

TREI

Arta adaptării
celor inadaptați

TY TASHIRO

Traducere din limba engleză de
Iulia-Ruxandra Dodu

*Pentru fratele meu și sora mea,
care mi-au arătat o cale mai bună.*

Cuprins

<i>Prefață</i>	11
Partea I. Păi..., e cam ciudat	
1. Ce înseamnă să fii ciudățel?	25
<i>Nevoia noastră fundamentală de apartenență</i>	30
<i>Cu toții trecem prin momente stânjenitoare</i>	36
<i>Demodații, excentricii și tocilarii</i>	40
<i>Lumea văzută prin ochii unui ciudățel</i>	43
2. E ceva în neregulă dacă sunt ciudățel?	48
<i>Ciudat și intens</i>	53
<i>Face parte stângăcia socială din spectru?</i>	56
<i>Extraverții, încrezătorii și ciudățelii get-beget</i>	62
<i>Cu gândul la fluența socială</i>	67
3. În căutarea unor mult dorite aptitudini	71
<i>Așa funcționează o minte ciudățică</i>	74
<i>Atenția la indicii</i>	77
<i>Oare chiar putem „citi“ în priviri?</i>	80
4. Emoțiile mă fac să mă simt aiurea	92
<i>Putem să sărim peste părțile emoționale?</i>	96
<i>O lume întreagă de emoții</i>	98

	<i>Rolul stânjenelii</i>	102
	<i>Lărgirea ariei de focalizare</i>	106
	<i>Ce-î cu fața asta?</i>	112
5.	Să pătrundem în mintea persoanelor plăcute social	116
	<i>Teoria minții și stângăcia socială</i>	119
	<i>O teorie despre cum să te faci plăcut</i>	123
	<i>Surprinzătoarea competență socială a agresorilor</i>	128
	<i>Totul stă în detalii</i>	131
	<i>Valoarea echității sociale</i>	135
Partea a II-a. Începe să devină ciudat.		
Felul în care schimbările societale moderne ne fac să ne simțim și mai ciudat		
6.	Educarea copiilor ciudăței	143
	<i>Stângăcia socială ca trăsătură de familie</i>	147
	<i>Bucuria de a fi ciudățel</i>	156
	<i>Un Supraeu supraîncărcat</i>	159
	<i>Sprijinirea copiilor ciudăței în vederea construirii unor fundamente sociale solide</i>	164
	<i>Dezvoltarea unor noi trăsături</i>	169
7.	Stângăcia din legarea prietenilor	174
	<i>De câți prieteni avem nevoie?</i>	177
	<i>Dispariția instituțiilor sociale</i>	181
	<i>Codul bunelor maniere</i>	188
	<i>Cum să-ți faci prieteni când ești ciudățel</i>	191
	<i>Economie socială cu efect de consolidare în lanț</i>	198
8.	Întâlnirile și sexul sunt atât de stânjenitoare	200
	<i>Unde a dispărut „romantismul“ din relațiile romantice?</i>	202

<i>Jonglarea cu granițele prieteniei</i>	205
<i>Întâlnirile online pot fi un incubator de ciudățenii</i>	208
<i>Sexul e extrem de jenant</i>	212
<i>Stângăcia din intimitate</i>	217
<i>Calea stângace spre un final fericit</i>	223
Partea a III-a. De la ciudățel la extraordinar	
9. Practic prodigioși	229
<i>Natura adaptativă a stângăciei sociale</i>	230
<i>Supradotarea e individuală, nu colectivă</i>	233
<i>O minte neobosită</i>	237
<i>Legătura dintre supradotare și stângăcie socială</i>	242
<i>Sinceritatea față de tine însuși și integrarea</i>	251
10. Inovații revoluționare	255
<i>Viitorul anterior</i>	257
<i>Confortul expertizei</i>	259
<i>Câștigători ai loteriei inovației</i>	261
<i>Geniu imperfect</i>	267
<i>Postfață</i>	271
<i>Mulțumiri</i>	276
<i>Bibliografie</i>	277

Prefață

Simt cum toată lumea mă privește. Cu siguranță, toți oaspeții elegant îmbrăcați, care sorb din cocktailuri la o distanță considerabilă de piscină, se întreabă ce am de gând să fac în legătură cu micuțul plăpând, în vârstă de șase ani, care se chinuie să se mențină la suprafață sub privirile mele. Și eu mă întreb același lucru.

De fiecare dată când îmi întind brațele ca să ajut copilul care se zbate, gestul îmi e respins de țipătul lui strident: „Reușesc și singur!“ Mă încercă un sentiment incomod de responsabilitate, însă vreau să-i respect eforturile, așa că îl las să se chinuie în continuare. Tensiunea dintre privirile critice ale adulților și îndârjirea puștiului mă pune într-o situație cu adevărat stânjenitoare. Și nici măcar nu e copilul meu.

Spencer e fiul prietenului meu, Zak, pe care l-am cunoscut în timpul studiilor de specializare de la Universitatea din Minnesota. Am ținut legătura, iar în toamna anului 2013 am avut șansa să locuiesc la el și la soția sa, Lydia, cât timp am participat la o conferință de psihologie în Florida. Întâmplarea a făcut ca fix în ziua în care am ajuns în Florida să aibă loc o petrecere de ziua Lydiei în curtea din spatele casei lor. Dintr-un motiv sau altul, Spencer s-a împrietenit imediat cu mine, lucru care părea să fie o abatere de la comportamentul lui distant.

Oamenii care veneau la petrecere se purtau așa cum se poartă de obicei adulții față de cei mici. Îl întrebau ce vârstă are folosindu-și cele mai bune voci „de copii“, îl

îmbrățișau strâns sau se întrebau cu voce tare „Oare mă mai ții minte, Spencer?” Erau încântători, însă această pălăvrăgeală într-un cadru de petrecere era precum kriptonita¹ pentru Spencer. Am observat din limbajul lui corporal o contracție ușoară, în timp ce o senzație palpabilă de anxietate începea să-l copleșească. După ce un oaspete bine intenționat a exclamat „Ei bine, tinere, te-ai făcut tare chipeș!”, Spencer s-a întors brusc spre mine și mi-a spus „Vreau să mă ajuți cu înotul”.

Când ne-am uitat amândoi către Zak și Lydia pentru a le cere permisiunea, ei mi-au spus că ar fi grozav dacă l-aș putea ține ocupat pe Spencer, pentru ca ei să poată primi oaspeții care tot soseau. Când ne pregăteam să intrăm în piscină, Spencer mi-a spus: „Ieri, la ora de înot, am exersat plonjonul și revenirea la margine”. Mi-a arătat această reușită de două-trei ori, dar apoi s-a plictisit de acest succes. Aranjându-și ochelarii de înot Spider Man, m-a anunțat că va încerca să traverseze piscina pe întreaga lățime de 18 metri.

Spencer m-a pus să stau la doi metri în fața lui, în timp ce el înota câinește spre partea cealaltă. La primele încercări, cu greu a reușit să treacă de jumătatea piscinei, iar de fiecare dată când începea să bată pasul pe loc, îmi respingea încercările de a-l ajuta. În cele din urmă ceda, îmi cerea ajutorul, iar eu îl duceam înapoi la margine. După ce se odihnea un minut, îmi spunea: „Hai să mai încercăm o dată”.

Nu sunt eu vreun olimpic, însă, chiar și pentru un copil de șase ani, Spencer nu părea să fie înzestrat cu prea multă forță sau coordonare. Stilul lui de înot avea în mod cert un aer spastic și, privindu-l, nu puteai să nu fii cuprins de o senzație viscerală de disconfort, care se accentua de la gâfâitul lui zgomotos. Îi apreciam curajul, dar în același timp mă îngrijora abilitatea

¹ Kriptonita era un mineral original de pe altă planetă, care îl secătua de puteri pe Superman atunci când acesta era expus cristalelor verzi uriașe. (N.red.)

lui de a se menține la suprafață. M-am uitat înspre Zak și Lydia căutând îndrumare; ei au dat din cap ca și când această efortare spectaculoasă ar fi fost perfect normală.

Cu fiecare încercare eșuată de a înota până la marginea opusă, Spencer devenea din ce în ce mai agitat, iar după al patrulea eșec, părea că e pe punctul de a izbucni în plâns. După ce l-am dus la margine, l-am lăudat pentru progresul formidabil pe care deja îl făcuse și i-am sugerat să mai încercăm a doua zi. Însă el nu mă privea în ochi și, de fapt, nu cred că a sesizat porțița de scăpare pe care i-o oferisem. Părea foarte preocupat de ceva, repetând cauzele eșecului și încercând să găsească metode mai bune pentru a aborda problema. M-a privit intens, deși nu chiar în ochi, și a spus pe un ton firesc: „Încă o dată...”

Pentru a înțelege ambiția lui Spencer, ne ajută să știm câte ceva despre părinții lui. În timpul studiilor de specializare, Zak era unul dintre studenții de top la matematică aplicată. După absolvire, a acceptat o slujbă la NASA, unde era, tehnic vorbind, inginer spațial. Lydia era unul dintre cei mai buni avocați specializați în proprietate intelectuală din țară. Împreună formau un cuplu remarcabil, cu intelcte și ambiții de calibru mare, dar erau, în același timp, niște oameni modești și generoși, pe prietenia cărora mă puteam baza oricând.

Pe parcursul drumului de la aeroport spre casa lor, Zak mi-a spus că îl îngrijora foarte mult Spencer. Cât timp era la grădiniță, nu îl interesa prea tare să se joace cu alți copii, dar în momentele în care încerca să interacționeze cu colegii, eforturile sale păreau exagerate, iar ei îl considerau un ciudat. Nu e neobișnuit ca un copil să fie interesat de călătorii în spațiu și de trenuri, dar pe Spencer îl obsedau subiecte precum orbitele planetare și mecanismele de combustie ale diferitelor tipuri de motoare. Combinația dintre interesele sale neobișnuite și felul său mai brusc de a reacționa îi puneau piedici în interacțiunea cu ceilalți. Activitatea școlară îl plictisea, iar profesorii îl descriau în termeni folosiți, de regulă, pentru copii mult mai mari,

precum „sclipitor, dar lipsit de interes“ și „asimilare insuficientă“.

Atunci când începea să vorbească despre orbite planetare sau explica mecanismul de funcționare al locomotivelor cu aburi, Spencer sclipea într-o genialitate care îi fascina pe cei mari. Mintea lui era mereu activă, debordând de observații ce combinau detalii din marele său catalog de informații. Era ca un profesor universitar de 40 de ani prins în corpul unui băiețel de șase ani. Însă abilitățile sale sociale deficitare erau la fel de evidente precum precocitatea sa. Contactul său vizual era sporadic, comportamentul său nonverbal era suprimat, iar în timpul pauzelor se juca de obicei singur.

Consilierul școlar a sugerat ca Spencer să fie evaluat de un terapeut specializat în psihologia copiilor în ce privește tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate sau dizabilitatea de învățare. Într-o seară, după ce Spencer se culcase, Zak m-a întrebat dacă aș putea arunca o privire pe rezultatele evaluării, care erau însoțite de recomandări năucitoare. Știa că nu puteam să fiu psihologul lui Spencer, dar era disperat să afle ce se întâmpla în mintea fiului său și spera ca eu, în calitate de profesor de psihologie, să-i pot oferi niște sfaturi legate de cum ar putea să îl ajute.

Psihologul școlii a descoperit că IQ-ul lui Spencer îl plasa în vârful ierarhiei, între acei 1% dintre copiii de aceeași vârstă cu cele mai bune scoruri. Punctajele obținute la testul de psihopatologie nu l-au încadrat în profilul diagnosticabil pentru afecțiuni ca ADHD-ul sau tulburarea opozițional-sfidătoare, însă am observat un tipar de neregularități în profilul său. Punctajul pentru autocontrol era scăzut și se încadra în percentila 10 (doar 10 din 100 de copii de vârsta lui aveau un scor mai mic la autocontrol). Când privește tendințele obsesive, scorul era în top, situându-se în percentila 95 (doar 5 copii din 100 aveau scoruri mai mari). Spencer era un băiat care nu putea fi încadrat clar într-o categorie de tulburări, dar care părea să fie la limita dintre normal și patologic. Psihologul i-a pus diagnosticul de „tulburare

pervazivă de dezvoltare — nespecificată“, care în limbajul psihologilor înseamnă: „Există niște probleme din punct de vedere social, însă nu suntem siguri ce anume“.

După ce am analizat rezultatele, Zak și Lydia mi-au pus o întrebare cât se poate de logică, și anume „Ce e de făcut?“ După o pauză lungă, le-am răspuns: „Îmi pare rău, nu știu“. Răspunsul meu i-a declanșat Lydiei gândirea de avocat și a determinat-o să inițieze un proces de interogare:

- De ce e ciudățel? Ce anume îl face ciudățel?
- Păi, Lydia, încă nu există suficiente informații pentru a...
- Câți copii stângaci din punct de vedere social există?
- Nu știu să fi investigat cineva...
- Poți să fii ciudățel și fericit? Ciudăței își fac prieteni?
- Sigur că da, însă...
- Tu cum ți-ai făcut prieteni? Ești tare ciudățel.

S-a înroșit la față imediat ce a pus întrebarea. A început să își ceară scuze, dar i-am spus că nu are de ce. Pentru mine era o conștientizare îmbucurătoare faptul că eram fericit cu viața mea, chiar dacă încă așiam urme vizibile de stângăcie socială. Tensiunea din vocea Lydiei era pentru mine un ton familiar, un sentiment de pre-panică pe care l-am resimțit eu însumi în trecutul meu, în încercarea de a-mi da seama cum să mă descurc într-un univers social care părea că se mișcă prea rapid pentru mine încât să-i pot descifra secretele. Nu am mai resimțit acea panică de ani întregi, însă nu pot spune exact nici cum s-a petrecut schimbarea, nici ce anume s-a schimbat.

Având în vedere că îmi petrec viața studiind articole științifice pe teme sociale, am fost dezamăgit că nu am putut veni cu răspunsuri pertinente. Știam că trebuie să existe cercetări care să explice de ce unii oameni sunt predispuși la stângăcie socială și de ce atât de mulți ciudăței pe care îi cunosc au reușit să-și creeze legături sociale importante. Totuși, nu știam pe nimeni care să fi venit cu un set de concluzii coerente, bazate pe dovezi, pentru tipul de întrebări la care Lydia avea nevoie de răspuns.

După acea călătorie în Florida, a început să mă obsedeze găsirea unor răspunsuri legate de inadecvarea socială care îi încearcă pe unii oameni și de modurile în care aceștia s-ar putea descurca într-o lume din ce în ce mai complexă din punct de vedere social. În timp ce devoram sute de lucrări de cercetare căutând răspunsuri, am găsit studii sociologice care sugerează că viața socială actuală ne determină pe toți să ne simțim mai incomod. Cu toții am trecut la un moment dat prin momente stânjenitoare, însă am reușit să găsim studii psihologice fundamentate care explică de ce, pentru unii oameni, sentimentul de stângăcie socială nu constituie o excepție de la regulă, ci un mod de viață.

Oamenii nesociabili văd lumea altfel decât cei sociabili. Atunci când un extravert intră într-o cameră plină cu lume, acesta vede în mod natural imaginea socială de ansamblu. Intuiește aspecte precum tonul emoțional din încăperea sau cum ar trebui să se comporte. Prin comparație, persoanele stângace social tind să perceapă situațiile sociale într-un mod fragmentat. Ei văd lumea ca prin lumina unui reflector îngust, care nu le permite să vadă toată imaginea socială odată, însă percepția lor restrânsă îi ajută să vadă unele lucruri mult mai clar.

Atenția lor restrânsă e îndreptată spre domenii care nu au legătură cu sfera socială și care sunt prin natura lor sistematice, ceea ce le explică atracția față de regulile matematice sau logica programării prin coduri, dar și față de activitățile de loisir precum jocurile și colecționatul. Deși e mai probabil să aleagă Silicon Valley² sau fizica în detrimentul vânzării și relațiilor cu clienții, își pot găsi vocația în nenumărate domenii. Oricare ar fi interesele lor personale, ceea ce au în comun ciudăței este viziunea lor restrânsă asupra lumii și strădania lor obsesivă de a înțelege subiectele care îi interesează, iar această strădanie îi ajută să vadă detalii neobișnuite și legăturile dintre ele.

² Este o zonă din orașul San Francisco, renumită pentru concentrarea afacerilor în înalta tehnologie. (N.red.)

Ciudățelei sunt oameni pasionați, care tind să dezvolte obsesii pentru lucrurile care îi interesează. Dorința lor obsesivă de a învăța tot ce e posibil despre un subiect reflectă „nevoia imperioasă de a stăpâni“, pe care cercetătorii o observă la oamenii performanți. Cercetătorii care au studiat realizările prodigioase au descoperit că oamenii performanți au în comun anumite trăsături psihice, printre care capacitatea uluitoare de concentrare, înclinația spre întrebări sau soluții neobișnuite și strădania obsesivă de a-și stăpâni domeniul profesional, fie că este vorba despre tehnologie, artă sau divertisment. Această obsesie a ciudățelei este ceea ce îl ajută pe un om de știință să persiste în corvoada de a repeta aceleași proceduri de sute de ori în laboratorul său, ceea ce determină un dansator să petreacă ore în șir învățând tainele unui plié și ceea ce îi oferă unui comediant abilitatea de a frapa audiența în timp ce își perfecționează glumele.

Cu toate acestea, concentrarea intensă și obsesivă pentru anumite interese vine cu un preț în ce privește oportunitățile, în sensul că acești ciudățelei sunt mai predispuși să rateze indicii sociale și așteptări culturale pe care restul lumii le observă cu ușurință și care sunt esențiale pentru o viață socială fără dificultăți. Viziunea lor restrânsă explică unele dintre comportamentele pe care le adoptă, printre care dificultatea de a ține cont de așteptările sociale de rutină precum saluturile, buna-cuviință și înțelegerea indiciilor nonverbale. De asemenea, ciudățelei pot părea pierduți în gânduri și absenți în interacțiunile cu ceilalți. Pentru ei, viața socială e un fel de poveste a lui Gulliver, unde trăiesc într-o lume fie prea mare, fie prea mică, fie prea caldă, fie prea rece, iar căutarea liniei de plutire învățând din greșeli aduce cu sine erori sociale dureroase și, uneori, un sentiment de singurătate.

Ciudățelei pot avea impresia că interacțiunile sociale sunt guvernate de haos, lucru care îi împiedică să anticipeze cu calm un mod de abordare a noilor situații sociale. Din acest motiv, o abordare științifică reprezintă un mijloc potrivit prin care aceștia pot înțelege modul de funcționare al interacțiunilor sociale.

Scopul general al științei este să descrie fenomene complexe, să organizeze informații și să anticipeze rezultate aparent aleatorii. Modul de gândire al ciudățelilor tinde să le confere acestora o înclinație naturală spre știință pentru că sunt atenți la detalii, sesizează tipare în aceste detalii și au o abordare sistematică a problemelor.

Când sunt mici fac lucruri neobișnuite, cum ar fi să dezassembleze prăjitorul de pâine pentru a vedea cum funcționează, să pună nenumărate întrebări despre cum de știu păsările să zboare spre țările calde sau să dezvolte fascinații pentru modul de funcționare a motoarelor hibride. Nu îi interesează atât de mult pâinea prăjită, păsărelele sau mașinile rapide, cât îi interesează mecanismele ascunse care le dau viață. Așadar, o metodă potrivită pentru a-i face să își dezvolte sociabilitatea este dezasambarea metodică a interacțiunilor sociale, examinarea modului de funcționare a părților componente și reasambarea acelor părți în maniera cea mai potrivită pentru ei. Însă exercițiul intelectual de a studia viața socială nu este suficient pentru ei; ei au nevoie, de asemenea, să își transforme observațiile în acțiuni repetabile care să devină obiceiuri. E aceeași diferență ca între descoperirea combustiei în laborator și construirea unui motor de mașină care să meargă mii de kilometri fără probleme.

Există o sumedenie de sfaturi de dezvoltare personală despre cum să fii mai charismatic sau mai sociabil, însă nu asta caută ciudățelii, cel puțin nu la început. Deseori, acestora li se oferă sfaturi bine intenționate, precum „Ieși din cochilia ta“ sau „Fii tu însuși“, sau unii părinți le spun copiilor lor, după o zi grea la școală, „Sunt doar invidioși pe tine“. Însă pentru ciudățeli, aceste încurajări nu prea au sens. Atunci când le aud, se gândesc „Mi-e greu să țin pasul“ sau „Să fiu eu însumi înseamnă să fiu ciudat“ ori „Mă îndoiesc profund că ceilalți sunt invidioși pe viața mea socială“. Cele mai multe persoane stângace social nu își doresc neapărat să fie charismatice sau foarte populare; ar prefera ca

mai întâi să învețe să gestioneze situații sociale de rutină și să se integreze în comunitatea școlară sau profesională.

Am scris această carte pentru persoanele stângace din punct de vedere social care își doresc să înțeleagă mai bine normele destul de vagi ale vieții sociale, aceasta determinând lucruri precum ingredientele unei prime impresii bune, rolul emoțiilor și rațiunea din spatele formalităților sociale. Însă am scris-o și pentru oamenii fluenți din punct de vedere social, care își doresc să înțeleagă modul în care viața socială modernă a devenit mai ciudată pentru noi toți, de asemenea pentru părinții, profesorii, consilierii, managerii și chiar partenerii de viață ai ciudățeilor care se întreabă ce îi motivează pe aceștia și cum le pot susține potențialul uriaș. Deși împart unele trăsături psihologice, este important să reținem că nu toți ciudățeii sunt la fel. Ei posedă combinații diferite de trăsături ciudate, iar acestea se pot combina cu alte trăsături de personalitate pentru a crea tipuri diferite de stângăcie socială.

Atunci când un extravert vede dincolo de neîndemânarea socială a unui ciudățel și își alocă timp pentru a-l cunoaște cu adevărat, descoperă de multe ori o persoană bună, care pur și simplu are o viziune diferită asupra lumii. Persoanele stângace social îmi spun adesea: „Mi-aș dori ca lumea să-mi acorde o șansă. Cred că le-ar plăcea de mine“. Această dorință se potrivește cu studiile pe care le vom parcurge, care arată că dificultatea ciudățeilor de a gestiona interacțiunile sociale de rutină îi poate împiedica pe ceilalți să îi cunoască la un nivel mai profund, însă aceștia au deseori însușiri mai puțin evidente, care sunt interesante și valoroase. Așadar, persoanelor stângace social le poate fi de folos să înțeleagă așteptările din situațiile sociale obișnuite, motivul pentru care aceste așteptări tind să le scape și modalitatea prin care pot să evidențieze în mod discret trăsăturile pe care vor ca ceilalți să le observe.

Sunt și câteva lucruri pe care această carte nu le are ca scop. Spre exemplu, nu încerc să caut scuze persoanelor stângace sau

să creez impresia că ele o duc mai rău decât toți ceilalți. Putem spune că așteptările sociale și normele culturale există uneori cu un motiv, mai ales atunci când ele au scopul de a asigura șanse egale și respect față de toată lumea. Sunt de părere că persoanelor stângace social le e de ajutor puțină răbdare în plus din partea celorlalți, însă și ei trebuie să se străduiască să își îmbunătățească abilitatea de a gestiona interacțiunile sociale.

Am acordat o atenție deosebită găsirii unui echilibru între un simț al umorului sănătos în ce privește situațiile stânjenitoare și intenția de a nu scoate în evidență dificultățile sociale ale nimănu. În cadrul fiecărei povești stânjenitoare care e despre oricine altcineva în afară de mine am creat personaje fictive și am amestecat unele dintre detalii. Dar sunt de părere că uneori ne-ar putea face bine să râdem de aceste întâmplări. Să ne amuzăm de gafele noastre sociale poate constitui un antidot foarte eficient pentru sentimentul de stânjeneală și pentru amenințările la stima noastră de sine.

M-a încurajat numărul impresionant de studii de calitate referitoare la stângăcia socială, însă, ca în oricare alt domeniu de cercetare științifică, și aici am găsit uneori informații contradictorii. Unele dintre rezultate abundau în jargoane sau analize statistice complicate. A trebuit să țin cont de faptul că noi, ciudaței, tindem să devenim atât de entuziasmați de ceea ce ne interesează, încât putem începe cu ușurință să ținem prelegeri despre detalii ne semnificative. M-am străduit ca în această carte să rezum cât mai bine teoriile și cercetările existente, însă am simțit o tensiune constantă între complexitate și claritate, de asemenea între amploare și concizie. Deși m-am străduit să documentez cât mai bine un număr cât mai mare de studii, cititorii vor observa că nu toate descoperirile se aplică situațiilor lor personale. Pentru cei care sunt interesați de aflarea mai multor detalii despre sursele originale, bibliografia conține referințe la cercetările selectate pentru temele principale abordate în fiecare capitol.