

Accelerarea globalizării și digitalizării la care suntem supuși în ultimele decenii, nu are cum să nu-și pună amprenta asupra vieții noastre de zi cu zi, fie prin modificarea stilului de viață, fie prin programele educaționale, și chiar prin inversarea importanței unor nevoi, precum cele de recunoaștere și integrare socială, care ajung, în unele cazuri, să le devanseze pe cele fiziologice și de securitate, ce se află la baza piramidei nevoilor concepută de celebrul psiholog Maslow.

Pe fondul acestor schimbări, inevitabil apar, și se recunosc, două tabere, una a celor care va reuși cu lejeritate să se adapteze și integreze în noua lume, și deci să se folosească de beneficiile globalizării și digitalizării, și o alta, ce nu va reuși, devenind astfel vulnerabilă în fața primeia. Pentru categoria din urmă, considerată slabă, există nu doar riscul de neadaptare, dar și de marginalizare, așa cum în natură sunt izolați indivizii slabi sau bolnavi, la fel întâmplându-se și în societate.



Fenomenul apare pe fondul diferențelor sociale, dar și al digitalizării, ca urmare a limitării interacțiunii umane și sporirii gradului de interiorizare al indivizilor este hărțuirea, ce poate avea formă fizică sau psihică. Comunicarea nu mai este față în față, se fracturează, la fel și emoțiile și gradul de empatie pe care îl manifestăm. Cazurile de hărțuire apar și se dezvoltă atunci când un individ simte că în jurul său sunt persoane timide, interiorizate sau nesigure pe sine, și va încerca să le domine prin diferite mijloace, transformându-le în victime, pentru a obține foloase sau avantaje sexuale, imorale, sau/și materiale. Abuzurile pot fi întâlnite în toate mediile în care trăim și ne dezvoltăm, de la cel familial, la școala sau la locul de muncă. Atât abuzatorii, cât și victimele, dezvoltă comportamente psiho-sociale pe care le perpetuează în toate mediile în care ajung să activeze.

Fenomenul de bullying (termen provenind din limba engleză, însemnând hărțuire, intimidare) există în toate mediile, deși despre acesta s-a vorbit prima dată cu referire la școli, el denunțând acte de intimidare, terorizare și brutalizare în rândul tinerilor. Bârfa, constrângerile, criticile, minciunile, zvonurile, satirizarea și comicul exagerat adresat unei persoane sau unui grup de persoane pe baza diferențelor pe care acestea le prezintă (înălțime, greutate, culoarea ochilor, culoarea părului, nivel cognitiv, potențial de învățare, rasă, etnie, religie, dizabilitate, tip de familie, nivel de cultură etc.) constituie comportament de tip bullying.

Trebuie știut că hărțuirea se pedepsește conform Codului penal, atât în cazurile ce țin de viața personală, cât și de cea profesională. Asociată cazurilor de hărțuire și abuz este manipularea ce nu trebuie confundată cu influențarea, negocierea sau persuasiunea (darul și puterea de convingere prin scoaterea în evidență a părții pozitive a lucrurilor și minimalizarea părților negative), deoarece în discuțiile în care se apelează la aceste modalități de convingere nu există abuzul verbal sau emoțional, iar interlocutorul este liber să își manifeste liberul arbitru. Manipularea devine o formă de abuz, verbală sau emoțională în cadrul raporturilor umane, atunci când este folosită pentru obținerea de avantaje personale.



Putem recunoaște un mod manipulator de a fi atunci când cineva exploatează vulnerabilitățile altcuiva precum percepția neclară a identității, stima scăzută de sine, dorința de a le fi pe plac celor din jur, dependența de a câștiga acceptarea și aprobarea celorlalți, și lipsa hotărârii de a spune NU. Printre metodele de manipulare se găsesc minciuna, minciuna prin omisiune, negarea, minimizarea, culpabilizarea, sarcasmul, seducția, simularea confuziei, jucarea rolului de servitor sau de victimă. Manipulatorii simt nevoia să fie în control, iar personalitățile lor sunt anxioase și narcisiste. Trebuie să știm că atunci când suntem autentici, ne acceptăm defectele, nu ne exagerăm talentele, ne exprimăm opiniile, fără agresivitate sau pasivitate, și suntem conștienți de emoțiile și trăirile noastre, nu putem cădea în plasa manipulatorilor. Cei care au o imagine deformată despre sine, nu sunt autentici, asertivi și empatici, sunt victime sigure ale unor astfel de abuzuri. Manipularea este o formă toxică de a fi, ce otrăvește deopotrivă, viețile manipulatorilor și victimelor acestora.

Mulți oameni evită să spună NU și acceptă să facă lucruri pe care nu și le doresc în sinea lor, din nevoia acerbă de a fi acceptați și integrați social. Când limitele individuale și de personalitate nu sunt bine trasate, nu sunt bine conturate, eu-ul, așa cum este perceput din interior, părăsește în fața celui exterior, ce pare mai luminos și mai frumos, iar non refuzul vine ca o accentuare a acestui melanj incert de eu-ri, conducând către o stare ce devine stil de viață. Fără abilitatea și prezența de spirit de a trasa limite între eu-uri, da-ul ajunge inevitabil, ascunzând în spatele său abandonarea obiectivelor personale în favoarea îndeplinirii dorințelor celorlalți.

Jena de a nu refuza, nevoia de simpatie, de a evita poate un conflict, de a nu ști care este valoarea de sine, valoarea în comparație cu ceilalți, sunt motivele pentru care oamenii nu știu, nu pot să spună NU. Dar numai lipsa unei imagini adecvate de sine poate concura la un astfel de comportament. Încă din mediul familial, suntem învățați cu îndatoriri și responsabilități. Majoritatea oamenilor își asumă pe de-a-ntregul aceste îndatoriri, așa că este dificil, conform educației primite și ralierei la normele și convențiile sociale, să știi când poți să spui NU, dacă așa simți, fără să te temi că imaginea percepută de ceilalți nu va avea de suferit.

Modul competitiv de trăi s-a evidențiat încă de la școală, obligându-ne să spunem da, în ciuda faptului că nu în toate cazurile am simțit aceasta. Ușor-ușor, acest da a devenit preponderent în viața noastră, și abia în anii adolescenței ne-am revoltat, unii mai mult, alții mai puțin, și am spus și NU. Dar nu putem avea ca perioadă de referință anii adolescenței, deoarece, NU-ul nu era autentic în toate cazurile, el fiind mai mult un răspuns de frondă, de rebeliune sau chiar de pedepsire a unor acțiuni pe care le consideram injuste. Trebuie să acceptăm și să înțelegem că schimbarea cere timp și răbdare, și că nu ne putem cunoaște pe cât ar trebui chiar dacă am conștientizat nevoia schimbării, în consecință nici soluțiile nu pot fi extreme și radicale, ci doar prin metoda pașilor mici putem reuși.

E important să ne trasăm limite, să recunoaștem dacă da-ul este în beneficiul nostru sau nu, să ținem seama de prioritățile, dar și de limitările noastre. Când nu putem refuza este bine să cerem un timp de gândire, să nu răspundem pe loc. În felul acesta putem reflecta mai bine și pe-ndelete dacă

acceptãm ce ni se propune. Cãnd refuzãm, putem începe prin a mulțumi pentru ceea ce ni s-a propus, apoi sã aducem argumente scurte și la obiect, cu motivul care ne-a determinat sã luãm aceastã decizie.

Chiar dacã am refuzat pe cineva, nu ne arãtãm lipsiți de respect, nu întoarcem spatele pãnã cãnd discuția nu se încheie, și nu evitãm persoana respectivã pe viitor. În felul acesta nu vom crea impresia cã am spus NU din motive emoționale, și vom lãsa o ușã deschisã spre comunicare. Poate cu altã ocazie, ceea ce ni se propune este în beneficiul nostru. Trasãm limite între viața profesionalã și cea personalã. Programul de lucru este pentru sarcinile și îndatoririle noastre profesionale, iar timpul liber pentru viața personalã. Acordãm atenție urgențelor, dar nu le lãsãm sã devinã obișnuințe. Urgența cuiva poate veni și din lipsa respectãrii programului de lucru, așa cã nu trebuie sã cãdem victimele lipsei de organizare ale altcuiva, dar nici ale noastre. Respectãndu-ne responsabilitãțile, îi respectãm și pe ceilalți, pe principiul reciprocitãții, pentru cã ajungãnd sã pierdem echilibrul între cele douã planuri apare frustrarea, demotivarea, iar NU-ul surd va pune stãpãnire pe noi. Nu vom avea curaj sã îl verbalizãm și vom deveni sclavii dorinței de a-l face auzit. Poate așa se explicã faptul cã mulți dintre noi devin pe zi ce trece mai neatenți, mai puțin implicați, mai puțin empatici, precum zombii pe care a pus stãpãnire un fel de vrajã.

Este vraja lui NU cel tãcut, ascuns, nãscut din nemulțumiri, ce nu poate ieși la luminã decãt fãcãnd ce trebuie, cãnd trebuie. Setãm o agendã de lucru pentru fiecare zi, atãt cu sarcini profesionale, cãt și personale, și ne ocupãm de ele în timpul ce li se cuvine. În felul acesta, separarea celor douã planuri nu doar cã va fi productivã, dar va aduce și liniște mentalã, reducãnd stresul apãrut peste zi. Rezolvãm urgențele atunci cãnd apar. Nu creãm din situații inofensive, adevãrate tragedii. Gãndim cã fiecare problemã are soluție și dacã nu o gãsim singuri, este în regulã sã solicitãm ajutor. Nu ne implicãm în acțiuni care nu ne atrag doar pentru a pãstra aparențele, pentru cã acestea ne vor consuma energia și timpul. Ne implicãm, în schimb, în ceea ce credem cu adevãrat.

Astfel de acțiuni ne vor aduce bucurie și ne vor da încredere în sine. Analizãm, evaluãm și învãțãm sã spunem NU atunci cãnd trebuie, atunci cãnd simțim. Din pãcate, foarte mulți dintre noi nu știm cãnd suntem manipulați pentru interese personale și meschine, confundãm formele manipulãrii cu hãrțuirea, și nu recunoaștem abuzul. De aceea, este important sã ne informãm, iar dacã un subiect nu a fost înțeles, sã cerem explicații. La locul de muncã e bine sã pãstrãm relații cordiale cu toți colegii noștri.

Cãnd un coleg ne solicitã ajutorul, sã nu îl refuzãm din motive neîntemeiate, sau cãnd un superior cere implicare și spirit de echipã, sã nu considerãm aceasta o formã de manipulare sau abuz. Tot ceea ce este în beneficiul colectiv, nu poate fi manipulare sau abuz. Însã tot ceea ce este pretins pentru binele colectivului, dar are drept rezultat obținerea de foloase personale, este un abuz. Cãnd credem cã suntem nedreptãțiți este bine sã ne spunem pãrerea, sã discutãm cu superiorul nostru direct pentru a primi lãmuriri. Iar dacã nu avem parte de înțelegerea doritã sã ne adresãm superiorului acestuia. Întotdeauna se va gãsi rezolvare, cãnd este vorba de o nedreptate.

Totul se rezolvã prin comunicare, iar înțelegerea unor astfel de situații de abuz, care poate par abstracte, pot fi scoase la luminã și curma suferințe ascunse și mute, care zac în mulți dintre cei ce nu au curaj sã spunã NU. Hãrțuirea, în toate formele ei, trebuie demascãtã și pedepsitã, fie cã este vorba de mediul personal, fie de cel profesional. Dacã în viața personalã, fiecare individ trebuie sã-și poarte singur de grijã și sã-și facã ordine, în cadrul profesional, fiind vorba de un mediu organizațional ce respectã reguli, norme și principii, este suficient ca aceste manifestãri sã fie fãcute cunoscute. Deși poate fi o limitã imperceptibilã între NU-ul constructiv și cel distructiv, consider cã o bunã informare și înțelegere a lucrurilor ne poate conduce spre decizii corecte și potrivite.



INDEPENDENȚA ROMÂNĂ

*Independența
prin Cultură*