

DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI

Un strop de eternitate

Jacques  
Salomé

Ghid de  
supraviețuire în  
universul profesional

Cum să facem față situațiilor stresante



## Recunoscător față de viață

Atunci când, dimineața, încă pe jumătate adormit, îmi astup urechile, supărat pe ceasul deșteptător, care sună când ți-e lumea mai dragă...

... trebuie să fiu recunoscător față de viață: eu pot auzi.  
În jurul meu sunt mulți oameni care nu aud.

\* \* \*

Când mijesc ochii, deranjat de lumina răsăritului de soare...

... trebuie să fiu recunoscător față de viață: eu văd. Sunt pe lume atâția oameni care nu văd.

\* \* \*

Când, neîndemânatic, alunec pe podeaua dușului și încep să bombăn că aș fi putut s-o pățesc dacă...

... trebuie să fiu recunoscător față de viață: eu am puterea să mă ridic, să mă țin pe picioare, să îmi termin spălatul. Mulți alți oameni nu au apă sau sunt ținuiți la pat.

\* \* \*

Când, ajuns în bucătărie, descopăr că nu mai e ceai, că filtrul de cafea s-a defectat, laptele s-a stricat, iar copiii n-au mai lăsat niciun strop de miere în borcan...

... trebuie să fiu recunoscător față de viață: eu nu sunt nevoit să rabd de foame, copiii sunt sănătoși, o nouă zi mă așteaptă. Nenumărați oameni nu au ce mânca, sunt despărțiți de copiii lor ori au rămas singuri pe lume.

\* \* \*

Când îmi deschid calculatorul și constat că zeci de mesaje îmi așteaptă răspunsul sau că teancul de scrisori e atât de mare încât împiedică lumina să intre pe fereastră...

... trebuie să fiu recunoscător față de viață: eu am încă atât de multe lucruri de făcut. Oameni de pe tot mapamondul așteaptă ceva de la mine. Există o sumedenie de persoane care nu au de lucru, iar pe altele le încearcă sentimentul că nu contează pentru nimeni.

\* \* \*

Când bodogănesc împotriva zgomotului făcut de mașini, de avioane, împotriva mirosurilor de tot felul, împotriva urâteniei panourilor publicitare care îmi invadează o parte a câmpului vizual atunci când sunt prins în ambuteiaje, în drum spre oraș...

... trebuie să fiu recunoscător față de viață: încă mai există păsări, mai pot vedea albine și fluturi, din bucătărie pot simți mirosul salviei pe care am plantat-o în toamnă,

albastrul cerului încă mă emoționează și undeva, nu departe, un copil râde.

\* \* \*

Când, lăsând frâu liber simțului critic, încep să mă plâng că lumea a ajuns de nesuportat și că ar fi timpul să ne oprim din acest iureș nebun, pentru a ne pune unele întrebări...

... trebuie să fiu recunoscător față de viață: fiindcă o am, fiindcă o trăiesc și fiindcă a o trăi e palpitant; să fiu plin de grațitudine pentru generozitatea clipei prezente și pentru necuprinsul celor care vor veni.

\* \* \*

Când merg la culcare seara, doborât de oboseala provocată nu de tot ce am făcut, ci de tot ce ar fi trebuit să fac...

... trebuie să fiu recunoscător față de viața mea: ești întotdeauna cu mine, credincioasă, mă însoțești mereu, cu desăvârșită conștiinciozitate. Tu mă locuiești clipă de clipă și știi că o să veghezi asupra mea până în zori.

## 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

Să ne adaptăm înseamnă să fim 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.

## Tentația mâniei

În decursul vieții, orice om este deseori tentat să se înfurie. Toți simțim uneori nevoia de a exploda, de a țipa, de a gesticula sau de a da glas unor sentimente precum dezgustul, indignarea sau dezacordul.

Avem percepții diferite (ba uneori chiar opuse) în ceea ce privește motivele și consecințele propriilor accese de furie, dar mai cu seamă în privința izbucnirilor de mânie ale altora.

Mânia se pretinde a fi eliberatoare (cel puțin așa ne place să credem) pentru cel care îi dă frâu liber. Ea pare a domoli tensiunea acumulată în noi, fără însă a atenua și nemulțumirea care a provocat-o! Ne dă impresia că reacția noastră e îndreptățită, gândind că „răbdarea are și ea niște limite, iar asta pe bună dreptate“. Opinia generală este că mânia ar fi manifestarea legitimă a atingerii limitei, măsura care definește ceea ce e prea mult, sfârșitul pasivității noastre, refuzul de a merge mai departe într-un compromis ori constatarea că toate încercările noastre de acomodare s-au soldat cu un eșec. Mânia ajunge să fie exprimată vehement printr-un „Așa nu se mai poate!“, acesta echivalând cu faptul că s-a umplut paharul, că pragul nostru de toleranță a fost depășit. Ea poate

fi utilă, în măsura în care ne împiedică să trecem la fapte (mai ales față de copiii noștri), cum ar fi o scatoalcă sau orice alt act de violență fizică. Uneori, când ne vărsăm furia asupra altuia, la final ajungem să nutrim un sentiment de culpabilitate și să ne facem tot felul de reproșuri. Ne reproșăm că ne-am ieșit din fire, ba poate chiar că l-am îngrozit sau l-am rănit pe celălalt! Izbucnirea de mânie va fi atunci urmată de scuze și de cadouri compensatorii, care uneori (dar nu întotdeauna) pot liniști ambele părți. Mai sunt și episoadele colerice refulate, reprimate, neutralizate prin comportamente de temperare, de falsă înțelegere, care uneori se pot converti în indispoziții grave, ce ne otrăvesc viața zi și noapte.

Un alt tip de mânie este cea deviată spre o altă persoană, aceasta ajungând să nu mai suporte și să se întrebe cu ce a greșit. Ar fi, bunăoară, ceea ce mi-a spus odată unul dintre fiii mei: „Când ești supărat pe mama, n-ar trebui să te descarci asupra mea!“ Mâniile paralele pe care ajungem repede să le îndreptăm și să le descărcăm asupra unor obiecte făcute țândări cu o vigoare ce pare a se împrosăta cu fiecare obiect distrus!

\* \* \*

Mânia, știm bine, reprezintă un limbaj. Unul mai degrabă arhaic, dar utilizat în continuare chiar și în era computerelor și a sateliților. El își are originea în urletele furioase ale sugarului, urmărind obținerea unui răspuns ce nu-i este oferit. Răspuns pretins de el pentru o așteptare pe care, deși încă incapabil să o formuleze ca pe o cerere, o vrea imediat satisfăcută. Simțim cum furia urcă în noi (ceea ce arată limpede că vine de undeva, de departe) atunci când lucrurile care se petrec în jurul nostru – fie că e vorba despre o întâmplare,

*Să ne adaptăm înseamnă să fim capabili  
să supraviețuim în diferitele medii în care  
ajungem să trăim, chiar și în cele mai ostile.*

Jacques Salomé

Deși lumea muncii este în continuă schimbare și multe paradigme ale dezvoltării profesionale s-au modificat, relațiile dintre angajați sunt în continuare factori-cheie ai productivității. Cum se pot adapta oamenii la stres? Cum reușesc să facă față situațiilor conflictuale și mediilor ostile? Cât de mult contează aprecierea colegilor și a șefilor? Toate acestea sunt teme actuale, iar Jacques Salomé ne oferă soluții bazate pe cunoașterea profundă a firii umane confruntate cu dificultățile.

Schimbarea necesară, pe care ne-o propune autorul, constă în a da un sens muncii, astfel încât să nu lăsăm ca nefericirea și frustrările să se adune, să se reverse, să ne invadeze viața. Cartea se concentrează asupra strategiilor eficiente de a depăși crizele identitare și relaționale la locul de muncă, pentru a avea o carieră de succes și pentru a ne bucura de respectul sincer al celor cu care lucrăm.



curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0750-4



9 786064 407504

CURTEA  VECHE