

# Resiliència i superar el rebuig

**MOLT PERSONAL**  
**XAVI ROCA**  
**@XAVIROCA1**



La resiliència és una paraula que està de moda. Prové del llatí *resilio*, que significa “tornar endarrere, tornar d’un salt, ressaltar, rebotar”. Originàriament és un concepte utilitzat en el món de la física. Descriu la capacitat que té un material o un objecte de recuperar el seu volum original quan s’acaba la força que li ha provocat una deformació. És a dir, en quina mesura un objecte recupera la seva forma original després d’haver rebut un impacte o haver estat deformat.

Actualment, però, la resiliència és un concepte que s’utilitza molt en l’àmbit de la psicologia. Defineix si una persona que ha rebut un trauma fort, és capaç de recuperar la seva situació prèvia. És a dir, refer-se efectivament de les batzacades que va donant la vida. Inclús en algunes situacions, la persona que ha sofert una situació traumàtica és capaç no només de recuperar el seu nivell anterior sinó inclús sortir-ne millor que estava. Allò de “el que no et mata, et fa més fort”. I es tracta d’una competència molt important avui en dia, ja que la majoria de persones rebrem alguns cops força durs al llarg de la nostra vida.

No obstant, al meu parer hi ha un altre concepte tant o més important que la resiliència. I es tracta de la capacitat que tenen les persones de superar el rebuig. I és que la resiliència

sembla que es tracta de casos excepcionals, de grans tragèdies, de grans cops. De superar-te en situacions extremes. I evidentment és molt important. Però saber superar el rebuig també ho és, ja que la majoria de persones ho haurem de fer centenars o milers de cops durant la nostra vida. Aprendre a gestionar el rebuig, els petits fracassos resulta essencial, especialment avui en dia, ja que per tenir algun petit èxit generalment has de tenir molts petits fracassos. Com es sol dir, “l’èxit està amagat a l’altra cara del fracàs”. Perquè tots serem rebutjats molt cops en la nostra vida. Els venedors ho saben perfectament. En molts casos, per poder tancar una venda han d’escoltar molts cops la paraula No. Els que busquen feina també habitualment han de tenir moltes decepcions per poder trobar una oportunitat laboral. En un entorn com l’actual, saber gestionar el rebuig, el no, és imprescindible

## La majoria de persones haurem de superar un No centenars de cops a la vida i hem d’aprendre a gestionar-ho

per tenir èxit. I molts estudis científics de persones realment exitoses han demostrat que el factor més important per assolir l’èxit va ser precisament aquesta capacitat de gestionar el rebuig, el fracàs. La perseverança de continuar endavant, de no defallir ni tirar la tovallola. Per exemple, el conegut actor Sylvester Stallone, a l’inici de la seva carrera, va trucar a la porta de centenars d’agents per oferir-se per treballar com a actor en qualsevol pel·lícula. I va ser rebutjat totes i cadascuna de les vegades. Enlloc de rendir-se, va optar per buscar diners i fer la seva pròpia pel·lícula amb un recurs limitat, *Rocky*. I a partir d’aquí ja coneixes la seva història. O també exemplar el cas de J.K. Rowling, coneguda escriptora de la saga *Harry Potter*. Doncs quan va acabar el seu primer manuscrit va anar a buscar editorial per a que el publicués. El seu projecte era rebutjat cada vegada que el presentava. A més, el criticaven: que si els nens no llegeixen, que el tema de la màgia no està de moda, que era molt llarg per ser un llibre infantil... I així fins 12 cops. I enlloc de rendir-se, va continuar buscant el seu somni. A la 13a editorial que va visitar, li van fer confiança i ja has vist tot l’èxit que ha comportat aquella perseverança.

Així que et desitjo que en 2018 sàpigues gestionar perfectament el rebuig, que siguis perseverant. Perquè com diu Woody Allen “el 90% de l’èxit es basa simplement en insistir”.