

JACQUES SALOMÉ

# Ghid de supraviețuire în universul profesional

CUM SĂ FACEM FAȚĂ  
SITUAȚIILOR STRESANTE





## CUPRINS

Recunoscător față de viață .....	11
Asumarea riscului de a ne adapta .....	14
Fragilitatea omului .....	16
Tentația mâniei .....	19
Tentația violenței .....	23
Tentația de a fi solitar .....	26
Sunt un pesimist dublat de un optimist .....	29
Mai e posibil să fii mulțumit la locul de muncă? .....	32
Caracteristicile și specificul relației profesionale .....	34
Statisticile .....	38
Semnele .....	41
Transformări în universul muncii .....	45
Elementele de bază, fundamentele, terenul prielnic aparitiei stresului .....	54
Câteva sfaturi practice și ușor de ținut minte pentru a face dificilă (pentru sine și pentru ceilalți) comunicarea în domeniul profesional .....	85
Despre uzul și abuzul de „psihologie populară” în unele firme .....	91

El e cel care muncește mult! Și nu se sfiște să spună, să arate și să demonstreze „că, dacă n-ar fi el în casa asta...” .....	95
Și ea muncește mult.....	99
Câteva chestiuni privind viața profesională și cea personală .....	103
Norme de conduită pentru a te simți mai confortabil cu tine însuși — sau cum să-ți fii un prieten mai bun ....	106
Norme de conduită pentru îmbunătățirea relațiilor de muncă .....	109
Norme de conduită relațională față de persoanele aflate în poziție de autoritate .....	112
Punerea în practică a unor reguli de igienă relațională pentru a anticipa, a preveni situațiile de stres sau pentru a le diminua efectele .....	116
Atenția acordată nevoilor noastre relaționale .....	120
Dincolo de conștientizare: dobândirea mijloacelor de adaptare la relațiile umane .....	123
Acceptarea unor renunțări și ajustări .....	126
A vorbi, a dialoga, a comunica .....	128
Confirmarea nevoii de recunoaștere .....	137
Cum se poate construi încrederea în sine .....	139
Cum să atingem libertatea de a fi .....	142
Libertăți .....	144
Ce am învățat de la viață .....	146
În concluzie .....	149

## Asumarea riscului de a ne adapta

*Nu speciile cele mai puternice, nici cele mai inteligente reușesc să supraviețuiască, ci acelea capabile să se adapteze.*

CHARLES DARWIN, 1859

A NE ADAPTA ÎNSEAMNĂ a fi capabili să supraviețuim în diferitele medii în care ajungem să trăim, chiar și în cele mai ostile.

Adaptarea presupune deținerea mijloacelor de a ne proteja și a ne conserva integritatea fizică, psihică și morală, în condițiile unui mediu înconjurător aflat în continuă schimbare, mai cu seamă atunci când acesta nu corespunde așteptărilor noastre.

A ne adapta înseamnă să manifestăm o mai mare preocupare față de nevoile noastre fundamentale de a stabili relații și, prin urmare, să nu neglijăm să le tratăm cu atenție, mai ales în raport cu acele persoane care nu le înțeleg întotdeauna sau care ar putea să le deterioreze.

A ne adapta mai înseamnă să ne păstrăm speranța că, orice s-ar întâmpla, vom face față onorabil și vom putea să ne respectăm în continuare, chiar dacă, în jurul nostru, ceilalți nu ne arată niciun fel de considerație.

Așa cum stau lucrurile în prezent, numeroși angajați resimt o suferință morală și fizică în ceea ce privește munca lor. Aceasta nu e o noutate, căci suferința a făcut parte întotdeauna din condiția omului care trudește, astfel că ar fi o naivitate să ne închipuim că o putem îndepărta cu totul. Dacă e necesară o schimbare, ea ar consta în a atribui un nou sens muncii, dincolo de rezultatele urmărite și de scopul ei cel mai rapace, profitul. E necesar să dăm un sens muncii pentru a nu lăsa ca suferința să se adune, să irumpă, să invadeze viața personală și de familie a angajaților, pentru a o împiedica, până la urmă, să afecteze și să deterioreze calitatea vieții acestora.

Prin urmare, adaptarea pare a fi devenit astăzi una dintre mizele esențiale ale oricărui angajat, indiferent de funcția pe care o deține sau de sarcina ce i s-a încredințat, pentru a fi capabil să facă față constrângerilor, raporturilor de forță și violențelor cu care se confruntă permanent în viața de zi cu zi.

Adaptarea devine astfel o prioritate, însăși baza pentru raporturile intrarelaționale (cu sine însuși) și pentru cele interrelaționale (cu alții) din cadrul unei întreprinderi sau companii.

Trebuie să ne adaptăm pentru a redobândi controlul asupra existenței noastre, pentru a putea fi pe mai departe, întotdeauna, artizanii propriei vieți.

## Fragilitatea omului

NOI, OAMENII, SUNTEM FIINȚE fragile și puternice totodată, uneori pline de forță și adesea vulnerabile, întotdeauna imprevizibile în raport cu propriile slăbiciuni. Căci suntem antrenați într-o dublă mișcare de creștere sau de autodepășire, fiind în același timp prizonieri ai propriilor limite și ai posibilelor regrese. Am socotit că ar fi interesant de analizat fragilitatea omului din perspectiva originilor, a cauzelor și a multiplelor ei manifestări. În primul rând, se cuvine să ne acceptăm fragilitatea fundamentală, îndeosebi cea legată de starea noastră primordială de ființe nedesăvârșite. Atunci când părăsim pântecul matern, nu suntem suficient de „copti” din punct de vedere fiziologic, mental și relațional, fapt ce ne plasează într-o situație critică de imaturitate și de dependență față de cei din imediata noastră apropiere. Părinții — sau persoanele ce le țin locul — au de jucat un rol esențial în această succesiune de miracole care ne vor marca puternic copilăria. Fragilitatea primară se va diminua sau va lua amploare în funcție de modul în care cei din jurul nostru vor ști sau nu să vină, corespunzător ori ba, cu bunăvoință

ori fără, în întâmpinarea nevoilor noastre, pentru a supraviețui. În sensul acesta, figurile importante din copilărie au un rol crucial în formarea noastră ca adulți — și mai cu seamă în ceea ce privește felul în care vom fi capabili, în consecință, să stabilim relații și să facem față unui mediu mai mult sau mai puțin binevoitor sau ostil.

De asemenea, putem deveni fragili ca urmare a unor traume, agresiuni sau violențe suferite în decursul vieții, evenimente ce ne vor provoca răni de durată, adânci, legate de umilință, nedreptate, trădare, neputință, părăsire sau respingere. Răni care se pot deschide mai apoi, reactivate în urma unor întâmplări aparent lipsite de însemnătate, a unor atitudini sau împrejurări resimțite ca negative ori a unor întâlniri ce se vor dovedi toxice, nocive pentru noi.

Unele vulnerabilități pot fi circumstanțiale, de scurtă durată, altele persistente, precum cele provocate de pierderea unei ființe dragi, de dispariția bruscă a unor persoane aparținând universului nostru afectiv, de pildă o rudă, un prieten, soțul ori soția... Acestea din urmă ne pot atrage uneori pe panta suferinței și a deznădejzii, ceea ce ne secătuieste forțele, lăsându-ne fără vlagă. Și mai există, desigur — dar asta nu prea se recunoaște —, acele puncte sensibile alimentate de către cei care, așa cum îmi place mie să spun, se sabotează singuri, iar aici mă refer la gândurile „negativante“ (gânduri obsesive, resentimente), la atitudinile nocive pentru propria persoană (luarea unor decizii ca reacție impulsivă), la comportamentele distructive (de eschivare sau de provocare), la alegerile greșite în dragoste (patimă, gelozie, o situație de dependență). Toate acestea ne vor face să acționăm exact cum nu trebuie, să apucăm într-o direcție sau să luăm o hotărâre care nu

corespunde absolut deloc adevăratelor necesități relaționale sau așteptărilor noastre profunde.

\* \* \*

Ar trebui, de asemenea, să vorbim despre principiul inegalității în fața nenorocirii, întrucât o aceeași situație conflictuală, unul și același eveniment traumatizant, produs de un accident sau de o boală, nu lasă urme la fel de adânci, nu atinge aceleași mize ale propriei istorii, nu declanșează aceleași resorturi, nu trezește aceleași temeri sau dorințe indiferent de persoană. Căci una e ceea ce ni se întâmplă, ceea ce ne impresionează sau ne rănește, și alta reacția fiecăruia. Avem exemplul supraviețuitorilor lagărelor de concentrare naziste, ai gulagului sovietic, ai genocidelor cambodgiene sau ruandeze — ca să ne referim doar la cele relativ recente —, care nu au fost marcați în același mod de actele de violență, nepurtând în suflet aceleași urme, aceleași răni.

În majoritatea cazurilor nu este vorba despre supraoameni sau despre indivizi cu o constituție puternică, ci despre persoane în aparență slabe, cu un fizic modest — ele sunt acelea care au supraviețuit, care au găsit înlăuntrul lor resurse nebănuite pentru a traversa infernul și a rămâne în viață. Există oameni al căror coeficient de rezistență (dacă nu cumva acești termeni sunt antinomici) pare mai mare decât al altora, ceea ce le îngăduie să se redreseze mai ușor, să fie mai activi, mai dinamici, mai capabili de a-și reclădi eul. Astfel, unul dintre paradoxurile adevăratei noastre fragilități este că, în confruntarea cu anumite situații, ni se activează nu numai slăbiciunile sau neputința, ci și resurse nebănuite, astfel că ajungem să ne forțăm limitele, să ne permitem să renaștem, să ne redobândim forța vitală.