

**PUTEREA DE A MERGE
MAI DEPARTE**

Reziliența

ALINA CHIRACU
Coordonator

PUTEREA DE A MERGE MAI DEPARTE

Reziliența



EDITURA UNIVERSITARĂ
București

Colecția PSIHLOGIE APLICATĂ ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Referenți științifici: Prof. univ. dr. Eugen Avram
Conf. univ. dr. Raluca Tomșa

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban
Coperta 1: Ilustrație de Andrei Bobariu

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Puterea de a merge mai departe : reziliența / coord.: Alina
Chiracu. - București : Editura Universitară, 2022
Conține bibliografie
ISBN 978-606-28-1500-4

I. Chiracu, Alina (coord.)

159.9

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062815004

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2022
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021.315.32.47
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47 / 0745 200 718/ 0745 200 357
comenzi@editurauniversitara.ro
www.editurauniversitara.ro

Contents

Cuvânt înainte	7
Scurtă incursiune în istoria rezilienței.....	9
Reziliența sau puterea de a fi.....	12
Reziliența sau puterea de a merge mai departe.....	19
Abilitatea de a te reîntregi	23
Viața ca un miraj	29
Pisica cu nouă vieți.....	34
Să merg mai departe. Povestea mea	36
File de jurnal.....	37
Fetița curcubeu	39
Aripi noi.....	46
PARTEA I Reziliența	49
Reziliența Conceptualizare. Modele teoretice.....	50
Măsurarea rezilienței	71
Religie și reziliență.....	76
Omul ca o salcie	81
Reziliența la copii	86
Reziliența la adolescenți.....	93
Reziliența la adulți și vârstnici	103
Traumă și reziliență.....	111
Reziliența în psihoterapie: concepte și intervenție	128

Partea a II-a Studii	141
Reziliența, perseverența și sănătatea psihică în rândul studenților la medicină.....	142
Rolul rezilienței în relația dintre stilurile parentale și depresie, anxietate și stres la tineri	166
Rolul rezilienței în relația dintre evenimentele adverse din copilărie și depresie, anxietate, stres.....	201
Aspecte diferențiale ale rezilienței, depresiei, anxietății și stresului la tinerii din Israel și din România.....	240
Impactul pandemiei COVID-19 asupra sănătății psihice. Rolul moderator al rezilienței	261

Cuvânt înainte

Volumul de față este despre reziliență. Despre acea forță din noi care ne dă puterea de a merge mai departe. Am adunat aici, în partea de început, file de jurnal scrise cu suflet de oameni rezilienți. În cuvinte simple sau complicate, în exprimări triviale sau filosofice, o mână de oameni, încercați de viață în fel și chip, ne-au oferit cu mare generozitate fragmente din viața lor. În calitatea mea de psiholog și de profesor și de consilier, i-am cunoscut pe toți și pot spune că a fost un privilegiu să-i cunosc. Fiecare dintre acești oameni care au scris despre povestea lor, sunt adevărați eroi. Unii s-au confruntat cu dezamăgirea, alții cu pierderea și alții cu moartea însăși. Cu toții au ieșit învingători din lupta cu frica și cu suferința. Și toți au acum forța de a spune că viața este frumoasă. În esență, aceasta este reziliența. De a spune dincolo de toate că viața este frumoasă și că merită trăită plenar.

Am lăsat textele în forma lor originală, așa cum au fost ele scrise de mințile și mâinile oamenilor încercați... pentru că astfel ne va fi mai ușor să ne regăsim în ele, să ne identificăm cu acele experiențe și să regăsim poate propria noastră reziliență. Să o recunoaștem și la noi, așa cum o recunoaștem și o admirăm la ei. Ne va fi mai ușor să simțim creșterea aceea care vine după suferință, după pierdere, după traumă. Ne va fi mai ușor să înțelegem că merităm să ne iubim mai mult și să ne bucurăm mai mult de toate câte ni se întâmplă. Ideea comună care răzbate din aceste texte, dincolo de diversitatea formelor de durere care au precedat-o, este întoarcerea către sine. Este vorba despre un fel de regăsire a identității noastre reale, de la care ne-am abătut un timp în goana noastră către viitor.

În fapt, dincolo de definițiile științifice care vor fi prezentate în partea centrală a volumului, reziliența este tocmai calitatea aceea care pune în lumină umanul din noi, agățarea de viață, travaliul de a trăi și de a face slalom printre obstacolele existenței. Este regăsirea de sine, un sine rafinat prin durere, un cărbune șlefuit de suferință și transformat în diamant. Aceasta este reziliența – puterea de a merge mai departe. De a fi mai bun (și nu neapărat mai performant sau în competiție cu alții), de a fi mai bun decât ieri și mai iubitor de sine și de viață.

Studiile empirice arată că fiecare persoană se confruntă pe parcursul vieții cu cel puțin o traumă majoră. La aceasta se adaugă traumele „minore”, problemele vieții de zi cu zi, unele scurte, acute, intense, altele aproape insesizabile, dar prelungite în timp și care erodează încet dar sigur făptura umană. De unele suntem conștienți, de altele nu. Unele ne dor organic, altele ne dor psihologic, altele nici măcar nu ne dor, ci numai ne necăjesc, ne împiedică să trăim bine, dar toate ne rafinează forța de a rezista, de a subzista, de a exista. Și privind în spate, din mersul nostru alert către mai departe, oprindu-ne o secundă să privim în urmă, acordându-ne o clipă de autoevaluare, observăm câte obstacole au fost acolo, pe care le-am ocolit sau doborât.. și mai observăm câtă energie am investit și câtă mai avem încă. Rezervorul nostru de resurse s-a îmbogățit și suntem acum echipați pentru alte noi provocări.

Numai dacă ne-am alocat această clipă introspectivă și retrospectivă, dacă ne-am da voie să vedem cât de puternici suntem cu adevărat, am înțelege ce comori nebănuite se află în interiorul nostru. Și am învăța astfel să ne iubim, să ne respectăm corpul și mintea care au luptat pentru noi. Am trăi mai intens și mai autentic, ne-am racorda mai bine la noi înșine și la realitatea în care trăim, am fi mai atenți la florile de salcâm primăvara, la sunetul frunzelor de mesteacăn în bătaia vântului, la mișcările norilor pe cer, la apusul de soare, la ploaie, la tot cât putem cuprinde. Dacă ne-am acorda timp să ne cunoaștem și să ne apreciem, ne-ar fi mai ușor să le ducem pe toate pentru că vom găsi în noi toate componentele din care este alcătuită forța aceea interioară care ne împinge spre înainte și departe.

Vom prezenta aici definiții, explicații și abordări distincte ale rezilienței, lucrări care descriu reziliența sub cele mai diverse aspecte ale ei, în contexte de viață diverse și cu protagoniști diverși. Iar tot ce prezentăm are ca scop deschiderea ochilor către sine, atenția la fiecare particulă elementară din care suntem compuși și care face parte dintr-un sistem atât de complex care este omul plinar.

Scurtă incursiune în istoria rezilienței

Alina Chiracu

Universitatea din București

Istoria noțiunii de reziliență este rezultatul unui lung lanț de procese și transferuri de la un domeniu științific la altul. Pornind de la cuvântul din latina clasică „resilire” ca desemnare figurativă a mișcărilor retrograde (reflectare, reîntoarcere, salt înapoi, reunire, revenire), termenul este întâlnit încă din anul 1430 în Franța medievală ca termen juridic referitor la revenirea la o situație legală anterioară (Hellige, 2018).

Filosoful englez Francis Bacon a introdus termenul de reziliență, independent de terminologia tradițional juridică, în formă de abstractizare metaforică pentru a compara feedbackul mecanic, optic sau acustic, având sensul de revenire, reflexie sau ecou. Filosoful Johann Amos Comenius a preluat termenul de la Bacon, utilizându-l cu aceeași semnificație în lucrarea sa de filosofie naturală „*Synopsis of Phisicks*” publicată în anul 1633 și 1651 în limba latină și engleză, introducând astfel pentru prima dată pe continent termenul *resilientia* sau *resilience*.

În cea de-a doua jumătate a secolului XVII, termenul reziliență a devenit comun în domeniul fizicii făcând referire la contra-reacțiile fizice de orice tip și la revenirea materialelor la o formă inițială. Pentru Samuel Gott, autorul unui tratat de istorie naturală și cosmologie publicat în anul 1670, reziliența constituia termenul generic pentru elasticitate (a gazelor și a lichidelor) și flexibilitate (a corpurilor solide). Pentru Richard Allstree (1684) și pentru Robert Greene (1712), termenul fizic era deja utilizat ca metaforă pentru forțele sufletului, unde reziliența sufletului și reziliența minții reflectau abilitatea individului de a-și regăsi curajul după confruntarea cu situații tensionate.

În anii 1800, termenul a fost folosit cu precădere în științele mecanice și materiale, fiind astfel translatat de la filosofia naturală și teoriile fizicii la „artele mecanice”. Fizicianul englez Thomas Young (1807) definea reziliența drept capacitatea unui material de a rezista unei forțe exterioare, iar inginerul englez Thomas Tredgold (1822) a dezvoltat o serie de modalități

de măsurare a rezilienței. Ducând mai departe analiza, noțiunii de reziliență, inginerul și omul de știință american Robert Thurston (1884), a diferențiat între reziliența elastică și reziliența totală, susținând că reziliența trebuie măsurată prin suma produselor tuturor rezistențelor, adică a rezilienței la compresie, a elasticității și a plasticității. Fiecare material depinde de proprietățile sale specifice, astfel că nu se poate stabili o regulă generală care să exprime reziliența tuturor materialelor. În accepțiunea lui, reziliența reprezenta valoarea totală a materialului de a rezista la șocuri.

Din sfera tehnică a materialelor, în anii 1900 reziliența a pătruns și în domeniile științelor naturale, mai întâi în țările vorbitoare de limbă engleză și mai apoi în Franța, termenul fiind acum utilizat pentru diferite alte mecanisme reziliente. Procesele metaforice ulterioare au venit în special din zona fiziologiei și a medicinei, unde conceptul de reziliență era asociat cu activitatea plămânilor sau a vaselor sanguine. Treptat, a început să fie corelat cu presiunea, stresul și cu reacția organelor și a organismului la tensiuni. În anii 1920-1930 a început să se dezvolte conceptul de autoreglare a funcțiilor organismului, prin contribuțiile fiziologului american Walter B. Cannon și cele ale doctorului și fiziologului francez Claude Bernard. În acest moment a fost preluat termenul de reziliență pentru a desemna autoreglarea și autostabilizarea de protecție a organismului.

În anul 1926, Cannon denumea capacitatea organismului de a-și menține starea de echilibru *homeostasis* (homeostazie), definind-o nu ca revenire la starea inițială, ci ca producere a unei stări similare, care se realizează prin mici ajustări, după confruntarea cu situații stresante. Pe baza modelului proceselor de reglare interne ale organismelor vii, homeostazia reflecta un principiu al echilibrului care, în anumite limite, asigură stabilizarea stărilor procesuale și a funcțiilor sistemice la confruntarea cu schimbările condițiilor mediului exterior (factori de stres și tensiune), cu ajutorul proceselor de reglare internă, control și adaptare (Flechner, 1966).

Deși noțiunea de reziliență era deja utilizată încă din secolele XVII-XVIII pentru a descrie forța emoțională și robustețea indivizilor, comunităților și societăților în fața șocurilor și greutăților, ea reflecta mai degrabă o expresie generalizată a trăsăturilor de caracter și a mentalităților. Abia la sfârșitul primului război mondial psihologia a început să manifeste interes pentru ideea de reziliență, ca aspect al recâștigării stabilității psihologice și sociale a individului, accentul fiind pus pe refacerea personală de pe urma experiențelor și catastrofelor cauzate de război. În prezent, psihologia „recunoaște” reziliența ca element al repertoriului comportamental emoțional și își orientează eforturile către „îmbună-

tățirea” individuală și colectivă a nivelului de rezistență și reziliență în fața stresului (Gürtler et al., 2010). „Elasticitatea psihologică a rezilienței” a devenit obiect de cercetare în psihologie prin integrarea mai întâi a conceptului de homeostazie (Miles, 1935). Între anii 1930 și 1950 a avut loc o „explozie” a interesului pentru homeostazie, umbrind oarecum ideea de reziliență.

După jumătatea anilor 1950, atenția specialiștilor din psihologie a revenit asupra rezilienței, aceasta fiind privită ca modalitate de a depăși dezastrele și căderile psihicului prin întărirea forței psihice individuale și prin activarea mecanismelor de apărare împotriva „vulnerabilității sistemice”. Destul de rapid, reziliența a devenit un termen cu adevărat psihologic, reprezentând capacitatea unui sistem de a înfrunța dereglările acute și situațiile stresante și ca măsură a probabilității sistemice de supraviețuire (Höhler, 2014).

Bibliografie

- Fletcher, J. M. (1938). The Wisdom of the Mind. *Sigma Xi Quarterly*, 26(1), 6-16.
- Gürtler, L., Studer, U., Stolz, G. (2010). *Tiefensystemik, Bd. 1: Lebenspraxis und Theorie: Wege aus Süchtigkeit finden, Münster*. Monsenstein und Vannerdat.
- Hellige, H. D. (2018). The metaphorical processes in the history of the resilience notion and the rise of the ecosystem resilience theory. În S. Gößling-Reisemann, H. D. Hellige, P. Thier (eds.), *The resilience concept: from its historical roots to theoretical framework for critical infrastructure design*. Universitatea din Bremen.
- Höhler, S. (2014). Resilienz: Mensch – Umwelt – System. Eine Geschichte der Stressbewältigung von der Erholung zur Selbstoptimierung. *Zeithistorische Forschungen / Studies in Contemporary History*, 11, 425-443.
- Miles, W. R. (1935). The material as dealt with by the psychologist. *The American Journal of Psychiatry*, 92(2), 285-295.

Reziliența sau puterea de a fi

Ștefania Chihaia

Universitatea din București, Școala Interdisciplinară de Studii Doctorale

Aș vrea să pun în lumină reziliența, puterea de a merge mai departe, în și prin contrast. Reziliența este substanța ce ne încheagă viața și ne ajută să îi conferim sens, punându-ne în conexiune cu resursele noastre lăuntrice și oferindu-ne anvergură pentru a le folosi în cele mai potrivnice condiții. Reziliența trăiește prin tensiunea dintre frica noastră de necunoscut (de a retrăi ce ne rănește) și dorința noastră pentru viață (de a primi ce ne hrănește). În cele mai întunecate momente, suntem mânați de nevoia de a ști că va fi bine. Dacă simțim această certitudine câtuși de puțin, putem îndura. Reziliența apare, așadar, când se manifestă credința în viitor ca încredere în viață. Nu sentimentalism naiv, ci încredere îndărătnică în virtutea vieții: în continuitatea și în tăria ei, într-o siguranță ontologică care se proiectează în viitor, care simte că, orice s-ar întâmpla, poate face față, deoarece este ancorată în sine. Voința de a trăi.

Prin contrast, există o tendință în zilele noastre care, în loc să ne închege forțele lăuntrice într-un singur scop, acela de a continua, ne destramă integritatea psihică printr-o suprastimulare ce amenință constant să ne alieneze de șansa acceptării depline a propriului sine. În loc să mă accept pe „mine” care sunt, cu slăbiciuni, sensibilități și frumuseți, absorb continuu din jurul meu mesajul că ar trebui să mă dezvolt. Ca să mă dezvolt, o parte din mine („eu”) trebuie să depună eforturi pentru a analiza, evalua și corecta cealaltă parte („mă dezvolt pe mine”). Sinele nu mai este atât de integru și intuitiv. În această schemă dualistă operează industria de dezvoltare personală.

Ne regăsim în miezul a ceea ce este, probabil, ultima frontieră a capitalismului: comercializarea psihicului. A spațiului interior. Industria de dezvoltare personală este unul dintre cele mai noi arene de joc într-un mediu social și cultural obsedat de progres, orice ar însemna acest progres. Este o obsesie atot-consumatoare care nu renunță nici măcar la granițele sufletului, ci intră, hotărâtă și cu cizmele în picioare, să ne ordoneze lumea interioară conform ultimelor concepții despre omul împlinit/desăvârșit.

Cum arată, ce gândește, ce obiceiuri are, ce cărți citește, cum se exprimă, cum și când investește, ce diplome are, unde trăiește, ce-și dorește. Trăim într-o „modernitate lichidă,” în cuvintele renumitului sociolog Zygmunt Bauman, în care fluiditatea și opulența sunt propriile lor justificări (Bauman, 2000). Lumea conturată de Bauman și trăită de noi toți este o lume ușoară ca o pană, învârtindu-se rapid în curenții generați de progresul tehnico-științific, în care orice dimensiune a vieții este supusă logicii comodificării, inclusiv viața psihică și cea socială. Cele mai intime trăiri, frici, dorințe ale noastre sunt, astăzi, obiecte de comerț.

Cu toții simțim emoții, trăiri umane normale (precum îndoiala, stresul, frustrarea, îngrijorarea, anxietatea, frica, deznădejdea, dezamăgirea), ne simțim inconfortabil pe termen mai lung cu aceste trăiri și căutăm o cale să le gestionăm, să ne eliberăm de tensiune. Avem nevoie de aceasta pentru a fi funcționali, a opera la nivel optim, și a spera la stări de seninătate și satisfacție. Preferabil, fără a ne reprima emoțiile, pentru că știm că, altfel, emoțiile blocate vor clocoti sub suprafață și vor erupe cu consecințe neplăcute, atât pentru noi înșine, cât și pentru cei apropiați nouă. Astfel, ajungem să căutăm soluții acceptate pentru provocările noastre interioare. Dar cele mai multe dintre căile acceptate sunt căi prădătoare proiectate pentru a exploata, deoarece aparțin unei industrii, și acesta este cuvântul cheie. Industria de wellness. Industria de dezvoltare personală. Acestea ne exploatează dorința de a ne elibera prin promisiuni false pentru „îmbunătățiri” rapide, și ne țin angrenați în spirala dezvoltării personale cu fiecare nou blocaj, grijă, dificultate din viața noastră ce își caută noi rezolvări. Acestea, la rândul lor, își găsesc soluții superficiale în noi cărți de dezvoltare, și tot așa.

Nu mai știm ce este sacru, pentru că lumea e dată profanului. Nu mai știm ce e al nostru, pentru că totul e pus pe raftul public. „Insuportabila ușurătate a ființei” este insuportabilă pentru că nu mai avem miez (Kundera, 2013). Nu ni se mai vorbește despre, nu mai vorbim între noi despre - și astfel nu mai simțim în noi - existența unui centru viu, deschis influenței lumii, dar care este doar al nostru, neprețuit. Nu mai înțelegem importanța unei concepții asupra vieții, succesului, dreptății la care am ajuns prin propriile eforturi, propriile pierderi și regăsiri, propriile rătăcirii și sosiri. Am externalizat într-atât capacitățile noastre de auto-reglare încât, acum, așteptăm să trecem pe la librărie și să dăm cu ochii de un titlu tentant, care să ne merite timpul. Și considerăm că un titlu ne merită timpul dacă promite destule salvări. „Fă imposibilul!”, „12 reguli de viață”, „7 pași către fericire”, „Metoda xyz”, „Cum să depășești...”. Condiția umană. Trebuie să fie ceva bun în asta.

Dar cine ești tu, străine, să-mi vorbești cu atâta autoritate? Și cine sunt eu, de am ajuns să te caut atât de asiduu? Și unde mi-am lăsat propria viață, de nu mai pot eu învăța din ea? Pare că ne găsim în minunata lume nouă a lui Aldous Huxley. Lumea este compusă din aparențe solidificate, opace propriilor motivații. Știm lucrul pe care îl facem, știm că vrem mai mult din acest lucru, dar, dacă cineva ne-ar interoga motivele, am fi stânjeniți să justificăm. De ce ne vânam atât de agresiv pe noi înșine? De ce ne punem pe repede-înainte propria devenire?

Piața nu mai e plină doar de cei care vând alimente, haine, tehnologii și pachete turistice. Acum e plină de cei care vând puterea, fericirea, și cam toate soluțiile pe câte ni le-am putea dori pentru a fi împliniți, pentru a depăși orice obstacol, cu rezultate garantate și pe vecie. Toate acestea sub formă de cărți, cursuri, retreat-uri. Librăriile au devenit tarabe de unde se poate cumpăra ieftin desăvârșirea umanității noastre. Am citit atâtea cărți luate de pe aceste rafturi și niciodată nu le-am luat după mine să le așez în biblioteca noului apartament, deoarece nu acestea mi-au oferit cele mai valoroase lecții.

Când vine vorba despre condiția umană, cel mai mult am învățat din cărțile autorilor care vorbesc despre suferință, despre vulnerabilitate, despre slăbiciune și rușine, despre traumă, despre divizarea sinelui, despre empatie, și despre nevoia de comuniune cu ceva mai vast decât propria persoană. Acești autori nu promit, de obicei, nimic, în afara unei mai bune înțelegeri a dimensiunilor psihicului uman (și cunoașterea mai multor variațiuni de existență a psihicului uman în lume), și nu îndeamnă decât la mai multă compasiune pentru sine și pentru celălalt. Un discurs smerit este singurul tip de discurs în care m-aș putea încrede astăzi, pentru că doar acesta m-a ajutat să înțeleg, să accept, și să navighez momentele traumatice care m-au definit. Există un contrast puternic, demn de luat în seamă, între abordarea ecstatică, idealistă și uniformizatoare a discursului de dezvoltare personală și realitatea fragilă, tumultuoasă, profund individuală a rezilienței așa cum o trăim în noi.

Discursul este, așadar, exacerbant dincolo de aplicabilitatea sa reală în goana după dezvoltare personală. Conceptele, promisiunile, așteptările, posibilitățile vieții psihice însăși capătă proporții colosale, demne de zei. „Trezește uriașul din tine”: mai interesant, mai productiv, mai carismatic, mai eficient, mai conștient, mai spiritual, acum. Iar atunci când promisiunea pentru măiestrie subită nu ține, ne învinuim pe noi înșine: „De ce nu pot să mă vindec, să-mi depășesc frica asta? Să nu mai fiu anxioasă, să nu mai fiu depresiv? De ce nu sunt mai creativ? Ce pot face să devin tot ce ar trebui să fiu?” Oricine nu se înscrie în această cursă asiduă este

considerat mai degrabă boem, puțin naiv și chiar „rămas în urmă”, nepregătit pentru discuții transcendente despre nemurirea sufletului și despre viața trăită la frontiera progresului. O tendință profund umană, devenită compulsie, devenită dependență. O tragedie.

*Ne-am făcut un stil de viață
din a trăi la limită.
Se pare că
cu cât ești mai aproape de limită,
cu atât ești mai departe de centru.
Aleargă cât de repede te țin picioarele
și vezi dacă poți depăși
centrul pământului.*

Traiful la limită este goana după dezvoltare forțată, iar marginea este limita eforturilor noastre de creștere. Centrul este dispoziția psihică care acceptă experiența lumii în totalitatea ei, deoarece nu vrea să-și fractureze propria integritate. Iar asta înseamnă că își acceptă ritmurile proprii de productivitate, odihnă, integrare și vindecare. Centrul este reziliența, ca un pocal ce conține în sine calea noastră înainte. Poți aborda, urmări, presa limita cât vrei, dar asta nu înseamnă că vei putea vreodată să evadezi de pe orbita gravitației lăuntrice care dă coerență și continuitate ființei tale. Ne asemănăm cu stelele în multe privințe, dar nu și în aceasta. Există unele stele solitare, numite stele de hipervelocitate, care, datorită vitezei lor extraordinare, ajung în timp să scape din îmbrățișarea gravitațională a galaxiei mamă, hoinărind apoi liber prin spațiu. Însă noi nu putem. Nu fără riscul clivării sinelui.

De aceea suntem aici, scriind și citind această carte: pentru a revendica, explora, și onora ceea ce ne face oameni. Pentru că orice aș face, orice aș spera, voi fi legată iremediabil de mine însămi. Propriul sine (in)finit, istoric definit, întrupat, ancorat în timp și spațiu, dedicat lumii exterioare, mereu ținut în misterul lumii interioare. Firesc, natural, dat. Demn de a fi acceptat.

În acest capitol, pe această notă, aș vrea să vorbesc despre blândețea rezilienței. Despre latura ei subtilă, lăuntrică, ce murmură ca un pârâu printre stânci reci în miez de noapte. În această atmosferă de curiozitate, întrebarea centrală nu mai este: Cum ne putem dezvolta?, acest cuvânt atât de abuzat. Ea devine: Cum putem înțelege și accepta momentele care ne răpun? Ce impulsuri ne ridică din nou, și ce comori interioare putem descoperi aici? Vă propun să explorăm reziliența ca pe un codru vechi cu multe porțiuni abuzate și defrișate, dar care, de-a lungul anilor și pretutindeni, se regenerează. Rămășițele copacilor odată falnici sunt

absorbite de sol; solul este acum vast deschis și luminat de soare, iar răsadurile se trezesc și cresc. Reziliența nu se pierde pe nicăieri; totul, chiar și abuzul și pierzania, contribuie la creșterea resurselor, vitalității și creativității pe termen lung. Carl Gustav Jung, fondatorul psihologiei analitice, vedea viața astfel:

Viața mi s-a părut întotdeauna ca o plantă care trăiește din rizomul ei. Adevărata sa viață este invizibilă, ascunsă în rizom. Partea care apare deasupra solului durează doar o vară. Apoi se ofilește – o apariție efemeră. Când ne gândim la creșterea continuă și la degradarea vieții și a civilizațiilor, nu putem scăpa de impresia nulității absolute. Cu toate acestea, nu am pierdut niciodată sentimentul că există ceva care trăiește și rezistă sub fluxul etern. Ceea ce vedem este floarea, care trece. Rizomul rămâne. (Jung, 1953).

Rizomul este reziliența - ea rămâne și rezistă sub fluxul etern.

Ne cheamă înainte chiar și cu mintea mocnind de blocaje și fricțiuni, navigând lacul sufletului cu epavele sale bătute, pline de răni, frici și traume vechi ce încă își fac veacul adânc, dintre care unele nu au văzut lumina conștiinței și tămăduirea acceptării. Prin toate acestea, mergem tot înainte, și în vârtoarea vieții, realizăm că nu putem lupta împotriva forțelor ce ne înconjoară dacă vrem să rămânem intacti. *Real*-izăm, adică ne racordăm la ce este real, nu la ce ne-am dori să fie prin încercările obsesive ale minții și alte culturii de a raționaliza totul, și de a pierde întregul înțeles în proces.

Reziliența nu înseamnă să lupți împotriva - împotriva situației, împotriva propriei minți, împotriva celuilalt. Nici măcar împotriva propriului sine, încercând să îl descurci și să îl schimbi, să îl faci mai bun. Să fii rezilient înseamnă să lupți *pentru*, *întru* real. Pentru tine, pentru celălalt, pentru valori, bunătate, dreptate, blândețe, adevăr. Să fii un luptător care nu se zbate vrăjmaș, din pură ambiție, cu o viață pe care nu o poate controla; ci doar permite desfășurarea lucrurilor, cu bune, cu rele, și le navighează. Lasă să cadă straturile vechi, mușcate de uzură ale neadevărurilor pe care ni le spunem, ale lipsei de sens. Cum că nu suntem puternici. Că nu știm ce să facem. Că nu mai vrem să trăim. Acest luptător este spiritul care, nici presat de cele mai dure îndoieli, nu se poate desprinde complet, nu se poate aliena total de posibilitățile vieții, ale sufletului, ale lumii. Reziliența este propria năzuință de *a fi*.

Pentru că suntem și noi parte din această lume, aflăm, pe pielea noastră, că vom izbăvi în ea. Și vom fi izbăviți. Salvarea este o nouă șansa de a ne bucura; este confirmarea validității instinctului nostru că am făcut alegerea corectă atunci când am ales să credem că vom trece și prin asta.

Că lumea nu este un loc ostil, și că nu îmi sunt străină mie însămi. Îmi sunt mereu aici, la dispoziție. Nu am trăit nicăieri experiența cosmologică a pântecului primordial, care mă ține în culcușul său, mai deplin decât în acele momente de claritate nou-găsită. Atunci, simt că revin la viață. Prin aceste momente și cele ce urmează, ne găsim puterea de a merge înainte, simțind că suntem susținuți din interior.

Astfel, aflu că pot cunoaște limitările momentului prezent, îmi pot observa reacțiile afective, și, cunoscându-mi nava, pot naviga prin valurile continue ale momentelor ce vor veni. Prin traume, prin furtuni, prin declanșări ale emoțiilor, prin răsturnări, calmări, și tot. Aflu că viața, la urma urmei, nu e așa de imposibilă, un dragon ce suflă foc. Capricioasă este, da - prin prisma incertitudinii ce o caracterizează, de la nivel cuantic la câmp senzorial. Dar nu imposibilă, nu ostilă. Natura este deseori obscură sau impenetrabilă, dar nu este, ca omul, vicleană”, ne spune Jung (1953) . Poate că viclenia de care trebuie să ne preocupăm este cea care rezidă în labirinturile minții noastre, pitită pe după colțuri, refuțată în urma durerilor și trădărilor trăite, așternându-ne un voal negru asupra întregii existențe. Ne împiedică din a face unicul lucru posibil: să *acceptăm* (ce suntem, ce trăim, *realul*), ca să mergem mai departe.

Poetul persan sufit Rūmī scria astfel:

Apa îi spune celui murdar: "Vino aici."

Cel murdar spune: "Mi-e atât de rușine."

Apa răspunde: "Cum va fi rușinea ta spălată fără mine?"

Reziliența înseamnă, uneori, renunțare. Renunțare în sens de dezarmare, lepădare de tot ceea ce nu putem duce singuri. „Nu mai am os de putere în mine, sunt sleită, mi-e rușine și mi-e frică să mă las în grija ta, pentru că toți cei în care m-am încrezut înainte m-au părăsit”. Și momentul de cumpănă: „Mi-e frică, dar nici singur nu mai duc. Fie ce-o fi. Lasă-mă să-mi las armele jos”. Reziliența înseamnă, uneori, să ne lăsăm în mâinile celui care ne iubește. Când nu ne putem linge singuri rănilor, să ne lăsăm oblojiți, bandajați, și binecuvântați. Chiar și atunci când credem că ne permitem mai puțin, căci atunci avem nevoie cel mai mult. Să acceptăm apa când ne simțim murdari, prăfuiți, arizi de auto-suficiență; să absorbim îngrijirea în noi ca pe apă sfântă. Altfel, cum ne va fi rușinea spălată?

Dar ce înseamnă să ne fie rușinea spălată, să fim puternici în plină și deplină vulnerabilitate? Înseamnă să ne odihnim în conștientizarea faptului că avem un suflet, *suflet*, în noi. Să conștientizăm „nu că suntem plini de dezechilibre chimice pe dinăuntru, ci că *suntem vii*” (Ilișan, 2021, p. 60). Nu că suntem expuși intemperiilor, solicitărilor, deziluziilor lumii, ci că suntem. Că inima ne bate, că avem suflu, că pământul e tot aici, sub picioarele

noastre. Că ne putem mișca. Viața găsește o cale, iar noi suntem creaturile ei viețuitoare. Nu ne putem pierde atât timp cât simțim viața din noi. Iar orice aparentă pierdere se va dovedi a fi, în fapt și în timp, îngrășământ pentru rizomul sufletului. „Și cu această ascultare a inimii, să luptăm pentru a ne recăpăta dragostea noastră de viață” (Ilișan, 2021, p. 60). Puterea de a fi și a iubi în continuare. Uneori, vulnerabilitatea este singurul nostru adevăr. Întotdeauna, aș rectifica, în camera retrasă a solitudinii mele.

Într-o lume despre care putem spune că este inteligentă, că funcționează și se desfășoară în conformitate cu legi scrise în dinamica materialității din care ne avem ființa, reziliența este *virtutea de a fi*. În istoria sa, Terra a trecut prin multe extincții în masă, inclusiv cea în desfășurare a antropocenului; dar noi, într-o viață de om, trecem prin mai multe. Iar pe câte extincții avem, pe atâtea noi drumuri de mers. Pe măsură ce înaintăm, drumurile ne devin mai luminate, pătrund mai adânc în înțelegerea sufletului, și se ancorează mai bine în siguranța propriului suflu.

Ca pământul, suntem rezilienți pentru că viețuim. Floarea se veștejește, rădăcinile pătrund, iar rizomul rămâne, conținând în sine potențialitatea a tot ce va să fie. Reziliența străbate dispoziția noastră de la rădăcini, instinct, în sus, până la minte și rațiune. Este sănătatea, vitalitatea, integritatea, coerența și certitudinea propriei existențe. Este dârzenia noastră ontologică, afirmarea ființei care suntem. Reziliența ne ridică, de fiecare dată, la înălțimea noastră naturală, iar lumea ne apare din nou ca o familiaritate în care ne putem încrede. De aici curajul de a fi, a exprima sincer, și a iubi. Trăim prin extincțiile speranțelor, ignoranțelor, măștilor și ne găsim mereu, perplecși și dornici, în fața adevărului: adevărata noastră viață este invizibilă, ascunsă în rizom”.

Bibliografie

Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.

Ilișan, A. (2021). *Să nu apună soarele peste mânia noastră: Un psiholog clinician despre suferința psihică*. București: Ratio et Revelatio.

Jung, C. G. (1953). *Collected Works of C.G. Jung, Volume 7: Two Essays in Analytical Psychology*. Second Edition. Princeton, NJ: Princeton University Press, paragraful 162, traducere proprie din limba engleză.

Kundera, M. (2013). *Insuportabila ușurătate a ființei*. București: Humanitas.

Reziliența sau puterea de a merge mai departe

Alina Chiracu

Universitatea din București

Când vorbim despre reziliență, ne gândim că este un fel de forță pe care o deținem sau pe care o construim undeva în străfundurile noastre și pe care o folosim pentru a ne continua drumul prin viață, indiferent de greutățile la care suntem supuși.

Cât de rezilienți suntem? Imens, incomensurabil, mai mult decât am crede. Ne putem zdrobi și sfărâma în mii de bucăți pentru ca apoi să ne recompunem din acele mii de bucăți disipate și împrăștiate. Ne reconfigurăm, lipim fragmente, reconstituim corpul și mintea, ne reclădim și apoi ne punem în mișcare pentru a ne continua drumul.

La vârsta de 22 de ani am avut un accident de mașină. Pornisem la drum să sărbătorim Paștele la țară. Cu bucurie, cu entuziasm, cu nerăbdarea de a-i vedea pe cei dragi. Stăteam pe bancheta din spate a mașinii, cu fiica mea în brațe. Avea un an și două luni la vremea aceea, abia învățase să meargă. Își sprijinea capul pe brațul meu drept și mă uitam la fața frumoasă și liniștită, la somnul cald care o învăluisese. A deschis un ochi, apoi și pe celălalt și mi-a dat de înțeles că îi e sete. Am mutat-o pe brațul meu stâng pentru a-i putea da sticluta cu apă. Eram aplecată asupra ei și mă gândeam ce mare miracol era acolo în făptura aceea mică. Îmi simțeam greutatea pe coapse. Îi mângâiam fruntea cu degetul mare, îmi zâmbeam cu ochii în ochii mei.

În secunda următoare, am auzit un sunet puternic, apoi mașina s-a smucit ciudat și și-a schimbat traiectoria... din mersul drept înainte a virat brusc la stânga, pe contrasens. Priveam ca un spectator la un film de groază. Am văzut mașina care venea spre noi de undeva din dreapta, nevinovată, pe sensul ei firesc de mers, o Dacia 1310 culoarea oului de rață. Acest al doilea impact a fost dramatic. Ne-a aruncat undeva în câmp, în afara autostrăzii, la vreo 15 metri de șosea... mașina noastră nu mai stătea pe roți, ci pe o parte... se auzea în continuare muzica, motorul se oprise. O ploaie rece de cioburi mi-a invadat fața și părul și corpul tot. Simțeam o căldură rece, altfel nu pot descrie starea aceea. O căldură

interioară, adrenalinică, anesteziantă... și o răceală exterioară, ca și când un vânt ascutit îmi brăzda pielea.

Am realizat că ceva grav s-a întâmplat. Mi-am privit copilul... avea fața plină de sânge, amestecat cu praf și cioburi mărunte, plângea ușor. Mi-am dat seama că o înfășurasem cu corpul meu ca într-un cocon protector, expunându-mă pe mine, neapărându-mă pe mine. O explozie de gânduri mi-a năpădit creierul. Trăiește, este în viață, se mișcă acolo la mine în brațe. Iar eu? Eu nu simțeam nimic. Nici durere, nici frică... doar un regret ridicol că nu mai mergem la țară, că ne-am oprit din drum.

Prin geamul lateral al mașinii, care nu mai exista, în locul lui fiind acum o gaură mare și contorsionată, vedeam cerul albastrui, la fel ca și până atunci, la fel de albastru. Auzeam în continuare muzica... oare de ce nu se opriese odată cu mașina? Cineva mi-a luat copilul din brațe. L-am dat. Nu știu cui. Poate soțului meu care ieșise cumva din mașină. Poate unuia dintre mulții oameni care veniseră acolo la locul accidentului... nu mai țin minte. L-am dat. Mi l-au luat. Nu l-am mai văzut multe zile. Pe mine m-au scos tot pe geamul acela, deși n-aș fi vrut să ies. Aș fi vrut să mai ascult muzica aceea, aș fi vrut să întorcă cineva mașina pe roțile ei și să ne continuăm drumul.

În schimb, doi bărbați necunoscuți au tras de mine să mă scoată dintre fiarele acelea, dintre cioburile acelea... și m-au așezat într-o altă mașină, întinsă pe bancheta din spate. Îmi amintesc că extracția aceea a fost începutul durerii. Abia când am ridicat brațele să le dau voie să mă ridice, s-au declanșat toate. Durerea fizică, spaima, amorțeala aceea ca o paralizie totală, inerția coapselor care nu mai țineau pe ele copilul, groaza că fetița mea este în suferință. Cu o viteză uluitoare, cei doi salvatori m-au dus la Spitalul de Urgență. Nu știu nici acum cine sunt, cine au fost, cum arătau, ce nume aveau, ce drum aveau, de ce s-au oprit să ajute. Nu-i cunosc. Ei însă se cunosc și își vor pune probabil această întâmplare pe lista albă a faptelor lor bune.

Aveam o ceață densă în creier și abia dacă făceam diferența între durerea fizică și durerea psihică. Unde era copilul meu? Unde era soțul meu? Am fost așezată pe un fel de targă, un pat cu roțile care se plimba cu mine pe holurile spitalului. Vedeam tavanele coridoarelor și luminile albastre de neon. Îmi simțeam pulsul în tâmpile, în abdomen, în brațe, de parcă inima mea se spărsese și fragmente din ea băteau peste tot. Fiecare mișcare mai bruscă a celor care mă transportau îmi provoca o durere cumplită în tot corpul. Am intrat într-un lift, am urcat cât om fi urcat. M-am oglindit în pereții de inox și m-am speriat. Parcă nu mai eram eu. O mască stacojie de sânge închegat... fața mea aproape că nu se mai distinge. Mi-a