

SFIDEAZĂ ADVERSITĂȚILE ȘI OBȚINE SUCCESUL!

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

ROM BRAFMAN

Majoritatea cărților BusinessTech International sunt disponibile în condiții avantajoase dacă sunt achiziționate pentru a fi oferite ca premii sau în scop educativ.

În plus, ne putem adapta programelor private de instruire sau motivare oferind, la cerere, consiliere și editare de cărți de afaceri – personalizate sau nu –, pliante cu idei fundamentale sau broșuri. Contactați departamentul Comenzi Speciale la telefon: 021.424.2206, sau office@BusinessTech.ro.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BRAFMAN, ROM

**Sfidează adversitățile și obține succesul:
Cele 6 principii fundamentale pentru succes garantat
chiar și atunci când nimeni nu-ți mai dă nicio șansă –
ROM BRAFMAN**

Trad.: Violeta Limona; Ed.: Iuliana Enache
BusinessTech International, București, 2019

ISBN 978-606-8709-90-3

I. Limona, Violeta (trad.)

II. Enache, Iuliana (ed.)

159.9

ORIGINALLY PUBLISHED IN ENGLISH UNDER THE TITLE
SUCCEEDING WHEN YOU'RE SUPPOSED TO FAIL: THE
6 ENDURING PRINCIPLES OF HIGH ACHIEVEMENT
By ROM BRAFMAN

THIS EDITION IS PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH
BRAFMAN PSYCHOLOGY INCORPORATED
COPYRIGHT © 2011 BY BRAFMAN PSYCHOLOGY INC.

ALL RIGHTS RESERVED INCLUDING THE RIGHT OF REPRODUCTION
IN WHOLE OR IN PART IN ANY FORM.

TOATE DREPTURILE SUNT REZERVATE.

Reproducerea în orice formă sau scop prin metode electronice sau mecanice, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau orice alt mijloc de înmagazinare a informației, se poate face doar cu permisiunea scrisă a editorului (BusinessTech International – office@BusinessTech.ro).

Cuprins

Prolog 11

1. Oameni care răzbat împotriva sorții potrivnice 15

Forța interioară 39

2. Lumina reflectorului psihic 41

3. Găsirea sensului 59

4. Angajamentul neclintit 83

Atitudinea 101

5. Temperamentul și succesul 103

6. Umorul neutralizează dificultățile 119

Suportul social 139

7. Importanța unui mentor 141

8. Punerea cunoștințelor în practică 159

Pentru tine însuși 165

Pentru angajații sau subalternii tăi 169

Pentru copiii tăi 173

Epilog 179

Note 183

Mulțumiri 195

Prolog

Profesiunile altor oameni mi se par fascinante. Ce înseamnă *cu adevărat* să fii antrenor de fotbal? Sau paleontolog? Sau îngrijitor de animale la grădina zoologică? Din fericire, datorită muncii mele de psiholog și autor, ajung să aflu multe despre diverse alte lumi. Acum câteva luni, am stat de vorbă cu un tehnician de la urgențe medicale (nu le place să li se spună șoferi de ambulanță) care mi-a povestit despre cel mai mare necaz al lui: automobiliști care îi taie calea dacă nu sunt pornite sirena și luminile pentru urgență. „Doar pentru faptul că sirena și luminile nu sunt pornite, nu înseamnă că în ambulanță nu se află un pacient”, mi-a explicat el cu o dezamăgire resemnată. Alteori, aflu lucruri mai semnificative. După prăbușirea piețelor financiare din 2008, am stat de vorbă cu un specialist în investiții financiare care mi-a împărtășit observațiile lui despre sectorul bancar. Ce l-a surprins cel mai mult a fost că decizii importante de investiții au fost luate în mare măsură pe baza popularității unor consilieri financiari. „Este ca în liceu”, s-a plâns el. „Dacă faci parte din gașca celor populari, sugestiile tale vor fi luate în serios chiar dacă nu sunt susținute cu fapte și cifre. Dacă nu faci parte din gașcă, orice încercare de a da alarma va fi ignorată.” Această cultură de tip liceu, credea el, a condus la

alegerile proaste în privința investițiilor care au pregătit scena pentru colapsul financiar.

Oricât de mult îmi place să învăț despre alte domenii, adevărata mea pasiune este psihologia. Acest domeniu este încă relativ tânăr; există încă multe întrebări despre modul cum funcționează mintea noastră la care nu s-au găsit răspunsuri. Dar s-au realizat și multe cercetări care au adus progrese semnificative pentru înțelegerea modurilor în care funcționează mintea noastră și motivele pentru care adoptăm anumite comportamente. Cred că, în prezent, suntem pe cale să aflăm mai multe despre noi înșine decât am știut vreodată în trecut.

Una dintre cele mai profunde convingeri pe care am căpătat-o prin studiul psihologiei este aceea că pare să nu existe nicio limită pentru puterea spiritului uman de a-și reveni după regrese și dificultăți. Ca psihoterapeut am lucrat cu indivizi care au trecut prin situații incredibil de dificile, dar au reușit să găsească calea pentru a le depăși. Cumva, ei au reușit să persevereze împotriva potrivnicilor și să-și schimbe soarta pe care părea că le-a rezervat-o viața. Această capacitate de a obține succesul în ciuda adversităților este unul dintre aspectele cele mai fascinante ale psihicului uman. Și, până recent, psihologii cunoșteau foarte puține lucruri despre acest aspect.

Părerea predominantă în psihologie era că, în mod realist, puțini își pot depăși circumstanțele. Și, deoarece psihologii se concentrau pe înțelegerea cauzelor și efectelor bolilor psihice, au trecut cu vederea cauza și efectele care au făcut ca unii indivizi să învingă dificultățile și să demonstreze o surprinzătoare reziliență.

Perspectiva în domeniul psihologiei s-a schimbat complet din întâmplare. Realizând studii pe grupuri de indivizi vreme de mai mulți ani, cercetătorii au dat peste mari grupuri care păreau să sfideze dogmele

psihologice clasice despre efectele devastatoare ale adversităților. Și, după cum s-a dovedit, oamenii care au depășit situații dificile sunt un subiect mult mai obișnuit decât credeau psihologii. Pe măsură ce domeniul psihologiei și-a lărgit orizonturile trecând de la patologie la dezvoltarea psihologică, studiul cazurilor de persoane care au obținut succesul în ciuda adversităților a luat avânt.

În această carte, analizez ce se întâmplă în prezent. De ce unii oameni care se confruntă cu situații dificile ies din înfruntări mai puternici? Când vedem indivizi care au obținut succesul, deși se presupune că nu ar fi fost cazul, deoarece aveau foarte puține șanse, ne întrebăm cum reușesc ei să trăiască într-un mod diferit. Ce putem învăța de la acești oameni? Există anumite calități care ne pot ajuta să ne depășim limitele autoimpuse? Cum să facem să rămânem puternici când totul în jur ne trage în jos?

Cartea *Sfidează adversitățile și obține succesul!* este o încercare de a găsi răspunsuri la toate aceste întrebări.

2.

Lumina reflectorului psihic

Era o scenă bizară. Pe podium se afla psihologul Julian Rotter, unul dintre cei mai prolifici cercetători în domeniul teoriei învățării sociale. Născut în Brooklyn în 1916 într-o familie de imigranți evrei, Rotter a ajuns președintele Societății pentru Personalitate și Psihologie Socială, ținând de Asociația Americană pentru Psihologie (AAP). Spre sfârșitul carierei sale, AAP i-a acordat cea mai prestigioasă onoare: Premiul pentru o Contribuție științifică Deosebită. Rotter era pe cale să se alăture unui grup exclusivist de psihologi printre care B. F. Skinner, Carl Rogers, Albert Bandura și Noam Chomsky.

Dar pe când Rotter își ținea discursul de acceptare a premiului, audiența nu s-a putut împiedica să nu observe că, în loc să savureze momentul, Rotter părea mai degrabă supărat. Uneori, părea chiar nervos sau mâniș. La un moment dat, a mers până acolo încât să acuze „mulți psihologi” că „au fost instruiți necorespunzător din punct de vedere teoretic”. Audiența nu se așteptase să audă asemenea cuvinte dure cu ocazia unei ceremonii atât de festive. De ce acest ton dur? În ce îl privește pe Rotter, el considera că se afla pe podium pentru niște motive greșite, fiind recompensat pentru o contribuție pe care ceilalți au supraeva-

3.

Găsirea sensului

Zburând deasupra teritoriului inamic, maiorul Rami Harpaz a văzut o rachetă antiaeriană fabricată în Rusia care se îndrepta direct spre avionul său Phantom. Pilotul forțelor aeriene israeliene, care se întorcea dintr-o misiune în războiul de uzură din Egipt, s-a trezit deodată că a devenit o țintă. Harpaz știa că viteza avionului nu era destul de mare pentru a depăși racheta, dar avea un as în mânecă: va executa o manevră pe care o învățase la vânătoare în Serengeti. Tehnica respectivă consta în schimbarea bruscă a direcției după ce ai așteptat cât de mult posibil, după cum a explicat Harpaz, Cu alte cuvinte, aștepți până când racheta este aproape să te lovească și abia atunci schimbi cursul. La fel ca o gazelă din Serengeti care încearcă să scape de prădător schimbând direcția în ultimul moment, avionul lui Harpaz a virat rapid din calea rachetei doar cu câteva momente înainte de a fi lovit.

Manevra de evitare a mers perfect și racheta a trecut pe lângă avion. Dar Harpaz nu scăpase încă. După doar șase secunde a văzut o a doua rachetă. De această dată, avionul nu avea suficientă viteză să scape și a fost lovit în plin. Cu coada distrusă, avionul a scăpat de sub control.

Angajamentul neclintit

Ruth Jones a absolvit liceul în 1914. „Trebuia să-mi câștig traiul, dar nu voiam să fiu infirmieră, călugăriță, profesoară sau secretară”, explica ea. A fost ușor să identifice ce *nu voia* să fie, dar, când să-și aleagă o carieră, s-a blocat. Nimic nu-i stârnea interesul. Lucrurile s-au schimbat spectaculos când o prietenă de școală a invitat-o la un matineu teatral în care juca și prietena. Stând în balconul sălii și uitându-se la ce se petrecea pe scenă, Ruth s-a simțit transfigurată de abilitățile actorilor. Ea a realizat deodată că aceasta era chemarea ei. A fost o revelație surprinzătoare. În fapt, Ruth se confrunta cu o serie de provocări care ar fi distrus entuziasmul oricărei aspirante la meseria de actriță. „Nu eram frumoasă”, a povestit ea. „Aveam 1,50 m, nu cunoșteam pe nimeni din lumea teatrului și nici din New York.” Și, dacă asta nu era destul, nu știa nimic despre actorie și nu avea bani ca să trăiască.

Dacă Ruth ar fi trăit în zilele noastre, ar fi avut o gamă mai largă de opțiuni, ar fi putut să se pună de acord cu realitatea mai ușor și ar fi urmat o carieră mai realistă în industria divertismentului, una care s-ar fi potrivit mai bine calificării ei. Dar confruntată doar cu opțiunile tradiționale – călugăriță, profesoară,

6.

Umorul neutralizează dificultățile

In 1990, o echipă de trei psihologi de la Allegheny College, o școală mai mică de arte liberale din Pennsylvania, a realizat un experiment care a reprezentat o mare surpriză pentru fiecare dintre cei cincizeci și trei de participanți. Majoritatea studiilor psihologice urmăresc un protocol simplu: participanții sosesc în laborator, completează niște chestionare, realizează niște sarcini banale pe un computer, interacționează cu alți participanți sau realizează o activitate care evidențiază aptitudinile cognitive. Dar uneori miza este mult mai mare.

În studiul din Allegheny, fiecare participant s-a întâlnit cu un asistent de cercetare care l-a invitat să ia loc pe un scaun în fața unui ecran mare și i-a montat electrozi pentru aplicarea șocurilor electrice. Ți poți imagina gândurile care alergau prin mintea oamenilor în timp ce începeau să se întrebe dacă participarea la studiu a fost o decizie bună. După ce li s-au fixat electrozii, participanții au primit un set de instrucțiuni importante. Li s-a explicat că monitorul din fața lor va afișa o numărătoare inversă începând de la 12 minute în jos, până la zero. La fiecare treizeci de secunde, participanții vor trebui să raporteze nivelul de anxietate pe o scară de la 1 la 10. Instrucțiunile

7.

Importanța unui mentor

Stând în fața unei săli pline cu elevi de clasa a treia, Pablo Pazmino se simțea înlemnit. Tânărul de douăzeci și unu de ani tocmai absolvise facultatea și nu predase niciodată în fața unei clase. Nici măcar nu urmăse vreun curs de pedagogie. Și iată, acum, douăzeci și opt de perechi de ochi se uitau la el și așteptau. Pazmino s-a gândit că situația îl depășea, pur și simplu. „Era prima mea zi ca profesor”, își amintește el, „și habar n-aveam ce să fac. Nu știam nici măcar cum să aranjez pupitrele elevilor”.

Pazmino ajunsese în această situație pe neașteptate. Doar cu câteva luni în urmă își terminase la UCLA studiile pregătitoare pentru facultatea de medicină, „dar, deoarece la începutul studiilor am urmat cursuri de inginerie, nu urmasem toate cursurile de biologie necesare absolvirii”, explică el. Fără să fi absolvit toate cursurile cerute, Pazmino nu a putut să se înscrie în ciclul de admitere la o facultate de medicină în anul respectiv. El s-a gândit să accepte o slujbă în cabinetul unui doctor sau într-un laborator de cercetare, dar niciuna dintre opțiuni nu i se părea cu adevărat atrăgătoare. Părinții săi l-au invitat chiar să revină acasă. Apoi, din fericire, a dat din întâmplare

Pentru angajații sau subalternii tăi

După cum am văzut, aceleași calități care îi ajută pe tineri să depășească dificultățile, ne ajută pe noi toți să avem succes în viață. Atunci când ești angajator sau manager, ai ocazia să-i ajuți pe alții să atingă în carieră și în viața personală noi vârfuri la care poate că nici nu au îndrăznit să aspire. Iată câteva căi pentru a insufla calitățile unei persoane răzbitătoare celor cu care lucrezi.

1. *Cere-le opinia.*

Uneori, neglijăm să cerem opinia sau contribuția celor care lucrează pentru noi, deoarece ne temem că vom părea incompetenți (cum ar fi, de exemplu, când recunoști deschis că nu știi ce să faci) sau ne temem că vom primi o opinie care nu ne place și ne vom trezi forțați să o acceptăm. Cu toate acestea, invitarea subordonaților să ia parte la procesul de luare a deciziilor le oferă ocazia să-și spună părerea și îi stimulează, oferindu-le un sentiment de apartenență și putere. În loc să fie simple rotițe într-un angrenaj, ei se simt luați în serios. Este o cale minunată de a-i ajuta să-și orienteze reflectorul psihic spre propria persoană și să înțeleagă că stă în puterea lor să facă schimbări, atât în companie, cât și în carieră.

2. ***Pune gaz pe foc.***

Atunci când observi că un angajat este pasionat de un proiect sau de un subiect, profită imediat. Oferă-i un rol de conducere în acel domeniu. Persoana va găsi mai mult sens în munca ei și va observa că îi apreciezi pasiunea dacă o încurajezi să fie creativă și să exploreze noi roluri. Imaginează-ți cum te-ai simți dacă superiorul tău ar observa întotdeauna când ești entuziasat în legătură cu un proiect și ți-ar da ocazia să te implici și să înveți despre acel domeniu nou.

3. ***Acționează ca un antrenor de marcă.***

Orice antrenor bun a cărui echipă rămâne în urmă își va încuraja jucătorii să fie activi, să dea ce au mai bun și să nu renunțe la joc. În vremuri dificile, angajații își pierd uneori avântul și încep să se îndoiască de acțiunile lor. Amintește-le de lucrurile bune pe care le-au făcut și cât de mult apreciezi dăruirea lor. Aceste discuții nu au doar un rol de stimulare, ci le arată că urmărești neobosit realizarea obiectivelor și că lucrurile continuă să evolueze în ciuda unor regrese.

4. ***Fii un model.***

În vremuri dificile, angajații se vor uita la tine pentru a vedea cum faci față. Dacă rămâi calm și concentrat, dar și vigilent și angajat, cei din jurul tău vor adopta aceeași atitudine. Folosește umorul pentru a detensiona atmosfera; aceasta le arată că, indiferent de dificultatea situației, ești capabil să-ți păstrezi echilibrul emoțional.

5. ***Gândește-te la angajați ca și cum ar fi familia ta.***

Arată-ți interesul față de angajați la fel cum o faci față de membrii familiei tale. Dacă faci asta, vei comunica