



NICULESCU

Lecții de supraviețuire în condiții extreme



John Hudson



JOHN HUDSON

Lecții de supraviețuire în condiții extreme

Traducere: Ileana Dascălu



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HUDSON, JOHN

Lecții de supraviețuire în condiții extreme / John Hudson; trad.: Ileana Dascălu. -
București: Editura Niculescu, 2019
ISBN 978-606-38-0339-0

I. Dascălu, Ileana (trad.)

613.692
796.5

© John Hudson, 2019

First published 2019 by Macmillan, an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited

Titlu original: *How to Survive. Lessons for Everyday Life From the Extreme World*,
by John Hudson

© Editura NICULESCU, 2019

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0339-0

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără acordul autorului sau a moștenitorilor legali.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

Introducere: De ce unii reușesc să supraviețuiască?	11
De ce am scris această carte?	15
Cel mai important kit de supraviețuire.....	18
Oricine își poate îmbunătăți abilitățile de supraviețuire.....	19
Triunghiul Supraviețuirii	22
Să începem cu începutul	24
Neprevăzutul.....	25
 Capitolul 1 ♦ FII PREGĂTIT PENTRU EȘEC	27
Importanța recompenselor	35
Exersează până îți formezi automatisme	35
Ce urmează?	40
Cum se echipează scaunul de catapultare	41
După catastrofă	43
Cum ne pregătim fizic și psihic?	45
Cum să creezi momente salvatoare	47
Cum să te orientezi	48
Schimbă-ți felul de a gândi	50
Pregătește-te să-ți amintești	53
Fă repetiții mentale	55
Cum să te pregătești mai bine	56
Repetă.....	58
Fă-ți temele.....	59
Rezumat	62

Capitolul 2 ♦ STABILIREA PRIORITĂȚILOR	65
Insula ta pustie	68
Creierul tău nu se pricepe să stabilească bine prioritățile	69
De ce are nevoie corpul.....	69
Fă-ți un PLAN.....	73
<i>Protecție</i>	73
<i>Localizare, localizare, localizare</i>	74
<i>Aprovizionarea cu apă și mâncare</i>	75
<i>Navigarea în noul teritoriu (orientarea)</i>	76
<i>Acum ai un PLAN</i>	76
Insula pustie de la birou	77
<i>Creează-ți propriul PLAN</i>	78
<i>Fii concret</i>	79
<i>Fii realist</i>	80
<i>Tabără curată, minte limpede</i>	80
<i>Concentrează-te</i>	81
<i>Folosește formularea pozitivă și negativă</i>	81
Ce s-a întâmplat cu Amelia?	82
Rezumat	84
 Capitolul 3 ♦ REZOLVĂ PROBLEMELE – CUM SĂ LUCREZI	
EFICIENT	86
Cum să gestionezi durerea fizică	91
Fără efort nu ai rezultate	91
Nu-ți ignora limitele.....	94
Care sunt acele lucruri simple care ne împiedică	
să rezolvăm probleme?	95
<i>Lipsa somnului</i>	95
<i>Temperatura</i>	96
<i>Setea</i>	98
<i>Dacă nu iei pauze</i>	99
<i>Lipsa personalizării</i>	99
<i>Automituirea</i>	99
Importanța recompenselor	100
Distragerea atenției.....	100
Exersează evadarea de fiecare zi	101

Disciplina e-mailurilor	102
În natură nu există birouri.....	103
Fă mereu mișcare	104
Motivația extremă.....	105
Lance Sijan.....	106
Importanța sentimentului de apartenență	112
Dă-ți seama cine ești și ce vrei.....	113
Rezumat	115
Capitolul 4 ♦ PAȘII MICI ȘI IMPORTANȚA SPERANȚEI	117
Obiective care pot fi atinse.....	123
Frank, Phil și George.....	126
Te poți lăsa „dus de val” sau poți trece la cârmă	142
Optimismul realist	143
Așadar, cum facem asta?	144
Rezumat	146
Capitolul 5 ♦ IMPORTANȚA ALTOR OAMENI	148
Mai mult decât a supraviețui	151
Intențiile altor oameni.....	153
Comportamentul altor oameni.....	153
Ce avem în comun	154
Strânge lângă tine alți oameni.....	155
Îmbracă-te ca să faci impresie bună.....	158
Perfecționează-ți un mers plin de încredere	159
Cum să înveți/să te antrenezi în bunele practici.....	159
Dispozitivele care ne conectează, dar adesea ne și separă.....	161
Cum să critici.....	162
Cum să lauzi	162
Nu este doar plăcut, ci și înțelept să fii drăguț	163
Când simțul umorului dă greș	166
Rolul decisiv al liderilor buni.....	166
Rezumat	173

Capitolul 6 ♦ ÎNVAȚĂ SĂ TE ADAPTEZI	174
Importanța modestiei	178
John Rae	180
Bagnold – supraviețuirea în deșert	183
Cum să ne extindem explorările	185
Culegătorii de ceață	192
Rezumat	193
Capitolul 7 ♦ CONECTEAZĂ-TE CU MEDIUL	195
Gândește verde	203
Cum să scapi de urmăritori în mediul online	206
Cum să te orientezi cu ajutorul lunii	212
Rezumat	218
Capitolul 8 ♦ CÂȘTIGĂ SAU ÎNVAȚĂ	221
Alege să experimentezi	223
Mituri despre junglă	225
Străduiește-te constant	226
Simte-te confortabil	229
Umed și uscat	230
Ritmul Iban	232
Rezumat	234
CONCLUZIE	236
ANEXA 1 – Cum să faci focul	243
Pregătirea – Pasul 1	244
Pregătirea – Pasul 2	245
Pregătirea – Pasul 3	246
Pregătirea – Pasul 4	246
Aprinderea – Pasul 5	247
ANEXA 2 – Cum să-ți construiești un iglu	249
MULȚUMIRI	252
Note	254

INTRODUCERE

DE CE UNII REUȘESC SĂ SUPRAVIEȚUIASCĂ?

În 1971, în ajunul Crăciunului, o furtună puternică s-a abătut asupra pădurii amazoniene din Peru. Peste versanții acoperiți de vegetația junglei se vedeau nori negri uriași brăzdați de fulgere. Un mic avion cu elice, prins în acest vârtej amorf, a fost brusc deturnat de curenții atmosferici ascendenți de parcă ar fi fost făcut din hârtie. Era zborul LANSA 508 pe ruta Lima-Pucallpa. În avion s-a făcut întuneric beznă, cei 92 de oameni cuprinși de groază, pasageri și membri ai echipajului, s-au desprins câteva clipe de pe scaune, după care au fost trântiți la loc, în timp ce bagajele se revărsau din compartimentele de deasupra. La 12:36 p.m., la aproximativ jumătatea zborului care ar fi trebuit să dureze o oră, Cursa 508 nu a mai putut fi în niciun fel localizată. După unsprezece zile, o fată de șaptesprezece ani a reușit să se târască afară din junglă. Se numea Juliane Koepcke și era singura supraviețuitoare. Mai târziu, ea a descris cum a văzut unul dintre motoare lovit de fulger și cum se rupea avionul în bucăți sub forța furtunii.

Faptul că Juliane a căzut de la peste doi kilometri fără parashută și nu a murit ar putea fi considerat în sine un miracol, însă

este cel puțin la fel de incredibil că timp de zece zile ea a reușit să meargă și să se târască prin jungla deasă până să fie salvată, deși avea traumatism cranian, răni adânci și clavicula fracturată. Am spune că este o situație la limita posibilului, ce depășește înțelegerea omenească și, în mod sigur, o experiență prin care un om obișnuit nu ar fi capabil să treacă. Juliane, însă, nu este o ființă cu puteri supraomenești, diferită din naștere de noi ceilalți. Supraviețuirea ei este rezultatul unui cumul de evenimente și comportamente care i-au permis să realizeze ceea ce, aparent, era imposibil; e vorba despre lucruri care, înțelese și aplicate corect, pot fi făcute de orice om. Să analizăm ce s-a întâmplat.

Povestea conține și un aspect care, cu siguranță, nu este replicabil: Juliane a căzut din avion și a supraviețuit. Când s-a prăbușit în vegetația junglei, avea clavicula ruptă, răni, vânătăi și umflături pe corp, ochii tumefiați și pe jumătate închiși de la impactul atât de puternic. Nimeni nu poate spune cu precizie de ce nu i-a fost fatală căzătura, dar cert este că Juliane era pe o banchetă cu trei locuri, cu centura de siguranță pusă, învârtindu-se prin aer ca o sămânță în drum spre sol, impactul fiind ușor amortizat pe ultimii metri de ramurile copacilor înalți peste care a căzut. Cu toate acestea, odată aterizată în junglă, ea ar fi putut face o mulțime de greșeli. Îți poți imagina cum este ca, după episoade în care ești pe jumătate treaz, pe jumătate leșinat, să fii pe deplin conștient și să realizezi că frica ta cea mai cumplită s-a adevărit și că ai fost aruncat din avion? Închipuie-ți că ești o persoană de șaptesprezece ani, rănită, speriată, căzută în junglă, zăcând pe pământ în timp ce vulturii pândesc în copacii dimprejur. Pe unul dintre locurile de lângă ea fusese mama ei, care nu se vedea acum nicăieri. După ce a reușit să se ridice și după ce o zi întreagă și-a căutat în zadar mama, a trebuit să decidă ce va face. Primul lucru pe care îl avea de făcut era să-și înfrângă

impulsul foarte omenesc de a se da bătută din start. Tu ce ai face mai întâi? Ai încerca să găsești alți supraviețuitori? Ai căuta hrană și apă? Ți-ai îngriji rănila cât ai putea tu de bine? Ai căuta să vezi ce ai putea folosi din rămășițele avionului? Ți-ai face un adăpost? Sfatul normal în astfel de situații este să rămâi la locul accidentului dacă poți. Dar dacă Juliane nu s-ar fi clintit din pădure așteptând să fie salvată, ar fi și astăzi acolo, absorbită în pământul junglei sub bancheta avionului, asemenea celorlalți.

Cu toate acestea, Juliane deținea ceva extrem de prețios. Cunoaștere. Petrecuse doi ani în jungla amazoniană instruită acasă de părinții ei, ambii cercetători. Știa că poate supraviețui în acest mediu. Extrem de important, ea știa și că vegetația junglei era prea deasă pentru a fi zărită de vreun salvator sau pentru a-și semnala cumva prezența. Trebuia să plece de acolo. Dar încotro? Jungla se întindea în toate direcțiile, o grămadă de viețuitoare colcăiau și zumzăiau pe acolo, iar multe puteau fi, după cum știa prea bine, și periculoase. Așa încât și-a reamintit un sfat pe care i-l dăduse tatăl ei despre cum te poți salva dintr-o pădure tropicală deasă. S-a ridicat și a ciulit urechile. A auzit curgând o apă. Și-a amintit că tatăl ei îi spusese că dacă mergi după apă, ajungi unde sunt oameni. Și asta a făcut. Fără ochelari, abia văzând și rămasă cu un singur pantof, a șchiopătat și s-a târât peste 200 de ore de-a lungul pârâului care între timp a devenit râu. De fiecare dată pășea mai întâi cu piciorul încălțat și pipăia zona ca să evite spinii și colții din junglă. Nu avea de mâncare decât o singură pungă cu dulciuri pe care o găsise după căzătură. Tentația de a se da bătută trebuie să fi fost enormă, dar ea a continuat să meargă, târându-se înainte, metru cu metru. După aproximativ o săptămână, una dintre răni era plină de viermi. A mers mai departe și a reușit să scape de ei turnând benzina peste rană atunci când a ajuns la o baracă unde niște tăietori de lemne lăsaseră

un bidon. În cele din urmă, acești oameni au fost cei care au găsit-o acolo semiconștientă și au putut să o urce în barca lor, vâslind zece ore până la cel mai apropiat sat.

În anii ce au urmat, Juliane a devenit biolog, specialistă în lilieci peruani și a ajuns să lucreze la o bibliotecă de zoologie din München. În 2010 și-a publicat memoriile. În acea perioadă a dat un interviu în care spunea: „Mult timp, ani la rând, am avut coșmaruri și eram mereu asaltată de suferința că mama mea murise, că alți oameni muriseră. Mă domină întrebarea: «De ce am fost eu singura supraviețuitoare?» Nu voi scăpa niciodată de acest gând.”¹

Această întrebare a bântuit-o pe Juliane, a fost ca un sentiment de vinovăție. Ulterior s-a aflat că după accident mai supraviețuiseră încă paisprezece pasageri căzuți în junglă, aruncați din avion la distanțe foarte mari unii de alții. Niciunul, însă, nu a reușit să iasă.*

Așa încât, pentru mine, întrebarea lui Juliane devine una foarte concretă: De ce tocmai ea? Ce avea ea diferit de ceilalți? Ce a reușit ea să facă, după norocul inițial, care i-a permis să rămână în viață, a fost să-și stabilească prioritățile, să utilizeze cunoștințe specifice și principii fundamentale și să le aplice într-un mod flexibil la propria ei situație. Nu s-a blocat, și-a adus aminte de un sfat esențial, și-a făcut corect ordinea de priorități, a fost adaptabilă și pe urmă nu s-a lăsat oprită de nimic, obiectiv după obiectiv, centimetru după centimetru, în ciuda tuturor obstacolelor psihice și fizice pe care le-a avut de înfruntat. Ce a făcut ea a fost extraordinar, dar nu unic. În această carte vreau să-ți prezint și alți oameni ca Juliane, nu doar pentru că astfel de povești incredibile ne inspiră pe toți, ci și pentru că situațiile lor ne pot învăța enorm despre cum gestionăm diverse decizii în viața

* Au fost mai multe opinii despre asta.

de zi cu zi. Pentru mine este o certitudine că nu suntem scutiți de rele. Unii oameni le pot gestiona. Alții nu. Din fericire, foarte puțini oameni vor fi vreodată în situații identice aceloră descrise în carte, dar din ele putem deprinde cu toții niște abilități pentru viață. Analizând alegerile pe care le-au făcut unii oameni în condiții de presiune extremă, când miza este enormă, putem învăța să ne educăm mintea pentru a face alegeri mai bune atunci când este nevoie.

De ce am scris această carte?

Meseria mea este aceea de Instructor Formator Principal în Tehnici de Supraviețuire. Lucrez în cadrul armatei Marii Britanii și mă ocup de formarea instructorilor care, la rândul lor, antrenează fiecare cadru militar bărbat sau femeie din armata Marii Britanii pentru a supraviețui în situații de risc. Meseria îmi impune să călătoresc peste tot în lume în căutarea celor mai recente idei și tehnologii, precum și a modalităților de a le aplica în unele dintre cele mai extreme medii în care s-ar putea găsi o ființă umană. Am străbătut la pas cele mai aride deșerturi și cele mai îndepărtate jungle din lume. Am fost aruncat în apă înghețată, târât prin tundra descoperită și vânat prin păduri. Acum, când scriu această Introducere, mă aflu într-un loc care seamănă extrem de mult cu o bază lunară; sunt mai aproape de Polul Nord decât de vreun copac. În această parte a Arcticii, soarele va reapărea pe orizontul alb de-abia săptămâna viitoare. Acum ceva vreme, zona a devenit celebră când presa a scris că e mai frig decât pe Marte. De altfel, se și simte că e alt univers. Chiar și zăpada scoate un sunet diferit când calci pe ea; este înghețată bocnă și când faci un pas se aude de parcă ai călca pe polistiren. Diferit este și aerul înghețat pe care îl inspir și care parcă îmi solidifică

firicelele de păr din nări, astfel încât nasul se simte lipicios pe dinăuntru. Mi-am lăsat pornită mașina de dezăpezit; farurile ei generează un halou galben în amurgul de un albastru metalic care se vede la ora prânzului; este greu să pornești motorul când e foarte frig, așa încât este mai bine și mai sigur ca, odată pornit, să nu-l mai oprești.

Nu-mi scot mânușile nici când sunt aproape de clanța metalică, deși la câțiva centimetri distanță, de cealaltă parte a ușii, este cald. La temperaturile acestea, dacă pielea atinge metalul, îngheață imediat. Ușa mea este descuiată, așa cum sunt toate aici, pentru că nimeni nu-și dorește să fie nevoit să cotrobăie după chei prin multe straturi de haine atunci când este urmărit de un urs polar înfometat. Aici, o clipă de neatenție te poate costa viața; stabilirea priorităților este uneori un lux.

În munca mea, le-am explicat ani de zile aceste lucruri multor oameni din diferite medii și cu diferite capacități. Am constatat că modul în care ei rezolvă anumite probleme diferă mult de al meu. Nu am fost scutit nici de munca de birou, pentru că, după cum îți poți imagina, partea palpitantă a meseriei este însoțită de partea administrativă, de scris rapoarte etc. De asemenea, am fost pus în situația de a aplica principii de supraviețuire în viața mea de zi cu zi. Din spusele altora, știu că tehnicile mele le-au fost și lor folositoare (și mai ales în viața profesională). În ultimii douăzeci de ani am adunat și povești despre cum au supraviețuit unii oameni în situații extreme și am încercat să extrag esența din ele: la ce se reduce supraviețuirea și ce trebuie să faci. Recunosc, este o mare platitudine să spui că un om înțelept învață din greșelile proprii, iar unul și mai înțelept învață din greșelile altora. La cursurile mele pentru instructorii specializați în tehnici de supraviețuire îmi place să includ povești ale unor oameni care au reușit să supraviețuiască, dar și povești ale altora care nu au fost la fel de norocoși.

Deși cultura noastră abundă în povești despre catastrofe și supraviețuiri, de la *Odiseea* lui Homer la *Robinson Crusoe* sau *Titanic**, rar se întâmplă să analizăm cu atenție motivele pentru care unii oameni supraviețuiesc și alții nu.**

Fie punem totul pe seama unui noroc chior, fie pe seama unor calități înnăscute. În realitate, răspunsul este că fiecare dintre noi își poate îmbunătăți acea atitudine psihică grație căreia putem lua decizii mai bune sub presiune. Desigur, cel mai bun antrenament pentru a face față unei situații constă în a fi trecut deja personal prin ea, însă sunt o mulțime de alte lucruri mai ușoare pe care le putem face cu toții pentru a fi mai bine pregătiți. Aici intervine echipa mea. În viața de zi cu zi a unui cadru militar, chestiunea supraviețuirii se reduce la învățarea unui singur tipar simplu și care poate fi aplicat prin extrapolare oricând și oriunde. Oamenii pe care îi instruiam sunt concentrați asupra profesiei, deci regulile de supraviețuire trebuie să fie simple, ușor de reținut și utile în mai multe situații. Este vorba de a înțelege ce este important și ce nu, ce o să te doară mai întâi și ce poți face pentru a-ți da ție însuși cea mai bună șansă de a reuși. De-abia după ce înțelegem necesitățile fizice ale corpului, de la elementele de bază care ne ajută să funcționăm până la maximul capacităților sale, putem spune că ne cunoaștem cu adevărat limitele. Pe urmă putem găsi strategii prin care să le depășim, în funcție de cum abordăm situațiile. Pentru a obține cele mai bune rezultate trebuie să acționăm respectând ordinea corectă, ceea ce nu înseamnă a memora liste aride – eu unul, le urăsc. Secretul constă în a pricepe cum funcționează corpul și, cel mai important, mintea și

* Un sfat pe care cu siguranță i l-aș fi dat lui Jack era că vor încăpea cu ușurință amândoi pe acea bucată de lemn.

** În zilele noastre mulți oameni cred că supraviețuirea constă în primul rând în a mânca niște chestii din ce în ce mai dezgustătoare (pentru că asta face rating). Fals!

Capitolul 4

PAȘII MICI ȘI IMPORTANȚA SPERANȚEI

La sud de Tamisa, în mijlocul unui mic parc londonez se găsește o frumoasă clădire albă. Peste intrarea străjuită de colonade se ridică un dom albastru-verde de aramă. Odată sediul fostului celebru spital regal Bethlem, botezat de localnici Bedlam, clădirea găzduiește astăzi Muzeul Imperial de Război Britanic. Afară, pe trepte, sunt expuse câteva arme folosite la bordul navelor, iar în interior găsim o imensă varietate de echipamente militare, inclusiv tancuri, submarine și avioane de vânătoare. La dreapta, cum urci scările la etajul al doilea, în capătul mai îndepărtat se află ceva ce seamănă cu o veche barcă cu vâsle. Cei mai mulți dintre vizitatori trec mai departe repede, fără să se oprească, atrași de exponatele mai impozante, însă eu aș sta la nesfârșit să privesc această modestă piesă de muzeu. Dacă te uiți cu atenție la marginea bordajului, pe partea care se numește și copastie, o să observi douăzeci și patru de mici crestături în lemn. Iată povestea lor.

Nava cu aburi *Anglo Saxon* era o navă comercială britanică. În noaptea întunecată de 21 august 1940 se găsea la circa 1120 km de coasta insulelor Azore. Fără niciun avertisment, a fost lovită de la mică distanță de proiectilele ce veneau de pe o navă germană

invizibilă. Muniția pentru arma de pe punte a luat foc și cei mai mulți membri ai echipajului au murit.

Spațiul cu echipamente de radiotransmisie a fost distrus înaintea ca personalul navigant să poată transmite vreun semnal de avarie. În timp ce nava *Anglo Saxon* era cuprinsă de flăcări, supraviețuitorii încercau să coboare bărcile de salvare, numai că se aflau în bătaia focurilor de mitralieră ale atacatorului. Cu toate acestea, șapte inși aflați în celălalt capăt al navei au reușit să se salveze cu ajutorul celei mai mici bărci de salvare fără să fie zăriți, deși trei dintre ei fuseseră răniți în atac. Au așteptat în întuneric fără să facă vreun zgomot până când atacatorul s-a îndepărtat, iar nava lor s-a scufundat, nelăsând în urmă niciun alt supraviețuitor. Prim-ofițerul Barry C. Denny a preluat comanda micului grup și, așa cum avea să fie descris, a fost la început „pilonul de forță” – a stabilit programul zilnic, a distribuit rațiile de apă, jumătate de căuș în fiecare dimineață și cele de hrană, jumătate de biscuit la prânz. A păstrat un jurnal al evenimentelor în timp ce barca naviga spre vest cu ajutorul unei mici busole sub arzătorul soare tropical. I-a tratat pe răniți și a sperat să vadă pământul sau să fie salvați de o altă navă. În cea de-a treia noapte, au văzut o navă care nu avea nicio lumină aprinsă și s-au pregătit să-și semnalizeze prezența cu ajutorul unei făclii de mână. Cu toate acestea, apropiindu-se și gândindu-se mai bine, au ajuns la concluzia că era, probabil, atacatorul pentru că erau la doar o sută de mile depărtare de locul în care se scufundaseră, așa că „n-au făcut niciun zgomot și au lăsat-o să se îndepărteze”.¹⁸

Au mai trecut câteva zile în care barca nu a mai înaintat deloc. Deasupra ei, soarele strălucea puternic, reflectându-și aspru razele din oglinda mării. Nicio picătură de ploaie nu cădea ca să le reînnoiască proviziile de apă proaspătă ce scădeau văzând cu ochii. Rezervele de medicamente fuseseră consumate pentru

îngrijirea celor trei răniți – acum, membrele începuseră să li se umfle din ce în ce mai rău. După cinci zile, Denny a notat: „Cu voia lui Dumnezeu și hotărârea englezilor, avem încredere că vom găsi pământ în apropierea Insulelor Leeward.” Zilele treceau fără vreo picătură de ploaie, iar cei șapte, deși din ce în ce mai slabi și mai vlăguți, erau, așa cum consemnase Denny, „din cale-afară de voioși”. În noaptea următoare, pe 30 august, după o săptămână de chin, unul dintre pasagerii bărcii a început să delireze, gemetele sale ținându-i treji pe ceilalți toată noaptea. Agonia a mai durat două zile până când, în cele din urmă, pe 1 septembrie, a murit din cauza septicemiei. Trecuseră 11 zile de la salvarea de pe navă. Trupul său a fost aruncat peste bord. În ziua următoare, Denny a notat în jurnalul de bord în stilul lui lapidar: „Echipajul este acum destul de demoralizat.” Aceasta a fost ultima lui însemnare, toate celelalte având alt scris. În data de 3 septembrie, cineva a notat: „Situția se înrăutățește pe zi ce trece, primul camarad [Denny] care a scris până acum în jurnal se topește pe picioare.” Pe 4, jurnalul consemnează că alt om „a alunecat peste bord”, adevărul fiind acela că s-a aruncat intenționat peste bord și s-a înecat. Supraviețuirea i se păruse imposibilă. În ziua următoare, Denny și-a pierdut de tot speranța și a cedat, spunându-le celorlalți: „Mă arunc în apă, cine vine cu mine?” Și inginerul a sărit cu el. Pe data de 9 a murit și bucătarul. Băuse apă de mare și, lucru știut de secole printre marinari, obiceiul este mortal. Roy Widdicombe a notat în jurnal: „Al doilea bucătar a înnebunit. E mort. Am rămas doi.” Trei zile mai târziu a început să plouă. Ultima însemnare din jurnal a lui Widdicombe, din data de 24 septembrie spune doar: „Nu a mai rămas nimic din toate proviziile de apă și biscuiți, dar tot sperăm să ajungem la țarm.”

Chinul avea să continue până pe 30 octombrie. Până atunci, Robert Tapscott și Roy Widdicombe parcurseseră peste 2500 de mile, ajungând în Bahamas după șaptezeci de zile în larg și

arătând ca două schelete arse de soare. Roy rămăsese fără dinții din față pentru că încercase să-și mănânce pantofii. Dezmembraseră busolele ca să bea apa distilată și alcoolul din ele. Dintre cei șapte inși care au reușit să scape de pe *Anglo Saxon*, nava atacată, unul singur a murit din cauza rănilor. Dacă cei trei care s-au aruncat peste bord ar fi rămas în bărcuța cu creștăturile de pe bordaj ce țineau socoteala zilelor, ar fi avut toate șansele să ajungă și ei în Bahamas.

Speranța moare ultima. Prin urmare, ce s-a întâmplat? Ce s-a întâmplat cu Denny care să-l transforme din stâlpul de susținere al grupului în omul care a ales de bunăvoie să se arunce peste bord? Cum putem aborda situațiile dificile și aparent fără ieșire, astfel încât să mergem înainte, să reușim, metaforic vorbind, să mai facem o creștătură în copastie? Am văzut deja că, deși nu ești de vină că racheta aceea se îndreaptă spre avionul tău sau că proiectilele inamicului ating cazanul navei, care explodează, ești responsabil de ceea ce se întâmplă după aceea. Pentru a-ți păstra controlul în condiții vitrege este nevoie de determinare, perseverență și, cel mai important, de speranță.

Ceea ce s-a întâmplat cu Denny face parte din fenomenul care s-ar putea numi „renunțită”. Din nefericire, chiar și oamenii care au supraviețuit fără nicio rană unui incident letal pot muri după aceea. Alte persoane care au făcut parte din astfel de grupuri au descris un fenomen de decădere treptată, de trecere printr-un tipar de simptome până când creierul, asemenea unui computer, își încetează funcționarea. La oameni, acest punct înseamnă moartea. Ceea ce este, poate, și mai șocant este faptul că fenomenul nu este unul neobișnuit, deși nu este larg răspândit în afara comunității instructorilor în tehnici de supraviețuire. Totodată, ne și ajută să înțelegem cât de importantă este speranța și cum lipsa ei poate fi fatală.

Una dintre cele mai de impact descrieri ale acestui proces a fost făcută de Viktor Frankl, un psihiatru care, ca prizonier la Auschwitz, l-a putut observa zi de zi. În acele circumstanțe extreme, Viktor a observat că:

Un om care s-a lăsat să decadă, fiindcă nu putea să mai întrezărească niciun obiectiv în viitor, se concentra asupra gândurilor legate de trecut... există un anumit pericol când începi să pierzi sentimentul realității prezentului... într-un fel, totul devine lipsit de sens... În loc să privească greutățile din lagăr ca pe un test al puterii lor interioare, oamenii nu și-au luat în serios viața și au disprețuit-o ca pe ceva fără importanță. Au preferat să închidă ochii și să trăiască în trecut. Pentru astfel de oameni, viața a devenit lipsită de sens.¹⁹

Această experiență umană extremă ne indică și unul dintre stâlpii fundamentali ce susțin psihicul supraviețuitorului – fără proiecția în viitor a unui obiectiv și în absența sentimentului că putem influența atingerea acestuia, viața devine fără rost și este imposibil să mai ai și cea mai mică speranță. Se întâmplă astfel pentru că este foarte important să ai sentimentul că îți controlezi viața. Când luam lecții de zbor, procesul prin care pilotul prelua comanda, devenind persoana ce deține controlul, era foarte explicit. Pentru a preda comanda aeronavei, instructorul de zbor îi spune elevului: „Ai controlul!” Pui mâinile pe manșă și pe controlul accelerației, apeși cu picioarele pe pedale, începi să pilotezi aeronava, după care spui „Am controlul.” Instructorul îți repetă „Ai controlul” și încetează să mai atingă vreun element de comandă a aeronavei. Acum este toată a ta. Dacă nu preiei în mod conștient controlul asupra unei situații, te va pilota ea pe tine. Este necesar să preiei din nou controlul, să recunoști în fața ta că tu ești cel responsabil de cursul zborului și să rămâi la comandă.

La fel de important însă este să conștientizezi și presiunile generate de rolurile de pilot și de lider în viața ta. Ce se întâmplă după ce ai preluat controlul?

Diverse studii realizate de psihologi specializați în comportamente în situații de supraviețuire, cum este și John Leach, au arătat că oamenii care se descurcă bine în faza de impact a evenimentului care le schimbă viața tind să se descurce mai bine și în faza extrem de importantă de „recul” care urmează imediat după aceea. Este vorba despre un interval în general între trei ore și trei zile, când are loc o revenire treptată a capacităților de raționament – după ce creierul supraviețuitorului începe să se adapteze la noua situație – și se confruntă cu dimensiunea reală a evenimentului. Dacă această adaptare nu are loc, este posibil ca individul să intre pe un trend descendent cu dificultăți în a se descurca, iar în cazuri extreme se poate ajunge chiar la colaps psihic total (așa cum tocmai am văzut în cazul supraviețuitorilor de pe nava *Anglo Saxon*, care au murit înainte ca bărcuța de salvare să ajungă în Bahamas).

Aspectele psihologice ale fazei de recul pot fi și mai greu de depășit dacă mai intervin și: răniri, oboseală, hipotermie, sete sau foame.

Pe mica barcă de salvare, unul dintre factorii esențiali a fost privarea de somn, a cărei influență a fost analizată în Capitolul 3. Privarea de somn poate fi o modalitate foarte rapidă de dereglare a proceselor mentale și de subminare a moralului grupului, mai ales că era oricum destul de greu ca acei oameni să poată dormi în barca lor mică. La acest fapt s-a adăugat la scurt timp moartea unuia dintre ei din cauza septicemiei. Aceasta a fost o lovitură ce a afectat grav moralul celor rămași în viață – murise primul om din echipaj și le amintise în mod dramatic că și viețile lor erau pe muchie de cuțit. Probabil că atunci au realizat că nu era așa de sigur că vor da de țărnul Insulelor Leeward.

După părerea mea, e posibil ca această moarte să fi declanșat sentimente de vinovăție în cazul liderul grupului, Denny, care fără îndoială s-a simțit responsabil pentru viețile celorlalți din echipaj, iar acum a realizat că a eșuat în a-l salva pe unul dintre ei. Foarte repede, povestea s-a schimbat: din liderul unui grup care urma să fie salvat, atingând primul obiectiv pe care și-l fixase, Denny a devenit liderul unui grup ai cărui membri urmau să moară cu toții fără speranță și fără obiective de atins. Denny este alt exemplu pentru ceea ce se poate întâmpla atunci când nu ne schimbăm felul de a gândi în situații de presiune. Dacă păstrăm în minte o poveste veche, deși contextul s-a schimbat, este imposibil să ne fixăm obiective de atins și, prin urmare, este imposibil să avem vreo speranță. Chiar mai rău de-atât, el a și formulat explicit lipsa de speranță și a mai luat pe cineva cu sine când s-a aruncat peste bord. Ar fi greu de găsit un studiu de caz mai elocvent despre cât de important și cât de greu este să fii la comandă sub presiune și despre cum se poate strica rapid echilibrul fragil al unui grup aflat sub stres.

Obiective care pot fi atinse

Atunci când ne confruntăm cu o sarcină de rezolvat, trebuie să înțelegem motivele pentru care facem ceea ce avem de făcut, cum anume această sarcină se leagă de obiectivul împărtășit și cum vom fi capabili să-l atingem. Revenind la Denny, atunci când a dispărut obiectivul împărtășit de grup, respectiv acela de a-i conduce pe toți într-un loc sigur, el nu a mai fost capabil să treacă la obiectivul următor, respectiv acela de „a-i conduce pe cât mai mulți într-un loc sigur”. Dintr-o dată a dispărut orice sentiment al obiectivului împărtășit, respectiv că lucrurile pe care le face îl vor conduce spre succes, și Denny și-a pierdut de tot speranța.

Tiparul de degradare psihică manifestat de regulă în faza de recul este: raționament, dependență, negare, retragere, apatie și pe urmă, posibil moarte. Soluția este să faci ceva. Atât de simplu este. Oamenii sunt mult mai simpli decât credem.

Aproape orice faci, cu condiția să fie, în cele din urmă, constructiv, te va ajuta. Oricine a primit vreodată vești proaste și și-a făcut din instinct un ceai știe că am dreptate. Explicația este, în parte, legată de confortul pe care ți-l dă căldura, de efectul teinei și al dozei de energie pe care ți-o dă zahărul. Dar mai contează și că ai o mică sarcină pe care o poți îndeplini și, astfel, ai de ce să te agăți. De fiecare dată se confirmă faptul că supraviețuitorii au niște lucruri pe care le fac zi de zi, ceva care poate, în final, să fie lipsit de sens, dar care lor le dă sentimentul că au un obiectiv și progresează. Poate fi vorba de ceva extrem de simplu, cum este verificarea și ordonarea proviziilor pe care le ai. Așa cum au descoperit cei doi care au rezistat până la final, chiar și faptul de a ține socoteala trecerii timpului te poate face să simți că mergi înainte. Astfel, persoana care se luptă să supraviețuiască se va simți utilă și va redobândi puțin control asupra destinului său. Pe mare, unde opțiunile de joburi sunt mult mai limitate, desfacerea nodurilor de la coarda de salvare când aceasta este încurcată – o frânghie lungă pe care o au atașată majoritatea bărcilor de salvare și a plutelor, cu un mic inel sau disc la un capăt – și punerea ei în ordine în eventualitatea în care trebuie salvat cineva – este o activitate utilă, cu care îți ocupi timpul.

Pe mica barcă de salvare, cred că activitatea de a ține un jurnal, deși poate părea una superficială, a fost esențială, deoarece a furnizat o structură – era veriga de legătură cu ordinea trecutului recent și purta cu sine speranța că într-o zi cineva îl va citi. Când Denny a pierdut această ancoră, a început să coboare în apatie. Este puțin probabil ca vreunul dintre noi să ajungă într-o

bărcuță ca a lui Denny. Dar dacă ajungem vreodată într-o situație care se deteriorează, iar, în acest timp, alții ne privesc ca pe un lider, ar trebui să ne gândim la acele creșteruri în copastia bărcii și la ce reprezintă ele.

Putem aplica în mare acest sfat și pentru situațiile dificile de pe uscat. Dacă nu vei atinge ținta de vânzări, trebuie să-ți identifiți repede noi obiective, să înțelegi de ce este important să le realizezi pe acestea și în ce mod vei reuși să faci asta. Dacă te-ai concentrat tot anul să obții o promovare și nu ți-a ieșit, dă-ți seama exact din ce motiv nu s-a întâmplat asta și stabilește-ți imediat noi obiective. O să te ajute chiar și acțiuni foarte simple, cum ar fi să pui pe hârtie problema, să faci liste, să pui lucrurile în ordine. Nimic nu este mai rău decât să rătăcești fără să ai niciun obiectiv. Eu am în permanență o agendă la mine, pentru că vreau să notez ce se întâmplă în caz că am nevoie, dar și pentru că actul de a scrie sau a înregistra ceva este de fiecare dată o modalitate pozitivă de a încheia fiecare zi și a te pregăti pentru următoarea.

Pentru a reuși să te motivezi atunci când urmărești să duci la îndeplinire un plan, în orice context, cheia este să ai un obiectiv motivațional ultim pe care să-l poți atinge planificându-ți o „foaie de parcurs” cu obiective mai mici și fezabile. Așadar, cum faci asta? Dacă te dai bătut atunci când ești într-o situație de viață și de moarte, calea pe care te găsești o să ducă, în cele din urmă, la moarte. Dar cum să reușim să ne găsim motivația, convingerea că putem depăși situațiile grele, cum să ne păstrăm speranța? Diverse simulări din cadrul a mai multe studii au demonstrat că suferința în sine este responsabilă de sentimentul de deznădejde. Ce trebuie să reții este că lipsa de speranță este generată de credința că nu putem controla suferința.²⁰ Prin urmare, dacă păstrăm controlul asupra suferinței prin eforturi proprii, ne putem păstra speranța. Aceasta este cheia.

Dacă suntem capabili să împărțim cel mai important obiectiv în unități mici și fezabile, putem începe să le îndeplinim pas cu pas și, dacă le îndeplinim, simțim că avem controlul. Dacă nu ești mulțumit la locul de muncă și vrei să faci o schimbare în carieră, s-ar putea să ți se pară extrem de greu să începi să acționezi. Pe de altă parte, dacă fragmentezi acest obiectiv pe bucăți mici și fezabile, cum ar fi să contactezi trei agenții de recrutare în următoarele două săptămâni, să-ți faci un alt CV într-o lună, să aplici la două joburi în decursul lunii viitoare, cel mai important obiectiv devine o extensie logică a fiecăruia dintre obiectivele mici de dinainte. Când faci pași înainte în îndeplinirea sarcinii respective, crezi speranță și, cât timp poți face asta, îți oferi cea mai bună șansă de a rezista în barca de salvare.

Am văzut, așadar, că atunci când ne pierdem speranța se întâmplă lucruri rele. Vreau acum să-ți spun una dintre poveștile mele preferate despre supraviețuire, care este opusul poveștii lui Danny, pentru a echilibra puțin situația.

Frank, Phil și George

În mai 1942, trei tineri aviatori ai Aviației Regale Australiene au fost trimiși să evacueze medical un soldat dintr-un avanpost îndepărtat. Pentru această misiune, cei trei – Frank Smallhorn, pilotul; Phil Bronk, medicul; și George Booth, operatorul radio – trebuiau să străbată în zbor în micul lor avion Fairey Gannet una dintre cele mai puțin populate și mai neprimitoare regiuni din Nordul Australiei, Ținutul Arnhem. Este o regiune vastă, de 97 000 de kilometri pătrați, mai mare decât statul american Carolina de Sud, dar și mult mai mlăștinoasă, mai călduroasă și mai lipicioasă. Are copaci din abundență dar, din cauza solului jos, apa proaspătă este uneori foarte greu de găsit, iar multele