

LBRIS

We know
books

Cartea de față reprezintă ediția a doua a volumului
Întârzierile și promisiunile neîndeplinite,
apărut pentru prima dată la Editura Sophia în 2016.

OLGA KRASNIKOVA

Cum să ne ținem promisiunile

Traducere din limba rusă
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

București

ală creștină”, „Psihologia practică de orientare duhovnicească” și altele, apare în scurt-metraje de popularizare a științei, dedicate analizei diverselor probleme psihologice, ține pentru psihologi master-clase de consult psihologic orientat duhovnicește.

Este autor a numeroase materiale pentru mass-media de orientare psihologică și creștin-ortodoxă. Pe lângă *Întârzierile și promisiunile neîndeplinite*, a publicat *Singurătatea* și este coautor al culegerii *Sufletul copilului vostru*, apărute deja la Editura Sophia.

Cuprins

| | |
|--|-----|
| <i>Din partea autorului</i> | 7 |
| <i>Prefață</i> | 11 |
| ÎNTÂRZIERILE | |
| Ce înseamnă „la timp”? | 17 |
| De ce întârzie oamenii? | 20 |
| Cauzele psihofiziologice | 21 |
| Cauzele psihologice | 25 |
| Întârzierile „din vina altuia” | 67 |
| Eu aleg întârzierea | 75 |
| Celor care întârzie | 79 |
| Dacă vă dați seama că întârziati | 79 |
| Cum să ne reducem la minimum întârzierile? | 81 |
| Întârzierile și Codul muncii. | 84 |
| Celor care așteaptă. | 88 |
| Chinuitoarea trecere a timpului | 88 |
| Stabilirea limitelor. | 90 |
| „Salvarea celor care așteaptă e lucrul mâinilor celor care așteaptă” | 93 |
| Planificarea întâlnirilor. | 98 |
| Punctualitatea insuportabilă | 100 |
| O să fac asta mâine! | 103 |

PROMISIUNILE
NEÎNDEPLINITE

| | |
|---|-----|
| De ce „nu a ieșit“? | 109 |
| Motivele întemeiate | 109 |
| Motivele neîntemeiate și responsabilitatea... | 111 |
| Dacă vă este greu să vă apucați de treabă | 129 |
| Neîmplinirea promisiunilor și copiii. | 132 |
| Cel mai fragil lucru..... | 132 |
| Scrisoare pentru Moș Crăciun..... | 134 |
| Amenințările | 135 |
| Celor ce suferă din cauza promisiunilor altora .. | 138 |
| Nu ca toată lumea..... | 139 |
| Jocul de-a telepația | 140 |
| Ai încredere, dar verifică | 141 |
| Promisiunile făcute ție însuți | 145 |
| Încheiere | 151 |
| <i>Notă biografică</i> | 155 |

Comenzi:
www.librariasophia.ro

Difuzare:
SUPERGRAPH
Str. Ion Minulescu nr. 36, sector 3,
031216, București
Tel.: 021-320.61.19; fax: 021-319.10.84
e-mail: contact@supergraph.ro
www.librariasophia.ro
www.sophia.ro

Vă așteptăm la
LIBRĂRIA SOPHIA
str. Bibescu Vodă nr. 19,
040151, București, sector 4
(îngă Facultatea de Teologie)
tel. 021-336.10.00; 0722.266.618
www.librariasophia.ro

LBRIS

We know
books



ÎNTÂRZIERILE

Ce înseamnă „la timp”?

Un fapt interesant: la diferite popoare există diferite concepții despre întârziere. Dacă nu le știm, putem face gafe, aflându-ne în altă țară și mergând în vizită la timp... după „timpul” propriu. Desigur, gazdele, politicoase, nu se vor supăra, ci doar vor da din umeri: „Ciudați mai sunt străinii ăștia – la ei totul e aiurea!” Căci fiecare cultură are propriul „limbaj al timpului”, care în bună măsură nu este conștientizat: oamenii îl folosesc fără să reflecteze asupra lui. Adeseori, ei proiectează modul în care înțeleg timpul asupra reprezentanților altor popoare, și asta poate duce la neînțelegeri în comunicarea interculturală. Diferitele atitudini față de timp influențează și formarea normelor eticii de afaceri, inclusiv a celor legate de posibilitatea întârzierilor.

De pildă, se consideră că pentru japonezi întârzierea este inadmisibilă. Există, de asemenea, părerea conform căreia ei sunt atât de scru-

puloși doar în relațiile cu occidentalii, dar între ei au o atitudine mai puțin severă față de întârzieri. În majoritatea țărilor europene este în regulă să întârzii cu 10-15 minute. Desigur, cu excepția Germaniei, fiindcă nemții sunt vestiți pentru punctualitatea lor, însă nici lor nu le-ar trece prin cap să dea un edict potrivit căruia a întârzia la lucru cu 20 minute înseamnă a chiuli și ar necesita urmărire penală – or, tocmai un astfel de edict a fost dat de prezidiul Sovietului Suprem al U.R.S.S. în anul 1940. El se numea *Despre trecerea la ziua de muncă de opt ore, la săptămâna de muncă de șapte zile, și despre interzicerea plecării neautorizate a muncitorilor și funcționarilor din întreprinderi și instituții*. Potrivit acestui edict, în numai doi ani și jumătate – de la 26 iunie 1940 la 1 ianuarie 1943 – pentru încălcări ale disciplinei muncii, inclusiv pentru unele dintre cele mai nesemnificative, în U.R.S.S. au fost condamnați aproximativ cinci milioane de oameni. Edictul respectiv a fost abrogat abia în anul 1956. În momentul abrogării lui, numărul cetățenilor sovietici condamnați pe temeiul lui depășise cu mult, conform aprecierilor istoricilor, cifra de 15 milioane. Omului contemporan îi este greu chiar să-și imagineze așa ceva.

Iată însă că în Europa de Sud, în America Latină și în Orientul Apropiat punctualitatea este considerată mai degrabă o excepție decât o regulă. Cu o întârziere de 45 minute acolo nu

vei șoca pe nimeni. Până și funcționarii ambasadei din Moscova a statului italian sunt credincioși obiceiurilor naționale. Venind după viză exact la momentul indicat în programare, aveți toate șansele să stați 20 de minute în fața ferestrei închise a ghișeului până când pe coridor va apărea, în sfârșit, italianca simpatică ce eliberează documentele. Ea se va duce la locul său de muncă fără să se grăbească, plină de calm, și nici prin cap nu îi va trece să se scuze pentru faptul că v-a făcut să așteptați.

Oricât ar părea de ciudat, în diferitele culturi conceptul de „la timp”, aparent foarte clar și lipsit de echivoc, are diverse sensuri. De altfel, și în cadrul uneia și aceleiași culturi diferitele persoane au atitudini foarte diferite față de timp. Așa încât fraza „sunt în mare întârziere” poate însemna și o întârziere de cinci minute, și una de două ore, în funcție de cel care o rostește.

De ce întârzie oamenii?

Orice om, până și cel mai responsabil, întârzie câteodată. Una este însă atunci când întârzierea e o excepție de la regulă sau consecință a unor cauze exterioare obiective, alta – când întârzierea e regulată, indiferent de împrejurări. În primul caz poți să nu iei măsuri deosebite, ci să te scuzi dacă există „victime” și, analizându-ți acțiunile întreprinse în împrejurările date, să tragi învățăminte pentru viitor, ca să nu se mai repete așa ceva. Al doilea caz necesită mare atenție, autoobservare și chiar consult psihologic, fiindcă cel ce întârzie nu poate întotdeauna să aprecieze singur în mod lucid cât de acută este problema, să facă lumină în cauzele ei și să găsească o ieșire.

Există o părere potrivit căreia întârzierea seamănă cu kilogramele în plus: este imposibil să-ți schimbi total constituția, dar, ținându-te de dietă și de regulile alimentației raționale, nu este deloc greu să te menții în formă. O asemenea compa-

rație este greșită din start, în virtutea faptului că întârzierea nu e o însușire înnăscută, ci pur și simplu un simptom. Ce cauze se ascund în spațele ei și dacă se poate face ceva în privința ei – asta e altă treabă. Nu are sens să te lupți cu întârzierile dacă nu ți-ai dat seama de ce anume sunt legate ele. O asemenea abordare este la fel de periculoasă ca începerea unui tratament fără a ști diagnosticul: poți să dăunezi, agravând o situație care și așa este dificilă. Deosebit de important este să se facă distincție între cauzele psihofiziologice și cele psihologice.

Cauzele psihofiziologice

Unii oameni au niște particularități ale sistemului nervos ce duc la lipsa de punctualitate. Acești oameni trăiesc cu un sentiment cronic al vinovăției. Totuși, problemele ar putea fi evitate dacă la momentul potrivit, când erau încă mici, ar fi fost învățați să aibă o atitudine corectă față de particularitățile lor înnăscute.

În medicină există conceptul de „sindrom hipodinamic”. Mobilitatea redusă a proceselor nervoase duce la scăderea activității motorii și la încetinirea activității psihice. Oamenilor ce au această particularitate psihofiziologică le este foarte greu să fie punctuali.

Dacă omul este complet informat cu privire la însușirile sistemului său nervos și le acceptă ca

pe un dat, el poate învăța să trăiască fără a se chinui și fără a le provoca disconfort celor din jur. O astfel de situație poate fi comparată cu miopia – când omul care vede prost se simte jenat să poarte ochelari ori se convinge singur că totul e în regulă cu el, va fi foarte greu pentru el însuși și pentru cei din jurul lui, fiindcă poate să nu vadă, să nu observe un lucru important, să nu îi dea atenție, să îl confunde, dar îndată ce recunoaște că are nevoie de corecția vederii și își pune ochelari, calitatea vieții lui se ameliorează imediat. Așa e și cu sindromul hipodinamic: recunoscându-și lipsa de rapiditate și de eficiență, omul își poate corecta planurile luând în calcul propria încetineală, poate reuși să facă totul la timp și să nu lase „cu buza umflată” pe nimeni.

Această particularitate se vede încă din frageda copilărie. Care sunt factorii de care depinde tipul sistemului nervos e o întrebare de adresat mai degrabă medicilor, însă, oricare ar fi cauzele, faptul rămâne fapt: copiii (iar ulterior adulții) înceți, care se mișcă puțin, inerti, pasivi nu se pot schimba radical, orice măsuri educative „repressive” ar lua părinții și pedagogii.

Dacă adulții nu și-ar certa și nu și-ar împinge mereu de la spate copilul lent, ci s-ar duce cu el la un centru medico-psihologic, li s-ar lămuri că sunt mulți copii cu acest sindrom (aproape tot atât de mulți ca hiperactivii), că nu este nimic cumplit în asta, dar că acești copii au nevoie de

corecție psihologică și de o abordare specială. Și aici prima regulă este cea de a nu-l grăbi și de a nu-l certa pe copil! Există o masă de literatură dedicată acestei probleme. Specialiștii au elaborat programe eficiente de corecție destinate ajutorării copiilor lenți. Părinții trebuie doar să-l accepte pe copil așa cum este (fără să-i pună întrebarea stupidă: „Cu cine oi fi semănând?”) și să-i acorde ceva mai mult timp și mai multă atenție. Atunci, la copil nu se va dezvolta complexul de inferioritate, va învăța să-și organizeze timpul în mod corect, și când va deveni adult va calcula din timp când trebuie să iasă din casă ca să ajungă la timp, fără a spera că va face ceva mai repede decât poate.

Oamenii cu sindrom hipodinamic au nu numai puncte slabe, ci și puncte forte: rigurozitatea, meticulozitatea, statornicia ș.a. Iar dacă nu sunt împiedicați să găsească acel tempo de viață care e optim pentru ei, vor putea obține rezultate excelente. Mulți părinți nu dau însă atenția cuvenită particularităților psihologice ale odraslelor sau chiar le ignoră complet, punând totul pe seama capriciilor, leneviei, neascultării. „Nu mai trage de timp! Ce te tot moșmondești?! Cât poate omul să te aștepte?!” – aude micul „moșmondici”, încearcă să „bage viteză” (nu vrea s-o supere pe mama și nu vrea nici ca tata să-l pedepsească), începe să se streseze și se „moșmondește” și mai rău. Certatul, insultele, compararea cu