe vaste în timp și spațiu – acesta este un semn că *funcționează*. Noul nu are vreo revendicare specială asupra adevărului. Citind aceste scrisori, vei vedea că nu am „descoperit” o formulă secretă și nu am „scos la iveală” o cale ascunsă. În schimb, încerc doar să-ți îndrept atenția spre înțelepciunea referitoare la reziliență care există deja peste tot în jurul nostru.

-7-

Așadar, întoarce-te în timp cu mine, pentru o clipă, cât încerc să îți explic ce facem noi doi aici.

Aceste scrisori, replicile, discuțiile, aceasta este filozofie.

Azi ne gândim la filozofie ca la ceva care se petrece în sala de clasă și nicăieri în altă parte. Ne gândim la filozofie ca la o disciplină în care stai și te gândești, citești și argumentezi. Au existat însă vremuri în care filozofia era mai mult decât discuții.

În timpul Epocii de Aur a Greciei, filozofii nu erau foarte interesați să stea și să se gândească. Erau mult mai interesați să se gândească și să trăiască. Ca o chestiune practică, grecii nu „citeau” în mod normal filozofie, așa cum citești tu scrisoarea asta – în liniște și pentru tine însuși. Să citești filozofie însemna să le-o citești altora cu voce tare; să practici filozofia însemna să trăiești într-o comunitate.

Accentul nu era pus doar pe cuvinte, ci pe efectul cuvintelor. Îți ajuta filozoful pe oameni să își examineze viața? Această examinare ducea la fericire, la înflorire, la un sens? Dacă era așa, atunci funcționa. Dacă nu, atunci nu conta cât de inteligente erau cuvintele.

Dintre anticii care au practicat acest mod de viață, unul dintre preferații mei este Epictet, care și-a început viața ca sclav și și-a sfârșit-o ca cel mai înțelept filozof al zilelor sale. Iată ce le-a spus el elevilor lui despre ceea ce încercau să facă împreună: „Un tâmplar

nu vine la tine și îți spune: «Ascultă-mă cum vorbesc despre arta tâmplăriei», ci face un contract pentru o casă și o construiește... Să faci și tu același lucru. Mănâncă la fel ca un bărbat, bea la fel ca un bărbat... însoară-te, fă copii, participă la viața civică, învață cum să suportți insultele și tolerează-i pe ceilalți oameni”<sup>10</sup>.

Testul unei filozofii este simplu: îi face pe oameni să ducă o viață mai bună? Dacă nu, atunci filozofia a eșuat. Dacă da, atunci a reușit. Înainte, filozofia însemna să dezvolți idei despre o viață care merită să fie trăită, și apoi s-o trăiești. Încă mai poate însemna același lucru.

Atunci când citești, gândești și trăiești în acest fel, intenția nu e în primul rând să construiești o pledoarie, ci să deschizi o ușă. Aici nu există discuții simandicoase, nu există nimic care să necesite cunoștințe specializate pentru a înțelege. Filozofia se poate face cu ceea ce profesoara mea de engleză din liceu, Barbara Osburg, numea „cuvinte simple, de-un bănuț”.

Filozofia ar trebui să se adreseze grijilor oamenilor obișnuiți. Iar filozofia bună – o gândire profundă și clară – va aduce în discuție lucrurile obișnuite într-un mod revelator. Ne va arăta noi posibilități de a trăi.

-8-

Întrebarea nu e dacă ai o filozofie. Toată lumea are o filozofie. Unii oameni trăiesc după filozofia: „Voi acumula cât mai mulți bani înainte să mor”. Alți oameni trăiesc după filozofia: „Am ajuns să mă pricep la un lucru și nu vreau să încerc nimic nou”. Alți oameni trăiesc după filozofia: „Voi ține capul plecat și nu voi supăra pe nimeni”.

Bineînțeles că, atunci când o spui așa, o filozofie poate părea puțin ridicolă. Acesta este și scopul – învățăm multe despre filozofiile după care trăim, dacă le rostim. Filozofiile ridicole, cele nesincere, cele distructive, ne țin cel mai tare în strânsoarea lor, atunci când sunt invizibile.

Există apoi și filozofii care funcționează, care produc ceea ce ar trebui să producă: fericire adevărată. Thoreau a spus că cele mai bune filozofii „rezolvă unele dintre problemele vieții, nu numai teoretic, ci și practic”. Putem să ne dăm seama că o filozofie funcționează, a spus el, dacă aceasta duce către „o viață plină de simplitate, independență, mărinimie și încredere”<sup>11</sup>.

Întrebarea este dacă tu ești conștient de filozofia pe care o ai – de ipotezele, convingerile și ideile care îți motivează acțiunile. Ești conștient de modul în care aceste ipoteze, convingeri și idei se strâng laolaltă pentru a-ți contura viața? Pot ele rezista expunerii la lumina zilei?

-9-

Cea mai rea formă de stres este absența stresului, deoarece sentimentul că nu există viață înainte de moarte creează un sentiment deznădăjduit de deșertăciune în fața vidului.<sup>12</sup>

– BORIS CYRULNIK

Sunt câteva lucruri pe care ființele umane trebuie să le facă pentru a trăi bine: să respire, să doarmă, să bea, să mănânce și să iubească. Acestei liste eu i-aș mai adăuga: să se zbată. Avem nevoie de provocări pe care să le stăpânim și de probleme pe care să le rezolvăm.

Dacă suntem prinși într-o viață în care totul ne e oferit de-a gata, mintea nu ni se dezvoltă, relațiile noastre se atrofiază, iar spiritul ni se deteriorează.

Putem rezista doar câteva săptămâni fără hrană, doar câteva zile fără somn sau apă, doar câteva minute fără oxigen. Fără oxigen, somn, apă și hrană, mintea și trupul nostru încep să nu mai funcționeze. Dacă stăm prea mult timp fără oricare dintre aceste lucruri, murim.

Eu cred că este adevărat și faptul că, fără sentimentul unei lupte pline de însemnătate în viață, ceva în interiorul nostru începe să

nu mai funcționeze, o parte din noi începe să moară. Cu toate acestea, e uimitor cât de adaptabile pot fi ființele umane. Când sunt împiedicați să facă o muncă grea și plină de însemnătate (trăind, poate, în închisoarea unei tihne leneșe, bând în exces sau petrecând ore nesfârșite cu jocuri video sau pe internet), oamenii găsesc totuși modalități de a-și câștiga existența. Totuși, pe termen lung, lipsa unui scop e la fel de distructivă ca și lipsa somnului. Putem supraviețui fără un scop, dar nu putem prospera.

Când aveam douăzeci de ani, am trăit și am muncit într-o tabără de refugiați din Bosnia. Toți refugiații văzuseră brutalitate și distrugere. Pierduseră tot ce avuseseră cândva. Mulți pierduseră prieteni și rude. Și acum erau închiși într-o tabără, locuind în barăci, hrănindu-se cu pâine și zvonuri. Toată lumea suferea. Pentru că eram tânăr, probabil că erau multe lucruri pe care nu le-am văzut cu claritate și cu siguranță erau multe lucruri pe care nu le știam. Dar un lucru m-a frapat. Părea că oamenii care o duceau cel mai bine în tabără erau adesea părinții și bunicii copiilor mici. Ei știau că trebuie să se trezească în fiecare zi și să fie puternici pentru cineva.

Oamenii cărora le era cel mai greu erau adulții tineri și adolescenții mai mari. Simțeau că viața le-a fost retezată. Se trezeau în fiecare zi fără perspectiva de a avea un loc de muncă sau de a merge la școală. Căsătoria părea să nu prea aibă sens. Îmi amintesc de ei la o petrecere în sala comună a taberei: golindu-și berile și spărgând apoi sticlele pe podeaua de beton. Războiul îi lăsase fără nicio țintă, iar lipsa unei ținte e dureroasă.

Adolescenții cărora le mergea cel mai bine erau adesea cei care găseau altceva de făcut. Se ofereau voluntari la grădiniță sau îi antrenau pe cei mici când jucau fotbal.

Cu alte cuvinte, oamenii cărora le mergea cel mai bine găseau un mod de a trăi pentru ceva, într-o vreme în care mulți oameni din jurul lor nu știau nici măcar de ce sunt în viață.

Ai petrece un weekend în curtea din spate, cu o ladă frigorifică plină cu bere, dacă ai ști că vecinii tăi au nevoie de tine? Tu însuți mi-ai spus că, atunci când te-ai apucat să antrenezi, ai început să vezi mai

clar și să trăiești mai curat. Ai nevoie ca cineva să aibă nevoie de tine. Toată lumea are nevoie de asta. Ai nevoie de o luptă demnă în viață.

Și uite, Walker, asta nu e o problemă doar pentru refugiați sau pentru tine. În cel mai prosper moment din istoria omenirii, zeci de milioane de oameni nu prosperă din cauza lipsei unei munci nobile pe care s-o facă, din lipsa unei implicări în lume plină de însemnătate, grea și chinuitoare.

Cu toții avem nevoie de ceva cu care să ne luptăm și pentru care să luptăm. Ținta în viață nu este să evităm luptele, ci să le purtăm pe cele corecte; nu să evităm grijile, ci să ne pese de lucrurile potrivite; nu să trăim fără frică, ci să ne înfruntăm temerile demne de a fi înfruntate, cu forță și pasiune.

Unul dintre motivele pentru care suferi acum este tocmai acela că *scopul* luptei tale este neclar. Pentru ce muncești? Pentru ce te zbați? Cine vei fi?

Acestea sunt întrebări majore, și nu le poți răspunde rapid sau superficial. Însă dacă vrei să trăiești o viață înfloritoare, va trebui să le răspunzi. Aici te poate ajuta filozofia.

Ceea ce vei deveni reprezintă rezultatul a ceea ce ești dispus să înduri. Ești dispus să muncești din greu? Să gândești serios? Știi că ești. Întotdeauna ai fost.

## SCRISOAREA 3

### *Ce este reziliența?*

Sunt unele lucruri care nu pot fi învățate repede,  
iar timpul, care este tot ce avem, trebuie plătit din plin  
pentru dobândirea lor.<sup>1</sup>

– ERNEST HEMINGWAY

Walker,

Vreau să-ți împărtășesc o poveste scrisă de un veteran la fel ca noi, pe nume Sofocle.

Războiul troian a fost marele război al lumii Greciei antice și, la începutul său, mii de corăbii de război au ridicat pânzele pentru a ataca orașul Troia. Pe drum, grecii s-au oprit să se odihnească pe insula Chryse. Sofocle a scris o piesă despre ce s-a întâmplat acolo și despre chinurile unui om pe nume Filoctet.

Filoctet era un mare arcaș, binecuvântat cu un arc fermecat care nu își rata niciodată ținta. Însă pe insula Chryse, el a călcat din greșeală pe pământul care era sacru pentru zei și un șarpe veninos l-a mușcat de picior. Rana lui nu era una obișnuită. Supura, putrezea și mirosea atât de urât, încât ceilalți bărbați nu suportau să stea lângă Filoctet. Rana nu voia să se vindece.

Ulise le-a poruncit oamenilor lui să îl ducă pe Filoctet cu barca până la o insulă pustie din apropiere și să îl abandoneze acolo. Oastea a ridicat pânzele și a plecat la război. În următorii zece ani,

Filoctet a rămas izolat pe insulă, cu o rană care nu se mai vindeca. Durerea era necruțătoare, iar uneori era atât de ascuțită, încât își pierdea cunoștința.

Singur și uitat, Filoctet se gândea numai la rana lui și își blestema foștii prieteni.

În acei zece ani, Ulise și războinicii lui au luptat la Troia, dar, în ciuda tuturor eforturilor lor, războiul a ajuns într-un punct mort. Au consultat un prezicător care le-a spus că grecii nu vor avea putere să câștige fără Filoctet și arma lui.

Ulise și o unitate aleasă s-au întors pe insula pustie cu o misiune simplă: să ia înapoi arcul și pe Filoctet. L-au găsit pe Filoctet tot rănit și înverșunat și l-au implorat să vină cu ei pe corabie până în Troia.

Înfuriat pentru că îl abandonaseră acolo, Filoctet refuză să-i ajute. Nu vrea decât să se întoarcă acasă în Grecia, să fie vindecat și lăsat în pace. În clipa în care Ulise e gata să renunțe, Hercule – care fusese altădată erou, iar acum era zeu – apare din cer. El îi poruncește lui Filoctet să își împlinească destinul:

Fii sigur că și ție ți se cuvine să-nduri toate acestea –  
ca viața ta să fie glorioasă după ce treci prin suferințe.<sup>2</sup>

Hercule îi spune lui Filoctet că poate fi vindecat numai dacă renunță la ranchiună și li se alătură grecilor în Troia.

Filoctet alege. El și Ulise ridică pânzele și, în cele din urmă, după cum promisese profeția, războiul troian a fost câștigat.

Sofocle, care a transmis această poveste, a fost mai mult decât un dramaturg. La fel ca Eschil, compatriotul lui mai vârstnic, Sofocle cunoscuse războiul. Îl cunoscuseră și oamenii din publicul său. Iar când publicul atenian a auzit povestea spusă iar la teatru, în aer liber, la răsăritul soarelui – momentul în care se jucau tragediile, conform tradiției – spectatorii au avut de-a face în mod sigur cu ecourile propriilor sacrificii și ale rănilor pe care ei și cei dragi lor le suferiseră.

Atenienii l-au cinstit pe Sofocle pentru talentul său de a descrie totul cu atâta sinceritate. După una dintre cele mai populare piese ale sale, l-au ales în funcția de *strateg*, un post foarte important în Atena, care atrăgea totodată responsabilitatea de a conduce trupe în luptă.

Poate că a fost doar un vot pentru celebritate. Dar poate că a reflectat și ceva mai profund: înțelegerea faptului că cineva, care poate să scrie cu atâta înțelepciune despre greutățile războiului și despre responsabilitățile din cadrul comunității, poate, de asemenea, să conducă cu înțelepciune.

Care este înțelepciunea din *Filoctet*, o piesă pe care Sofocle a scris-o spre sfârșitul unei vieți lungi? Nu putem spera să fim victorioși dacă îi abandonăm pe cei care sunt răniți. Așa cum a scris poetul Robert Bly despre această piesă: „Rănitul știe ceva”<sup>3</sup>. Când Ulise îl abandonează pe Filoctet, abandonează chiar persoana de care are nevoie pentru a câștiga războiul.

În *Filoctet* întâlnim un om care, în ciuda durerii, are încă de oferit ceva impresionant, ceva care îi va salva pe compatrioții lui.

Piesa lui Sofocle nu este un basm; este o operă de artă complicată și dificilă. Eu însă trag două învățături din ea.

În primul rând, fiind o comunitate, nu ne putem abandona răniții. Ei mai au ceva de oferit – poate chiar lucrul de care avem nevoie.

În al doilea rând, rănilile și nedreptatea – fie că e vorba de abandonul de zece ani al lui Filoctet sau de rănilile mult mai mici din viața noastră – nu șterg pur și simplu cu buretele obligația de a fi de folos. Dacă viața te-a rănit, asta nu îți diminuează datoria față de ceilalți. Chiar răniți și nedreptățiți, le datorăm celorlalți munca ce ne poate face viața glorioasă.

Și nu uita singurul lucru pe care Filoctet l-a făcut în timpul celor zece ani de durere: a rămas în viață. Războinicii nu se sinucid, deoarece primul scop al războinicului e să-i protejeze pe alții; sinuciderea face acest lucru imposibil. Prin sinucidere, luăm durerea noastră, o înmulțim cu zece și le-o înmânăm tuturor celor care ne

iubesc. Ceea ce ne rănea pe noi, pentru ei devine un iad. E vorba de egoism aici.

Mi-e greu să scriu asta, Walker. Am cunoscut mai mulți veterani care s-au sinucis, și ai cunoscut și tu câțiva. Nu spun asta pentru că vreau să-i critic pe cei morți, ci pentru că vreau să te ajut pe *tine*. Războinicii nu se sinucid.

-2-

Nu există decât un drum spre adevărata măreție umană:

drumul prin suferință.<sup>4</sup>

– ALBERT EINSTEIN

Deci, Walker, îți mai aduci aminte când a trebuit să trecem cu toții testul de fizica scufundărilor, la cursul BUD/S? Îți mai amintești că o parte dintre noi rămâneam în clasă și învățam, mâncându-ne rațiile gata preparate, în vreme ce restul clasei alerga să ia prânzul? Seara învățam în cazarmă. Multora dintre băieți le era mai frică de ecuații decât de ocean.

Pentru mine, unul dintre momentele cele mai pline de mândrie de la cursul BUD/S a fost când fiecare din clasă a trecut testul de fizica scufundărilor. Instructorii s-au dus și au verificat arhivele. N-au găsit nicio clasă, în toată istoria BUD/S, care să fi făcut vreodată așa ceva.

Iartă-mă deci că mă laud, dar sunt mândru de asta. Am dat peste un lucru care părea complicat și l-am făcut să fie simplu, astfel încât toți prietenii noștri să reușească.

Și vreau să mai scot la iveală un pic de fizică.

Când oamenii aud cuvântul reziliență, se gândesc de obicei la „revenire”. De câte ori ai auzit cuvântul ăsta?

Și chiar dacă ne dăm seama sau nu, când ne gândim la „revenire”, ne gândim la fizică. Când Isaac Newton a publicat marea sa lucrare de matematică și fizică, *Principiile matematice*, în 1687, a făcut ceva

mai mult decât să explice unele dintre legile fundamentale ale universului. A lansat, de asemenea, un fel de modă în fizică: dintr-odată, toți își doreau ca gândirea lor să fie la fel de logică, de exactă și de clară ca a lui Newton. Dacă existau legi care dictau orbitele planetelor, cu siguranță că trebuiau să existe și legi care să explice mintea umană, acțiunile și societățile umane.

Problema este că viața, în cea mai mare parte a ei, nu e doar în alb și negru ca fizica newtoniană. Iar încercarea de a trata ființele umane ca pe niște variabile într-o ecuație conduce către o gândire greșită.

Poți vedea încă influența acestui apetit pentru precizia fizicii când cauți termenul „reziliență” în dicționarul Merriam-Webster. Una dintre primele definiții pe care le vei găsi este aceasta: „capacitatea unui corp sub tensiune de a reveni la mărimea și forma lui după deformare, mai ales dacă tensiunea este cauzată de forțe de compresiune – numită și *reziliență elastică*”.

Reziliența ca elasticitate. Este o definiție din fizică, dar când cei mai mulți oameni se gândesc la reziliență, așa cum se aplică ea ființelor umane, tot mai au în minte câte o variantă a acestei definiții. Ei cred că reziliență înseamnă „recuperare” sau „revenire” după o tensiune. Cred că oamenii rezilienți sunt la fel înainte și după greutăți.

Dacă ne limităm înțelegerea rezilienței la această idee de revenire, ne scapă multe dintre lucrurile pe care ni le oferă greutățile, durerea și suferința. De asemenea, înțelegem greșit capacitatea noastră umană de bază, și anume aceea de a ne schimba și de a ne perfecționa.

Realitatea vieții e că nu putem reveni. Nu putem reveni deoarece nu ne putem întoarce în timp la oamenii care eram înainte. Părintele care pierde un copil nu își mai revine niciodată. Pușcașul marin de nouăsprezece ani care pleacă pe vas la război dispăre pentru totdeauna, chiar dacă se întoarce. „Ce s-a făcut nu se mai poate desface”<sup>5</sup>, iar ceea ce ne face viața este câteodată nemilos.

Nu vei mai fi același om care erai înainte să-ți moară fratele. Părinții tăi nu vor mai fi aceiași părinți. Tu știi că nu există revenire. Există doar mersul înainte.

Din fericire, pentru a fi rezilienți, nu e nevoie să ne întoarcem în timp.

Ceea ce ni se întâmplă devine o parte din noi. Oamenii rezilienți nu își revin din experiențele dure; ei găsesc moduri sănătoase de a le integra în viață.

Cu timpul, oamenii descoperă că o mare tragedie înfruntată cu un spirit pe măsură poate crea o mare forță.

Iată un alt mod prin care gândirea în termeni de fizică duce la o gândire confuză despre viață:

Știm că obiectele fizice din viața noastră tind să intre în repaus atunci când forța de frecare le învinge. Lovește o bilă de biliard cât de tare vrei, și tot se oprește până la urmă. E firesc să ne gândim și la noi în același fel, să ne imaginăm ființele umane ca pe niște obiecte care, într-un final, chiar în mod natural, ajung în repaus. Și atunci când *nu* suntem în repaus – când ne zbatem, suntem agitați, nervoși – ne gândim că ceva nu e în regulă.

În viața omului nu există însă starea de repaus. Copiii cresc în timp ce dorm. Trupurile noastre – gazde la rândul lor pentru zeci de mii de celule microscopice și alte organisme vii care trăiesc și mor în fiecare zi – se află într-o stare constantă de activitate. Îmbătrânim și în „repaus”; în „repaus”, creierul nostru ne organizează amintirile. Atunci când facem exerciții fizice, perioada de recuperare – care pare a fi repaus – e cea în care mușchii devin mai puternici.

Și ceea ce e adevărat pentru noi ca indivizi e adevărat și pentru comunitatea, țara, lumea noastră. Pădurea nu se odihnește, marea nu se odihnește. Pământul de sub picioarele noastre se mișcă și se deplasează mereu, chiar dacă nu suntem conștienți de asta. Viața ta se mișcă în timp, la nesfârșit.

Care este așadar rostul acestei lungi discuții despre repaus?

Doar pentru a demonstra simpla idee că: atunci când te lovește durerea, ea lovește o țintă în mișcare. Și, de vreme ce te afli deja în mișcare, ceea ce se va schimba nu e atât starea ta, cât traiectoria ta.

Nu te aștepta să vină o perioadă în viață în care vei fi scutit de schimbări, de chinuri, de griji. Pentru a fi rezilient, trebuie să înțelegi că obiectivul tău nu este să ajungi în repaus, deoarece nu există așa ceva. Obiectivul tău este să folosești ceea ce te lovește pentru a-ți schimba traiectoria într-o direcție pozitivă.

-3-

În Cambodgia, am văzut fete care își pierduseră membrele din cauza minelor terestre și care mergeau kilometri întregi cu picioare protetice. Am văzut fete tinere care supraviețuiseră poliomielitei, cu picioare strâmbe, neputincioase și uscate, ridicându-se în orteze și mergând cu mândrie. Boala nu le luase demnitatea sau hotărârea.

Majoritatea acestor fete proveneau din familii care trăiau cu mai puțin de un dolar pe zi și creșteau într-o cultură în care cei cu dizabilități erau considerați adesea o povară. Lumea le copleșise pe aceste fete cu greutateți, dar ele nu își căutau deloc scuze.

În liceu l-am citit puțin pe Hemingway – *Bătrânul și marea*, nuvela *Dealuri ca elefanți albi* – cele obișnuite. La sfârșitul facultății, cu un an sau doi înainte să plec în Cambodgia, m-am cufundat în scrierile lui Hemingway. Cred că am citit tot ce a scris. Tot. I-am citit romanele celebre și pe cele proaste. I-am citit chiar și poeziile foarte proaste. I-am citit cărțile despre vânătoare, lupte cu tauri și război. Am citit despre violență și aluziile la sex și mi-a plăcut limbajul simplu, direct și disciplinat pe care l-a folosit în operele de început. Mi-a plăcut felul în care a scris despre mâncare.

La fel ca mulți băieți tineri, eram atras de bărbatul macho din Hemingway, de aventură. Îmi pot imagina și acum o scenă la pescuit de păstrăv, în care un tip își bagă brațul într-un râu înghețat. Dar cu cât am citit mai mult și cu cât am înaintat în vârstă, ce l-a făcut pe Hemingway să dăinuie pentru mine a fost sentimentul lui de compasiune pentru chinurile din fiecare viață bună. Și când le-am văzut pe fetele acelea în Cambodgia, mi-am amintit de asta: „Lumea îi

distruge pe toți, iar după aceea mulți sunt mai puternici în locurile distruse”<sup>6</sup>.

Acest citat din Hemingway este celebru pe bună dreptate. Ceea ce rămâne în mintea celor mai mulți oameni este expresia „puternici în locurile distruse”.

Este important, de asemenea, să ne amintim și calificativul său: mulți. Nu toți.

Nu toți suntem puternici în locurile distruse. Să fii puternic în locurile distruse înseamnă să fii rezilient. Distrugerea în sine nu ne face mai buni.

Greutățile te pot face o persoană neajutorată sau una eroică. Unii oameni devin mai puternici prin suferință. Alții sunt învinși. Diferența stă în reziliență. Hai să examinăm acum ce îi separă pe cei care sunt slăbiți de greutăți de cei care sunt întăriți de ele.

-4-

Reziliența începe cu tine, Walker. Ar fi ușor să trecem peste acest aspect prea repede.

Prea adesea, atunci când vorbim despre provocările cu care ne confruntăm noi, cu care se confruntă copiii noștri, colaboratorii, colegii, prietenii și concetățenii noștri, începem cu o descriere a lumii. Numim și descriem toate lucrurile care au contribuit la dificultățile noastre. Ceea ce trecem de obicei cu vederea (sau ignorăm) este ceea ce am făcut chiar noi pentru a contribui la situația noastră. Ca s-o spun altfel, în centrul a tot ceea ce ți se întâmplă te afli tu.

Așa că hai să subliniem un aspect evident: *tu* ești locul cu care trebuie să începi dacă vrei să devii mai puternic în fața adversităților.

-5-

Reziliența se deosebește de simpla supraviețuire și e mai mult decât simplă rezistență. Reziliența este adesea rezistență cu o direcție. Încotro te îndrepti? De ce mergi într-acolo?

Bineînțeles că nu-ți poate oferi nimeni „de ce-ul” tău personal. Iar scrisoarea asta sigur n-o poate face. Trebuie să-ți crezi singur „de ce-ul”.

Începe prin a te întreba: Încotro mă îndrept?

Nu e suficient să *vrei* să fii rezilient. Pentru ce *vrei* asta? Pentru ce reziziți? Filoctet a petrecut zece ani fierbând în propria-i durere, crezând că nu are o direcție. Tu câți ani vei petrece fierbând într-a ta?

Și – știi că știi asta – tu nu ești un personaj dintr-o piesă de Sofocle. Nu va coborî Hercule din cer ca să-ți dea un arc fermecat și să-ți arate care e lupta cea dreaptă. Încotro te îndrepti acum? Încotro *vrei* să te îndrepti?

-6-

Primul pas în dezvoltarea rezilienței este să-ți asumi responsabilitatea pentru tine și pentru viața ta. Dacă nu ești dispus să faci asta, nu-ți mai pierde timpul citind această scrisoare.

Esența responsabilității este acceptarea consecințelor – bune și rele – ale faptelor tale. Nu ești responsabil pentru tot ce ți se întâmplă. *Ești* responsabil pentru modul în care faci față lucrurilor care ți se întâmplă.

Chiar și atunci când recunoaștem limitele puterii noastre de a modela lumea, putem totuși să ne străduim să fim propriii noștri stăpâni. Și asta e o muncă mai mult decât suficientă pentru o viață întreagă.

Istoria e plină de cei care au încercat să scape de povara responsabilității. În cazuri extreme, unii chiar au renunțat la libertate în schimbul supunerii față de tirani. Unul dintre filozofii mei „de stradă” preferați, Eric Hoffer, a studiat motivele pentru care oamenii renunță de bunăvoie la responsabilitate și se alătură mișcărilor de masă și mulțimilor violente. Un citat pe care l-a cules venea de la un tânăr german care a explicat că s-a alăturat partidului nazist pentru a fi „eliberat de libertate”<sup>7</sup>.

Dorința de a evita responsabilitatea poate fi copleșitoare. Această dorință este atât de mare, încât a alimentat unele dintre cele mai groaznice epoci de tiranie și acte de brutalitate pe care le-a cunoscut lumea. E o dorință atât de atotpătrunzătoare, atât de fermecătoare, încât tiranii au putut să se bazeze pe ea în fiecare epocă a istoriei umanității. Responsabilitatea este o povară grea.

Dar responsabilitatea oferă și putere. Dacă ne asumăm responsabilitatea pentru noi înșine, nu devenim victime, ci pionieri. Victima cade pradă fricii și se bucură să-i poată învinovăți pe alții. Pionierul își făurește propria cale: mai dificilă, dar mai plină de satisfacții.

Așa că întreabă-te: Sunt dispus să-mi asum responsabilitatea pentru viața mea, cu vorba și cu fapta? Dacă nu, șansele tale de a trăi o viață bogată și împlinită sunt aproape nule. Dacă da, ai în față posibilitatea unei călătorii pline de bucurie.

-7-

Să fii rezilient începe cu o alegere. Filoctet trebuie să aleagă dacă să lase durerea să-l mistuie sau să găsească tărie în ea și să servească un scop mai important decât el însuși.

Pe toate fronturile noastre diferite, ne vom confrunta cu astfel de alegeri. Putem să alegem calea scuzelor. Pe această cale ușoară, vom descoperi în curând că suntem înconjurați de vulturii care se hrănesc cu scuze: învinovățirea, autocompătimirea, văitarea, resemnarea. E o direcție care duce la slăbiciune, la lașitate și la un spirit meschin. Scuzele sunt incompatibile cu excelența.

Cealaltă cale înseamnă să trecem prin durere și greutate, frică și suferință, tragedii și traume, astfel încât să devenim mai înțelepți și mai puternici. Știu că sunt momente în care ai ales această cale. În fața durerii, te-ai întrebat: Asta mă va distruge sau mă va face mai puternic? Mă voi ridica? Voi încerca din nou?

-8-

Reziliența este o virtute. Ce este o virtute?

Când îi citim pe filozofii greci, cuvântul „virtute” apare de multe ori. Cuvântul care este tradus de obicei este *arête*. Cu toate acestea, *arête* însemna ceva întrucâtva – dar în mod semnificativ – diferit de cuvântul „virtute”, așa cum îl folosim noi azi.

*Arête* însemna de fapt ceva mai apropiat de „exelență”. Pentru greci, nicio parte a vieții nu era considerată viață „morală” sau „etică”. Era viață, pur și simplu. La fel cum o persoană putea să se priceapă excelent la alergare, la olărit sau la scris piese de teatru, putea să se priceapă excelent și la luarea aceluia gen de decizie pe care noi astăzi le numim „morale”: decizii referitoare la modul în care o persoană, o familie sau o comunitate își poate crea și poate trăi o viață bună.

Chiar și cuvântul nostru „virtute”, care provine din latină, a însemnat la început „exelențele unui bărbat”. *Vir* înseamnă „bărbat”, iar virtutea era o trăsătură de caracter de care un bărbat avea nevoie pentru a-și trăi viața bine. Astăzi, recunoaștem că bărbații și femeile au cu toții nevoie de anumite exelențe pentru a trăi bine. Punctul-cheie este acesta: o virtute este o exelență pe care ne-o putem dezvolta ca pe oricare altă exelență.

Când ne gândim la virtute ca la o exelență, acest lucru ne schimbă modul în care privim lumea și pe noi înșine.

Începem să înțelegem că virtutea nu e neapărat ceva ce avem, ci ceva ce exersăm. Prin exercițiu, s-ar putea să devenim mai buni la alergare, la olărit și la scris piese de teatru. Fără exercițiu, abilitățile noastre se deteriorează.

Walker, noi doi am mai făcut asta. Am petrecut împreună ore întregi învățând să numărăm de câte ori dăm din brațe în apele negre ca noaptea ale golfului San Diego. Am învățat să ne găsim drumul prin munți abrupti și plini de măracini, cu o busolă, o hartă și cu stelele. Am petrecut zile întregi învățând să apăsăm cum trebuie pe trăgaci.

Reziliența nu e cu mult diferită. Aristotel ne-a învățat că nu ne naștem cu virtute; ne naștem cu capacitatea de a ne exersa virtutea. Exercițiul formează obiceiuri. Obiceiurile noastre sunt caracterul nostru. Când vine vorba de virtute, exercițiul „face o mare diferență – sau, mai degrabă, toată diferența”<sup>8</sup>.

Nu te-ai născut cu reziliență, la fel cum nu te-ai născut cu capacitatea de a folosi o busolă sau de a ținti cu pușca. Reziliența este o excelență pe care ne-o formăm. O putem exersa în alegerile și în faptele pe care le facem. După suficient exercițiu, reziliența devine o parte din ceea ce suntem.

Vreau să mă opresc aici pentru a sublinia un aspect important. Atunci când înțelegi o virtute ca pe o excelență pe care o exersezi, se vor întâmpla alte trei lucruri.

În primul rând, vei dobândi un sentiment extraordinar de putere. Vei recunoaște că ai o capacitate mai mare decât credeai de a-ți modela caracterul și, odată cu el, soarta.

În al doilea rând, vei deveni mai iertător față de ceilalți. Lasă-mă să-ți explic cum:

Imaginează-ți o alergătoare extraordinară. E rapidă și agilă. Când aleargă, inima ei bate cu putere, picioarele i se îndoaie, brațele îi alunecă, iar tălpile îi ating pământul atât de ușor și de curat, încât pare că zboară prin aer. Imaginează-ți acum că în ziua unei curse importante – după ani de antrenamente pline de sânguință și competiții încununată de succes – ia startul, aleargă repede în fruntea plutonului, stabilește un avans impresionant, iar apoi se prăbușește pe pistă ca un sac de oase. Celelalte alergătoare trec de ea. Se împletește căutând să-și recapete echilibrul. Poate sângerează, e rănită. Termină ultima, sau poate nu mai termină deloc.

E o alergătoare proastă? Bineînțeles că nu. A avut o cursă proastă.

Grecii recunoșteau că oamenii extraordinari pot eșua teribil, rămânând extraordinari și mai departe. Oamenii înțelepți pot fi uneori stupizi. Oamenii curajoși pot fi lași. Oamenii sinceri pot minți, iar cei miloși pot fi cruzi.

Astăzi, într-o cultură care ar trebui să știe destule pentru a fi iertătoare față de slăbiciunile umane, adesea nu reușim să ne amințim că oamenii nu sunt extraordinari tot timpul. Oamenii exersează extraordinarul. Ei acționează într-un mod extraordinar. Oamenii exersează curajul. Ei acționează cu curaj. Și apoi, într-o zi, n-o mai fac. Asta nu înseamnă că sunt lași. Înseamnă că sunt oameni.

În al treilea rând, începem să vedem puterea, plăcerea, măreția și frumusețea din virtute. Virtutea nu se referă la ceea ce îți refuzi, ci la ceea ce faci din tine.

În cultura noastră, virtutea este respectabilă, dar plictisitoare. Pentru noi, virtutea a ajuns să fie asociată cu „nu”. Virtutea se referă la ceea ce *nu* ar trebui să faci. „Omul virtuos” e cineva care ți-ar plăcea să le predea copiilor tăi lecția de la școala de duminică. Dar s-ar putea să nu fie cineva cu care ai vrea să-ți petreci timpul.

În general vorbind, anticii vedeau lucrurile diferit. Virtuțile erau exact trăsăturile necesare pentru a trăi o viață plină și interesantă. Cineva care avea virtuți avea energie și exuberanță. El sau ea putea lupta cu curaj, putea iubi cu pasiune, putea căuta aventura cu vioiciune – putea ști de ce e nevoie pentru a crea frumusețe și pentru a trăi din plin. Cei „răi” erau „cei care nu și-au dezvoltat talentul pentru o viață frumoasă – cei care fac treaba de mântuială”<sup>9</sup>. Spus cât se poate de simplu, să fii virtuos însemna să te pricepi de minune să fii om.

Noi devenim ceea ce facem, dacă o facem destul de des. Ne purtăm cu curaj și devenim curajoși. Ne purtăm cu milă și devenim miloși. Dacă facem alegeri reziliente, devenim rezilienți.

Hai să nu trecem prea repede peste asta. „Dacă facem alegeri reziliente, devenim rezilienți.” Sună simplu, ca și cum aș spune: „Dacă îmi pun pantofi, port pantofi”. Sunt însă trei puncte de subliniat aici.

În primul rând, *tu* îți poți dezvolta reziliența. O poate face oricine. Nu o poate face nimeni pentru tine. Tu și numai tu trebuie să muncești pentru asta.

În al doilea rând, îți poți dezvolta reziliența. E posibil să îți formezi virtuți. E posibil să îți schimbi caracterul. E posibil, prin urmare, să îți schimbi direcția vieții.

În al treilea rând, îți poți dezvolta reziliența. Reziliența nu poate fi cumpărată sau primită; trebuie să muncești din greu pentru a clădi excelență în viață.

-9-

Multe virtuți – spre exemplu, curajul sau compasiunea – pot ieși la iveală într-o clipă. Dacă vedem un copil temător apărându-se în fața unui bătaș, recunoaștem imediat că acesta e un exemplu clar de curaj. Reziliența are nevoie de mai mult timp. Să înduri durerea și apoi să transformi acea durere în înțelepciune, sau să înduri greutatea și să te dezvolți datorită lor, pentru asta e nevoie de timp. Fructele rezilienței cresc încet.

Din această cauză, învățăm cel mai bine despre reziliență nu atunci când ne concentrăm pe momente dramatice, ci atunci când luăm în considerare traiectoria unei vieți întregi. Nu cultivăm reziliența pentru a putea acționa bine într-o anumită împrejurare, ci pentru a putea trăi o viață plină și înfloritoare.

-10-

Zach, îți amintești de paradoxul Stockdale?

Ni l-au predat la cursul de supraviețuire, eschivare, rezistență și evadare. Înainte să ieșim în pădure ca să suferim de foame o săptămână, să fim apoi capturați, închiși în cuști mici, bătuți în timpul interogatoriilor și bombardati noaptea cu sunetele unor plânsete de copii răsunând în difuzoare, au vrut să învățăm o lecție de la amiralul James Stockdale, un pilot al cărui avion a fost doborât în Vietnam, în 1965. A îndurat șapte ani și jumătate de captivitate și tortură ca prizonier de război. El a organizat un sistem de disciplină și comunicații codificate pentru camarazii lui prizonieri de război.

A refuzat, chiar și sub tortură, să le ofere informații celor care îl țineau captiv. Pentru reziliența sa în captivitate și pentru felul în care i-a condus pe camarazii săi prizonieri, lui Stockdale i-a fost conferită Medalia de Onoare a Congresului.

Stockdale a observat că prizonierii de război care cedau cel mai repede erau cei care se amăgeau singuri în legătură cu gravitatea situației lor. Își imaginau că vor fi eliberați săptămâna următoare, sau luna următoare, sau până la Crăciun. El a rezistat fără să cedeze timp de șapte ani și jumătate, în bună parte pentru că a refuzat să se mintă pe sine însuși.

Iată cum a explicat el paradoxul Stockdale: „Nu trebuie să confunzi niciodată credința că până la urmă vei reuși – pe care niciodată nu-ți poți permite s-o pierzi – cu disciplina de a înfrunța cele mai brutale adevăruri legate de realitatea în care te afli, oricare ar fi ele”<sup>10</sup>.

În fața greutăților, trebuie să-ți păstrezi clară capacitatea de concentrare asupra realității tale dure. Nu-ți faci niciun bine dacă îndulcești adevărurile. Nu-ți faci niciun bine dacă visezi cu ochii deschiși la ce s-ar putea întâmpla. Trebuie să-ți menții claritatea asupra realității în care te afli. Totuși, paradoxul este că în același timp trebuie să găsești o modalitate de a-ți menține speranța.

Walker, înainte îți ignorai realitatea brutală. Îmi amintesc când îmi spuneai că muncești, ai grijă de familia ta, plătești ipoteca, rezolvi treburi și bei în weekend. După o bere, te plângeai de toți băieții care veneau acasă din război și se smiorcăiau că au stres posttraumatic. Tu te prefăceai că ești bine. Te mințeai singur.

În scurt timp, realitatea îți dă rămă ușa din față și nu te mai poți preface. Durerea este reală. Și îi facem față mai bine atunci când o recunoaștem. Când recunoaștem durerea, aruncăm o lumină asupra ei. Durerii nu îi place asta. Durerea preferă să se strecoare în liniște în psihicul tău și să crească împreună cu frica. Durerea preferă să pândească din umbră și să te prindă într-o ambuscadă. Durerii nu-i place să fie văzută sau înțeleasă.

Stockdale a spus că trebuie să înfrunți adevărurile brutale ale realității în care te afli. Atunci când nu mai fugim de durere și o recunoaștem, o vedem așa cum este. Adesea, sub privirea noastră, ea îngheață pe loc. Atunci o putem înfrunta.

Îmi plac mult aceste versuri ale lui Arhiloh, un mercenar și poet grec:

Inimă, inima mea, atât de bătută de nenorociri, mult peste puterile tale, ridică-te și înfruntă-i pe oamenii care ne urăsc.

Dezgolește-ți pieptul în fața asaltului dușmanului și alungă-l. Nu te clinti printre sulile ca niște raze.

Nu ceda.<sup>11</sup>

Durerea vine în multe forme. La fel și frica. Însă unii oameni ar înfrunta mai degrabă sulile decât adevărul. Ca să-ți înfrunți realitatea prezentă, e nevoie de disciplină și curaj.

(Bineînțeles, niciunul dintre noi nu e perfect. Arhiloh a scris și o poezie minunată despre cum și-a aruncat scutul și a fugit:

L-am aruncat lângă o tufă și-am fugit

Când lupta s-a înflăcărat.

Viața mi-a părut cumva mai prețioasă.

Era un scut frumos.

Știu de unde pot cumpăra un altul

Exact ca acela, la fel de rotund.<sup>12</sup>

Așa că nu te aștepta să fii perfect de fiecare dată când acționezi.)

Ține minte totuși că e o mare diferență între a recunoaște durerea și a te complăce în ea. A te complăce în durere este o capcană a vieții, un nisip mișcător în calea realizărilor.

Cum faci diferența între a recunoaște durerea și a te complăce în ea? Nu există un test exact. Dar, dacă faptul că vorbești despre

durerea ta, o „examinezi” sau o „înțelege” a devenit o scuză, pe care o folosești ca să eviți să faci ce trebuie să faci, atunci probabil te complaci.

Nu te complace în durere. Înfrunt-o. Fă-o pentru tine. Fă-o pentru familia ta. Fă-o pentru a putea să te dezvolți și să aduci fericire. Și acum, hai să începem.

## SCRISOAREA 4

### *Începutul*

Te rog, Doamne, nu mă lăsa s-o dau în bară.<sup>1</sup>

– ALAN SHEPARD, *primul american în spațiu,  
cu câteva secunde înainte de decolare*

Hei, Walker,

Zilele trecute îmi spuneai despre toate lucrurile pentru care îți faci griji, toate lucrurile care te temi că *s-ar putea* întâmpla dacă începi noul job la care te-ai tot gândit.

Ți-am spus-o atunci și ți-o voi spune și acum: Alegerea pe care trebuie s-o faci nu are legătură de fapt cu locul de muncă. Alegerea este dacă vei trăi sau nu în frică pentru tot restul vieții.

Tu ai răspuns: „Atunci când ai zis că aș putea să-mi alimentez frica sau aș putea să fiu Zach Walker cel curajos pe care îl cunoști tu, am înțeles din asta că sunt practic un fricos”.

Ei bine... trebuie să alegi. Începutul aduce și frica.

Nu contează dacă te lansezi în spațiu, dacă stai până la brâu în apa înghețată de-ți tremură și oasele, în prima seară din Săptămâna Infernului, dacă te apuci să scrii un roman, dacă aplici pentru un loc de muncă sau dacă te gândești să-ți începi propria afacere – vei simți frică.

O simți și acum. E un lucru bun. Ea îți spune că ești pe cale să faci ceva ce merită să fie făcut. Dacă trăiești în continuare o viață bună, vei simți frica aceasta în repetate rânduri.

Însă cu cât eziți mai mult, cu atât frica devine mai periculoasă și mai înspăimântătoare. Cu cât eziți mai mult, cu atât ai mai multe șanse să te întorci din drum și să te târăști înapoi sub așternut.

Da-o naibii, Walker. E timpul să începem.

-2-

Mi-a fost frică de începuturi de foarte multe ori. Fără îndoială că nu mi-am biruit acea frică, dar îți voi oferi câteva reflecții despre începuturi care mie mi s-au părut utile. În primul rând, atunci când începi, începe cu modestie.

Începe cu modestia de a recunoaște cât de puține lucruri știi.

*Încep cu modestie, acționez cu modestie, sfârșesc cu modestie. Modestia duce la claritate. Modestia duce la o minte deschisă și la o inimă iertătoare. Cu o minte deschisă și cu o inimă iertătoare, văd că fiecare persoană îmi este cumva superioară; având fiecare persoană ca învățător, îmi crește înțelepciunea. Pe măsură ce îmi crește înțelepciunea, modestia devine și mai mult călăuza mea. Încep cu modestie, acționez cu modestie, sfârșesc cu modestie.*

Asta e mantra mea pentru modestie. De obicei o citesc de două ori la începutul zilei. Mă simt un pic expus când ți-o ofer așa. Mă întreb cum o să ți se pară. Ți-o împărtășesc însă, pentru că eu cred că modestia este virtutea cu care începe excelența adevărată, completă și plină de sens.

Dacă începi cu modestie, vezi în fiecare persoană un învățător. Dacă începi cu modestie, recunoști că ai ceva de învățat.

Poate îți place. Poate nu. Poate ți se pare doar ciudat. Dar asta funcționează pentru mine. S-ar putea ca pentru tine să funcționeze altceva mai bine.

Îmi amintesc că vorbeam cu un băiat într-o tabără de refugiați de lângă Goma, la mică distanță de granița cu Rwanda. Trecuse mai puțin de un an de când 800.000 de oameni fuseseră măcelăriți în genocid. Băiatul acesta avea șaisprezece ani și era liderul clar al unui grup de cincisprezece băieți care supraviețuiseră bolii, foamei, setei și lipsurilor.

L-am rugat să-mi vorbească despre ceilalți băieți. S-ar putea să fie o ciudățenie a traducerii, dar l-a descris pe fiecare băiat ca fiind puternic: „El e puternic în a face focul și a găti. El e puternic cu soldații din Zair – aceștia îl plac. El e puternic la cântat”. Și m-a frapat că unul dintre obiceiurile celor cu adevărat puternici este că au modestia de a recunoaște puterea în toți ceilalți.

Aroganța este armura purtată de oamenii fără valoare, Walker. Bravada și lăudăroșenia lor e de obicei doar o fațadă menită să le mascheze propriile slăbiciuni.

\*\*\*

Ai modestia de a admite față de tine însuși că, dintre toate lucrurile pe care trebuie să le știi și nu le știi, unul dintre lucrurile pe care nu le cunoști destul de bine ești tu însuși. Tu simți că ceva lipsește în viața ta. Te îngrijorează că nu poți numi sau defini exact acest lucru.

Bine ai venit în club, prietene.

Asta nu e o scuză să nu începi, ci e chiar *motivul* pentru a începe. Dacă ai fi complet, perfect, fără nevoi, dorințe sau defecte, n-ar trebui să mai începi nimic.

Bineînțeles că începi cu îndoieli. Putem rămâne muți de uimire cât de multe lucruri nu știm. „Acest sentiment de mirare arată că ești filozof”, a spus Platon, „deoarece mirarea este singurul început al filozofiei”<sup>2</sup>.

Mirarea față de ceea ce nu știi este izvorul înțelepciunii pe care s-ar putea să o dobândești într-o zi.

-3-

În *Prometeu înlănțuit*, Eschil spune povestea lui Prometeu, titanul care a furat focul din cer ca să-l ofere în dar omenirii și ne-a salvat de la pieire.

Ca să-l pedepsească pentru furt, Zeus poruncește ca Prometeu să fie înlănțuit de un pisc de munte. În fiecare zi, un vultur coboară asupra lui și îi devorează ficatul; în fiecare noapte, ficatul lui crește la loc pentru ca vulturul să-l poată consuma iar. Singur, nemișcat, expus forțelor naturii, Prometeu rămâne plin de sfidare. (Individul ăsta nu se oprește din luptă. Îți amintește de cineva?)

Prometeu e înlănțuit, dar nobil. E legat și torturat, dar rămâne eroic. Prometeu este captiv, dar până la urmă povestea lui este despre salvarea omenirii și despre posibilitatea progresului omenesc.

Viața ne impune limite tuturor. Totuși, chiar și sub cele mai drastice limite, ne putem lupta cu vitejie, iar în această luptă putem atinge noi înălțimi de noblețe și înțelepciune.

Această lecție reprezintă fundamentul ideii de tragedie, iar Eschil a contribuit la sădirea ei în cultura noastră. Prin „tragedie” vreau să spun că Eschil ne-a văzut pe noi toți – pe tine, pe mine, pe prietenii noștri, pe vecinii noștri, pe bărbații și femeile alături de care am făcut serviciul militar, pe conducătorii noștri – ca pe niște ființe imperfecte, cu limitări mentale, emoționale, morale, fizice și spirituale.

Aceste limitări ne îmbogățesc însă viața cu posibilități prețioase, la fel cum l-au îmbogățit pe Prometeu cu strania lui măreție. Într-o lume fără imperfecțiuni, virtuțile nu ar fi necesare.

Bucuria e un obicei pe care ni-l formăm într-o lume în care simțim durerea. Reziliența e un obicei pe care ni-l formăm într-o lume tragică, în care fiecare dintre noi este limitat în timp, în cunoștințe și în abilități.

Îți mai amintești cât de mult obișnuiam să râdem la cursul BUD/S? Era o durere extremă, dar era totuși foarte distractiv – cele mai bune vremuri, prin care nu vrei să mai treci vreodată. Există o

linie de separație între tragedie și comedie, iar acea linie e subțire. Există, de asemenea, o linie subțire și între tragedie și determinare, între tragedie și optimism, între tragedie și râs. Dacă stai să te gândești, pun pariu că unii dintre cei mai amuzanți oameni pe care îi cunoști au fost și ei strașnic răniți.

Nu e o coincidență că cel mai amuzant președinte pe care l-am avut vreodată, Lincoln, avea de asemenea cel mai tragic sentiment al vieții – precum și o luptă de-o viață întregă cu depresia. La fel a avut și Winston Churchill, care era cunoscut și el pentru inteligența sa. Recunoașterea caracterului tragic al vieții este parțial ceea ce încurajează arta, energia, comedia, curajul. I-ai mai iubi pe oameni la fel dacă n-ar putea muri niciodată?

Edith Hamilton a observat că cele mai mari două epoci ale tragediei, Epoca de Aur a Atenei și Anglia lui Shakespeare, au fost vremuri cu un mare optimism, cu energie, comerț și explorare.

Departate de a fi perioade de întuneric și înfrângere, fiecare dintre ele a fost o vreme în care viața a fost privită cu exaltare, o perioadă cu posibilități palpitate și profunde. Și-au ținut capul sus oamenii aceia care au învins la Maraton și Salamina precum și cei care s-au luptat cu Spania și au văzut marea Armada scufundându-se. Lumea era un loc al minunilor; omenirea era frumoasă; viața era trăită pe creasta valului. Iar mai presus de toate, bucuria vie a eroismului înflăcărase inimile oamenilor. Ai spune că nu e material de tragedie? Pe creasta valului însă, te simți ori tragic, ori voios; nu te poți simți potolit.<sup>3</sup>

Mi-ai spus zilele trecute că, înainte să mergi în Afganistan, nu erai sigur dacă credeai sau înțelegeai cu adevărat că răul există. Nu mai văzuseși niciodată genul de cruzime ticăloasă pe care ai văzut-o acolo. Și mi-ai spus că, atunci când te-ai întors acasă, ai devenit mai sensibil la ce se întâmplă în jurul tău. Ai fost atent la știri și ai văzut

durerea din lume așa cum nu o mai văzuseși până atunci, iar asta a fost greu – sufereai, erai temător, uneori paranoic.

La scurt timp după ce am ajuns prima oară în Irak, o echipă de asalt a adus fotografii dintr-o casă asupra căreia făcuseră o descindere. Era o casă de tortură, iar una dintre fotografiile arăta o încăpere plină cu capete de oameni zăcând într-o baltă de sânge. Și eu am simțit la fel: răul este real.

Îți aduci aminte de Adam și Eva, care au mâncat din pomul cunoașterii binelui și răului? Ce s-a întâmplat cu ei? Au fost izgoșiți din Paradis și blestemați să muncească din greu și să trăiască de pe o zi pe alta. A fost tragică alegerea lui Adam? Sau a Evei? Poți citi teologie cu grămada despre înțelesul acestei alegeri, dar eu știu sigur un lucru: pentru ei, alegerea aceea a fost și un început. Începutul cunoașterii. Începutul a ceea ce înseamnă să fii om.

Momentul de față este un început pentru tine. Nu mai există cale de întoarcere la lumea ta de dinainte de Afganistan. Bineînțeles că nici aceea nu era un paradis, dar avea o anumită frumusețe. Și lumea aceasta nouă are o anumită frumusețe, chiar dacă – și poate mai ales pentru că – e o lume în care tocmai ai devenit conștient de existența răului și a durerii, așa cum nu erai înainte.

Adam și Eva au părăsit grădina Edenului și au plecat în lume: au cultivat pământul, au avut copii, și-au făcut o viață. Cunoașterea răului și experiența durerii sunt întotdeauna dure. Adesea sunt însă și un început.

Atunci când clădim reziliența în viață, ajungem să înțelegem că durerea nu e ceva care trebuie eliminat pentru a avea parte de bucurie, la fel cum frica nu e ceva care trebuie eliminat pentru a avea parte de curaj. Curajul învinge frica, dar nu o înlocuiește. Bucuria învinge durerea, dar nu o înlocuiește.

Când ne dăm seama de acest lucru, simțim că momentele în care ne atingem limitele nu sunt niște ocazii în care să ne retragem, ci niște oportunități pentru fericire, însemnătate, angajament, explorare, creativitate, succes, frumusețe și dragoste.

-4-

M-am gândit la toate lucrurile astea și pentru că m-am luptat și eu atât de mult cu ele.

Rilke, în ale sale *Scrisori către un tânăr poet*, a spus-o astfel: „Să nu crezi că cel care încearcă să te consoleze trăiește netulburat printre cuvintele simple și liniștite care îți fac bine uneori. Viața lui are multe dificultăți și tristețe... Dacă ar fi fost altfel, n-ar fi putut niciodată să găsească aceste cuvinte”<sup>4</sup>.

Nu le înțeleg nici eu pe toate. Încă evit de multe ori să încep ceea ce trebuie să încep. Și unul dintre motivele pentru care mă chinui este acela că vreau să aștept ca lumea să se schimbe înainte să încep eu. Mă pot plânge de... orice și mă pot folosi de felul în care este lumea ca de un mod prin care să-mi justific propria lașitate.

Chiar și scrierea acestor scrisori către tine. Am lăsat aceste gânduri să se așeze săptămâni întregi. „Ei bine, de îndată ce... *atunci* îi voi scrie lui Walker.” Sau: „După ce în sfârșit... *atunci* îi voi scrie lui Walker”. E numai văicăreală și așteptare. Las munca să se adune fără niciun motiv real, așteptând ca lumea să se schimbe, pentru ca eu să pot face ceea ce trebuie să fac. Nu ajung nicăieri cu asta.

Atunci când acceptăm ceea ce nu putem schimba – faptul că o anumită durere nu poate fi evitată, că unele adversități nu pot fi depășite, că tragedia ne atinge pe fiecare în parte – suntem liberi să ne dirijăm energia către o muncă pe care o putem face realmente.

Fără îndoială că ai citit această rugăciune vestită: „Doamne, dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de a face diferența între ele”<sup>5</sup>. Una dintre primele ocazii în care această rugăciune a fost văzută sub formă tipărită a fost în 1944, într-o carte oferită preoților militari și soldaților care luptau în al Doilea Război Mondial.

Însă ideea de bază – necesitatea de a accepta durerea în viață – e mult mai veche de atât. Există o versiune a rugăciunii în arabă, scrisă în Spania medievală de către Solomon ibn Gabirol, un învățat

și poet evreu. El spunea că înțelepciunea și pacea se află în „reconcilierea cu ceea ce e de necontrolat”<sup>6</sup>. Ibn Gabirol cunoștea tragedia: bolnăvicios și rămas orfan de la o vârstă fragedă, a fost apoi martor la asasinarea celui mai apropiat protector și mentor al său.

Ideea acceptării cu curaj și înțelepciune a durerii pe care n-o putem schimba nu e doar o chestiune teologică oarecare. O asemenea durere i-a întărit pe soldații care au luptat până la o victorie brutală, atunci când soarta lumii era în joc, la fel cum l-a alinat acum o mie de ani pe un tânăr poet, care a suferit și a continuat să compună opere de o frumusețe durabilă.

Acceptarea corectă a ceea ce trebuie acceptat îți va permite să începi ceea ce trebuie început.

Începem prin a accepta faptul că avem probleme, că suntem foarte departe de a fi perfecți. Însă unii oameni merg prea departe cu asta: transformă acceptarea lumii într-o scuză pentru pasivitatea în fața propriilor eșecuri, și chiar în fața răului. Da, trebuie să accepți unele adevăruri neplăcute, supărătoare și tragice despre viață. Însă trebuie să îți accepți și responsabilitatea de a acționa în lume.

Îmi place cum a explicat Joseph Campbell acest lucru: „Nu poți spune că nu ar trebui să existe șerpi veninoși – așa e viața. Însă, în câmpul de acțiune, dacă vezi un șarpe veninos gata să muște pe cineva, îl omori. Asta nu înseamnă că îi spui nu șarpelui. Înseamnă că spui nu acelei situații”<sup>7</sup>.

Așa că hai să acceptăm ceea ce trebuie acceptat, fără să lăsăm această acceptare să ne justifice inacțiunea.

Nu aștepta să se schimbe lumea. Omoară șarpele.

-5-

Îți mai amintești cursul de navigație terestră, în care am fost învățați cum să folosim o busolă?

Am învățat că putem să îndreptăm busola într-o anumită direcție, să alegem un reper pe direcția respectivă, să mergem către el, să alegem un alt reper, să mergem și spre acesta, iar făcând asta

puteam să urmăm o direcție printr-o pădure, printr-un deșert, prin munți, pentru ca – la sfârșitul zilei – să ajungem exact într-un anumit loc.

Însă, dacă la începutul călătoriei ne hotărăm să schimbăm direcția fie și numai cu câteva grade, mergând apoi pe noul traseu, prin pădure, printr-un deșert, prin munți, atunci – la sfârșitul zilei – aveam să ajungem într-un loc cu totul diferit.

Marile schimbări vin atunci când facem corecții mici cu mare convingere.

Tu vrei să transformi persoana care ești acum și rolul pe care îl joci în lume – în comunitate, în familie, cu colegii tăi veterani. Te cunosc, Walker, și ai vrea să fi făcut toate astea încă de ieri. Crezi că deja poți vedea, auzi, mirosi și gusta persoana care vrei să fii – simți o viață nouă gata să erupă. E bine. Acel „tu” se află acolo, la orizont. Pentru a ajunge acolo, tot ce trebuie să faci este să-ți ajustezi ușor direcția. Îndreaptă-te într-o direcție nouă și începe să mergi.

În munca mea cu alți veterani, am observat că o schimbare de numai câteva grade – o ușoară reorientare a spiritului, urmată de un exercițiu constant pe noua cale – i-a ajutat pe oameni să-și reconstruiască viața. Ne rugăm seara înainte de culcare. Facem exerciții fizice. Dormim doar cu o jumătate de oră mai mult. Luăm cina de două ori pe săptămână cu prietenii și cu familia. Iertăm. Ne facem timp două minute în fiecare dimineață să fim recunoscători pentru cei pe care îi iubim și pentru fericirea de care ne bucurăm. Sunt schimbări discrete în contextul lucrurilor pe care le facem într-o zi, și totuși, puse constant în aplicare de-a lungul timpului, ele ne transformă viața.

Iată un alt mod de a te gândi la asta: Ființele umane nu sunt omizi. Nu ne târâm într-un cocon ca să ieșim după câteva săptămâni niște ființe diferite. Atunci când oamenii încep ceva, sunt adesea prea nerăbdători să vadă rezultate imediate. Atunci când are loc o transformare reală în viața cuiva, ea se petrece de obicei prin evoluție, nu prin revoluție.

De fiecare dată când facem alegerea de a ne înfrunta frica, caracterul nostru evoluează și devenim mai curajoși. De fiecare dată când facem alegerea de a trece prin durere, pentru a urma un scop mai important decât noi înșine, caracterul nostru evoluează și devenim mai înțelepți. De fiecare dată când facem alegerea de a trece prin suferință, caracterul nostru evoluează și devenim mai puternici.

Cu timpul, printr-un proces de alegeri zilnice, descoperim că ne-am dezvoltat curajul, puterea și înțelepciunea. Am schimbat ceea ce suntem și felul în care le putem fi de folos oamenilor din jur. Tu ce alegeri vei face astăzi?

-6-

La începutul multor inițiative importante, te vei gândi adesea: Cum pot face asta? Nici măcar nu știu suficient ca să încep. Aceasta e o scuză obișnuită și e adesea o mască pentru lașitate. Atunci când spunem că nu știm ce trebuie să facem, de multe ori nu informația e cea care ne lipsește, ci curajul.

Atunci când începem, ne lipsesc uneori abilitățile, cunoștințele și experiența de a duce la bun sfârșit chiar și cele mai simple sarcini. Bineînțeles că ne lipsesc. Dacă am fi avut experiența de care avem nevoie, am fi terminat deja.

Faptul că nu știi totul nu poate fi o scuză pentru faptul că nu faci nimic.

-7-

Ai auzit spunându-se că o călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas. E adevărat. La fel începe însă și călătoria către nicăieri. Acțiunea fără direcție arareori duce la progres.

Nu trebuie să știi totul pentru a începe, dar ceva trebuie să știi. Intențiile bune care sunt comunicate prost nu vor da rezultate bune.

Ce trebuie să știi, așadar? Doar atât: suficient cât să deosebești mai binele de mai rău.

Nu trebuie să știi cum arată perfecțiunea, ci doar cum arată mai binele. Mai binele este direcția ta. Mai binele e de ajuns ca să te îndrepte în direcția cea bună.

E ca și cum te-ai urca într-o barcă și ai porni spre un țărm îndepărtat. La început îl vezi nedeslușit, dar asta e tot ce ai nevoie. Cu efort și cu o direcție constantă, țărmul îndepărtat devine clar. Devine din ce în ce mai clar de fiecare dată când tragi la vâsle.

-8-

Ești om. Ești imperfect. Nu începi cu motive perfect pure. Dacă ești ca cei mai mulți dintre noi, motivele tale sunt probabil aproape jenante pe lângă excelența la care vrei să ajungi. Te uiți în oglindă și știi că e adevărat. Și ghici ce?

Nu e un secret.

Oricum ar fi, începe. Începe de acolo de unde ești. E singurul loc din care poți începe.

Pentru a începe de acolo de unde ești, trebuie să fii acolo unde ești.

Sună puțin abstract. Poate că este. Nu încerc decât să arăt că, pentru a începe de la început, trebuie să *fii* la început. De prea multe ori ne implicăm într-o inițiativă nouă și ne imaginăm că avem mai multe abilități, cunoștințe și posibilități decât avem de fapt. Concentrează-te asupra elementelor de bază. Vom eșua dacă ne așteptăm să fim buni înainte ca măcar să începem.

Pornește așadar de la început. Gândește-te că în fiecare zi ai ceva nou de învățat. Sarcina ta nu e să începi dintr-o poziție nobilă, ci să sfârșești într-una.

-9-

Motivația omului e rareori singulară. Și atunci când e singulară, e rareori simplă.

Cei care au scris despre viața spirituală, de la Sfântul Ignațiu de Loyola până la T.S. Eliot, au vorbit despre „purificarea motivului”<sup>8</sup> în călătoria spre înțelepciune. Nu pornim cu motivele unei persoane înțelepte. (Dacă le-am avea, atunci nu ar mai fi nevoie de călătorie.)

Pornim, în schimb, cu motivele egoiste ale unui om supus greșelilor. Poate există o persoană pe care vrem s-o impresionăm. Poate suntem exagerat de impresionați de noi înșine. Poate suntem interesați de un succes eronat sau de o versiune falsă a fericirii.

Nu contează. Atâta timp cât avem suficientă mirare și modestie pentru a începe călătoria și pentru a ne corecta atunci când greșim, motivele noastre nu trebuie să fie pure. Să găsim motive mai bune, mai altruiste, mai pline de sens pentru ceea ce facem este exact motivul pentru care am pornit la drum. Și într-o zi vom putea să privim înapoi și să râdem de nesăbuința pe care o aveam altădată. Acesta e cel mai sigur semn că ne crește înțelepciunea.

Una dintre cele mai celebre călătorii spirituale a fost făcută de Sfântul Augustin, care a trăit în secolul V. N-a fost dintotdeauna un sfânt. A avut un copil ilegitim cu iubita lui și a fost cunoscut pentru rugăciunea „Dă-mi, Doamne, castitate... dar nu încă”<sup>9</sup>.

A fost, de asemenea, un cititor vorace de retorică și filozofie – la început nu pentru că dorea să trăiască filozofic, ci pentru că era foarte inteligent și ambițios și își dorea o slujbă bună la curtea împăratului roman. Însă, chiar și după ce a obținut slujba visată, a continuat să citească și să studieze și, cu cât reflecta mai mult, cu atât își dădea seama că exista un gol în viața lui.

La vârsta de treizeci și doi de ani, a trecut printr-o convertire religioasă și a fost botezat. Însă abia doi ani mai târziu, când fiul lui adolescent a murit, a ales să renunțe la toate lucrurile pe care le deținea și să se dedice complet vieții spirituale. Augustin a scris apoi câteva dintre cele mai profunde cărți de teologie ale lumii

– inclusiv *Confesiunile*, povestea călătoriei lui spirituale și prima autobiografie scrisă vreodată în Occident. Când a reflectat la toate ambițiile egoiste cu care pornise și la toate începuturile false și îndoielile din calea lui, nu a putut decât să-i spună lui Dumnezeu: „Te-am iubit atât de târziu”<sup>10</sup>.

E dureros să ne dăm seama cât timp am pierdut. E dureros să ne dăm seama cât de nesăbuiți eram atunci când am început. Și totuși, singurul lucru mai dureros este să nu începem deloc.

Nu e nevoie să fii un băiat de aur. Nu e nevoie să fii un erou. Nu trebuie să te prefaci – față de tine sau de altcineva – că ai motive perfecte.

Dacă aștepti să începi până îți stăpânești bine intențiile, nu vei începe niciodată. Dorințele egoiste, prostești și superficiale pot da naștere unei dezvoltări reale atunci când le supui disciplinei.

Acceptă că ești imperfect și că așa vei fi mereu. Intenția ta nu este să te perfecționezi, ci să-ți îmbunătățești sinele imperfect.

### -10-

Înțelege următorul lucru: oricine face ceva demn, ceva nobil, ceva plin de sens, va avea critici. Tu ești un om care face lucruri demne, nobile și pline de sens. Vei avea critici.

Unii oameni încearcă să trăiască o viață fără critică, bătând în retragere. Ei încearcă să se facă invizibili. Și știi ce se întâmplă atunci? Nu numai că se desconsideră, dar nu reușesc să aibă cea mai bună viață și își pierd timpul. Toate acestea se întâmplă, bineînțeles. Dar știi ce se mai întâmplă? Oamenii îi critică pentru că sunt invizibili.

Nu poți scăpa de critică. Nu îi poți mulțumi pe toți, deoarece foarte mulți oameni nu sunt mulțumiți de ei înșiși. Oamenii care urăsc ceva la ei înșiși sunt adesea critici aspri ai celorlalți. Oamenilor care urăsc ceva la ei înșiși le este greu să vadă onoarea în altcineva.

Din fericire, asta funcționează și invers. Oamenii care sunt încrezători în bunătatea lor au capacitatea de a vedea calitatea și potențialul în ceilalți. Eseistul Montaigne a spus-o frumos: „Încrederea în virtutea altui om e o dovadă serioasă a propriei virtuți”<sup>11</sup>.

Walker, s-ar putea să te consolezi când vei afla că până și pe Maica Tereza au urât-o mulți oameni.

Știi că am lucrat pentru scurt timp într-unul dintre căminele pentru săraci și muribunzi ale Maicii Tereza din Varanasi, India. Am avut, de asemenea, ocazia s-o văd pentru o clipă în Calcutta, cu puțin înainte să moară. Ai menționat zilele trecute acea experiență, așa că voi transcrie aici ce am scris mai demult despre activitatea pe care a inspirat-o ea:

Într-o clădire modestă, nu departe de râul Gange, în Varanasi, India, Misionarele Carității Maicii Tereza administrează un cămin pentru săraci și muribunzi. Misiunea lor este simplă: să îi ajute pe cei mai săraci dintre săraci să moară cu demnitate. Mulți dintre pacienți sunt grav bolnavi din punct de vedere fizic, în vreme ce alții sunt grav bolnavi din punct de vedere psihic și, împreună, trăiesc într-un complex mic de beton, auster și reprezentativ pentru misiunea surorilor, care au făgăduit să trăiască exact așa cum trăiesc cei mai săraci dintre săraci.

Mă așteptasem să văd numai adulți în cămin, dar acolo trăia și un băiat. Cu dizabilități mintale și fizice, fusese abandonat și cerșise pe stradă ani de zile înainte să vină la cămin. Stătea ghemuit și la cămin, la fel cum stătuse pe străzi ca cerșetor, și stătuse ghemuit atâta timp, încât nu mai putea să-și îndrepte picioarele. Zâmbea des, dar singurul cuvânt pe care putea să-l spună era „namaste”. De fiecare dată când îl spunea, oferea salutul tradițional hindus, își unea palmele în fața pieptului și își pleca fruntea. Salutul namaste are o origine spirituală prin care se înțelege: „Salut divinitatea din tine”...