

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

TREI

Nu o lua personal!

CUM SĂ GESTIONEZI OFENSELE
ÎNTR-UN MOD ECHILIBRAT

BÄRBEL WARDETZKI

Traducere din germană de Simona Ligia Tutunaru

Cuprins

Introducere	7
Ce anume reprezintă o jignire?	9
Sentimentul de a fi ofensat: un cerc vicios	11
<i>Ce se întâmplă în cazul jignirilor?</i>	11
<i>Jignirea are o dublă semnificație</i>	16
<i>Noi decidem care sunt acele lucruri care ne lezează</i>	19
<i>Stima de sine scăzută</i>	24
<i>Atunci când aprecierea este insuficientă, iar nevoile nu sunt satisfăcute</i>	27
<i>Preferăm să fim furioși, decât să simțim cât de tare doare</i>	31
<i>Cum au loc jignirile</i>	33
<i>Frică, dispari!</i>	34
Atunci când ne simțim jigniți	38
<i>Jignirea ne atinge în punctul sensibil</i>	38
<i>Iau totul personal</i>	45
<i>Oricum ar fi, este greșit</i>	48
<i>Mă simt jignit, pentru că tu...</i>	53
<i>Te-ai apropiat prea mult de mine</i>	58
<i>Cealaltă va fi fericită cu el</i>	60
<i>Dependențele — protecția față de noi jigniri</i>	63
<i>Când iubirea pe care o oferim este respinsă</i>	68
<i>Prejudecățile pot jigni</i>	76
<i>„Scheletele“ ofensei trăiesc mult și bine</i>	80

Respect pentru oameni și cărți

Atunci când noi îi jignim pe ceilalți	83
<i>N-o lua personal</i>	83
<i>Experiența de a fi jignit pe cineva</i>	85
<i>Capcanele jignirilor</i>	91
<i>A acorda o importanță deosebită fiecărui cuvânt</i>	96
<i>Puterea pe care o dețin cei jigniți</i>	100
<i>Comportamentul ofensator</i>	104
<i>„Agresorul“ își întâlnește „victima“</i>	109
<i>Compensarea prin răzbunare</i>	115
<i>Jignirea ca provocare</i>	120
<i>Tulburarea de amărăciune posttraumatică</i>	124
A aborda jignirile cu calm	129
Cărei tipologii îi aparțineți atunci când vă confrunțați cu jigniri?	149
Bibliografia citată. Alte lecturi	151

Introducere

Nu o lua personal! este o carte care vă oferă o orientare rapidă asupra modului în care puteți aborda jignirile cu mai mult calm. Cu ajutorul unor exemple concrete, vor fi prezentate o serie de teme și situații relevante care pornesc de la jigniri și în cazul cărora, în viața de zi cu zi, se poate ajunge la complicații serioase sau la confruntări propriu-zise, fizice chiar. Acesta este motivul pentru care este atât de important să identificăm și să înțelegem această dinamică — pentru a reuși să găsim modalități constructive de soluționare. Cu cât știm mai mult ce anume ne jignește, ce răni vechi se deschid ca urmare a faptului că ne simțim insultați în prezent și ce posibilități avem la dispoziție pentru a proteja și vindeca acele răni, cu atât vom avea mai puțin de suferit când vom avea parte de afronturi. Și e nevoie să știm cum să abordăm aceste situații, căci, de regulă, sentimentele celor jigniți, precum îmbufnarea, ciuda, revolta, furia distructivă și disperarea, nu conduc decât la escaladarea conflictului, la încheierea unei relații, la singurătate ori neliniște și nicidecum la găsirea unei soluții.

Respect pentru oameni și cărți

Cartea este împărțită în patru părți: prima parte explică ce sunt jignirile. A doua parte se referă la situația persoanei ofensate. Ce simte aceasta, cum reacționează, ce poate face în situația actuală? În cea de-a treia parte descriu modul în care se produce o jignire din perspectiva celor care au insultat alte persoane, respectiv a celor în a căror prezență ceilalți se simt vexați. Ce ne determină să devalorizăm alți oameni, cum alunecăm în capcanele jignirii semenilor și cum reușim să ne redresăm? Partea a patra prezintă soluții pentru a aborda jignirile cu calm. Aceasta cuprinde toate etapele importante care sunt necesare pentru a pune capăt conflictelor apărute ca urmare a unei jigniri sau pentru a nici nu le permite să ia naștere.

În acest punct, vreau să-i mulțumesc lui Dagmar Olzog, cea care s-a ocupat de redactarea acestei cărți. Colaborarea noastră este una care a decurs remarcabil de ușor și constructiv. Aceasta s-a bazat, de ambele părți, pe responsabilitate, fiind, așadar — într-un mod admirabil — lipsită de ofense.

Îmi doresc ca, prin intermediul acestei cărți, numeroși cititori și cititoare să beneficieze de sprijin în soluționarea conflictelor concrete cu care se confruntă și care pornesc de la o jignire, precum și ca aceștia să poată utiliza cu succes sfaturile și propunerile prezentate.

La sfârșitul acestei cărți veți găsi un mic test, prin intermediul căruia veți afla a cărei tipologii îi aparțineți atunci când vă confrunțați cu jigniri.

Stă în puterea noastră dacă alegem să reacționăm jigniți sau să soluționăm o problemă într-un mod constructiv și fără a pune capăt unei relații.

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Ce anume
reprezintă o jignire?

Sentimentul de a fi ofensat: un cerc vicios

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CAZUL JIGNIRILOR?

Cu cât mă dedic mai mult acestei teme legate de insulte, cu atât îmi devine mai clară importanța și anvergura acestora în viețile noastre, ofensele având adesea chiar un impact decisiv. Fie că o facem voluntar sau involuntar, conștient sau inconștient, ni se întâmplă din nou și din nou să jignim alți oameni și să fim jigniți la rândul nostru.

Dinamica jignirilor se resimte în toate domeniile vieții: în relațiile noastre de prietenie sau de iubire, în activitatea noastră profesională, în cadrul inegalităților sociale, a confruntărilor geopolitice și în starea noastră personală de bine. Acolo unde apar neînțelegeri, conflicte, suferință, ură, violență sau dezbinare, putem presupune că, în spatele acestora, se găsesc conflicte nerezolvate care pornesc de la o jignire și care împiedică dezbaterea constructivă.

Respect pentru oameni și cărți

Jignirile și ofensele reciproce pot avea consecințe devastatoare. În cel mai rău caz acestea duc la apariția unor războaie și a unor acte criminale, precum și la întreruperea unei relații, care este urmată de răzbunare și de gânduri de distrugere. Ceea ce ne animă din interior sunt ura și furia îndreptate împotriva adversarului, incapacitatea de a ierta, amărăciunea și respingerea. Suntem revoltați cu privire la faptul că cineva îndrăznește să ne trateze într-un mod atât de jignitor. Oare interlocutorul nostru nu este conștient pe cine are în față?

Ce ne rămâne de făcut? O posibilitate este aceea de a riposta, verbal sau chiar fizic. De starea de neputință și neajutorare nu ne putem însă elibera prin forță; același lucru este valabil și în ce privește suferința provocată de disprețul de care am avut parte sau de umilire și devalorizare. Ba, chiar din contră. Adesea suntem cu atât mai violenți cu cât ne simțim mai lipsiți de putere. Satisfacția anihilării „adversarului“, aceea de a-l face KO și de a-l vedea la pământ sau măcar de a-l răni cel puțin la fel de tare precum am fost și noi răniți nu rezolvă nici problema care stă la baza jignirii și nici nu ne vindecă rănilile. Acestea nu se vindecă nici în situația în care ne retragem, simțindu-ne deprimăți, și ne afundăm în suferință, considerându-ne inferiori, răi, demni de respingere sau pierduți.

Dacă nu facem nimic în afară de a ne linge rănilile și de a ne plânge de milă, nu schimbăm absolut nimic, întrucât și această atitudine ne provoacă, într-un final, sentimente de ură și de răzbunare, îndreptate tot împotriva celor care ne-au adus în această situație. Rămânem în dezacord cu ceilalți și implicit și cu noi înșine. Această lipsă de împăcare duce automat la un următor conflict și, astfel, la încă o

Respect pentru oameni și cărți

situație de jignire. Pentru că atunci când nu suntem împăcați cu noi înșine și cu ceilalți, trimitem semnale de respingere și agresiune și culegem în mod necesar același lucru. Un cerc vicios care, în final, se poate transforma într-o spirală a violenței.

Un conflict actual dintr-o relație este adesea rezultatul unui lung șir de jigniri reciproce, care s-au acumulat, de exemplu, pe parcursul unei relații de cuplu sau de căsătorie și care se încheie printr-o despărțire sau printr-un divorț. Adesea insultarea a avut loc cu mult timp în urmă. Exemplele sunt numeroase:

Partenerul nu i-a cerut mâna în mod expres, fapt dezamăgitor peste care ea nu a reușit să treacă nici până în ziua de astăzi. Ea niciodată nu și-a dorit copii cu el, fapt pe care el l-a interpretat ca pe o devalorizare a propriei sale persoane. El a înșelat-o, trădând astfel încrederea pe care ea i-a acordat-o. Ea a plecat singură într-un concediu, în perioada în care el se afla într-o criză profesională, gest care l-a făcut să se simtă abandonat de către ea. Dacă astfel de ofense și altele asemenea nu vor fi discutate în mod explicit și dacă efectele acestora în plan emoțional nu vor fi puse în limbaj, se poate ajunge la despărțire sau la o violență îndreptată împotriva partenerului/partenerei. Nu întâmplător rata omuciderilor în rândul persoanelor căsătorite din Germania care vor să divorțeze ajunge la circa 250 de cazuri pe an.¹

De aceea este atât de importantă o mai bună înțelegere a dinamicii jignirilor. Dacă recunoaștem ce procese

¹ Conform datelor Institutului de Cercetare Criminologică din Hanovra (1999).

Respect pentru oameni și cărți

au loc în interiorul nostru și ce îl determină pe interlocutorul nostru să ne trateze într-un mod jignitor, vom crea premisele pentru a soluționa sau cel puțin a atenua acest conflict.

În cercul vicios al jignirilor

- » Dinamica jignirilor ne marchează toate domeniile vieții: starea noastră personală de bine, relațiile noastre de prietenie sau de iubire, situația noastră profesională, inegalitățile sociale și confruntările geopolitice.
- » Jignirile au o importanță deosebită în viețile noastre, adesea chiar decisivă, deoarece pot avea consecințe devastatoare. În cel mai rău caz, acestea determină apariția unor războaie și a unor acte criminale, dar adesea ele conduc la întreruperea unei relații, urmată de răzbunare și de gânduri de distrugere.
- » Nici răzbunarea distructivă îndreptată împotriva „inamicului” și nici retragerea depresivă în autocompătimire nu rezolvă un conflict care pornește de la o jignire, întrucât în ambele situații ne aflăm în dezacord atât cu noi înșine, cât și cu celălalt. Iar dezacordul duce inevitabil la un următor conflict și, astfel, la o nouă situație de jignire.
- » Dacă insulta suferită nu este depășită, se poate ajunge într-un cerc vicios al violenței.

Respect pentru oameni și cărți

JIGNIREA ARE O DUBLĂ SEMNIFICAȚIE

Atunci când vorbim despre jigniri, facem distincția între jignirile *suferite*, de care oamenii au parte, și jignirile *aduse*, prin care oamenii îi insultă pe ceilalți. Ar putea părea lipsită de sens o asemenea distincție, însă în munca mea simt tot mai mult disconfort atunci când este folosit unul și același termen pentru a descrie chestiuni diferite. De aceea propun să vorbim despre *reacția la a fi jignit* și despre *acțiunea de a jigni*, respectiv despre *jignirea suferită* și cea *adusă*.

Reacția la a fi jignit, deci jignirea suferită, se referă la ceea ce oamenii trăiesc atunci când se simt respinși, nedoriți, excluși sau desconsiderați. Aceasta descrie toate procesele emoționale, corporale și cognitive care apar la respectiva persoană ca reacție la faptul de a fi insultat.

Pe de altă parte, acțiunea de a jigni sau evenimentul jignirii se referă la ofensa adusă, adică la ceea ce fac oamenii astfel încât ceilalți să se simtă vexați. Aceasta poate fi o critică, un cuvânt nepotrivit rostit într-un moment nepotrivit, o invitație neonorată sau faptul de a fi părăsit de un om pe care l-ai îndrăgit până atunci. Însă umilirea, discriminarea, devalorizarea intenționată, respingerea, refuzul sau excluderea sunt, de asemenea, evenimente ofensatoare. Aș putea să extind la nesfârșit lista exemplurilor, pentru că, de fapt, aproape totul poate fi trăit ca ceva jignitor și pentru că fiecare poate fi jignit ca urmare a unor evenimente diferite. Astfel, o insultă, în sensul acțiunii de a jigni, nu constituie ceva obiectiv: nu putem spune că un refuz, de exemplu, declanșează în mod automat o reacție

Respect pentru oameni și cărți

de ofensare la celălalt. Acest lucru se întâmplă numai în situația în care celălalt se devalorizează în urma acestei insulte și ajunge să îi scadă stima de sine.

Să presupunem că ne-am simțit jigniți ca urmare a unei remarci critice. Munca pe care o depunem cu deosebită sârguință și cu mult efort pentru șeful nostru este evaluată în mod trunchiat prin cuvinte de genul: „Chiar nu v-a trecut nimic mai bun prin minte?” Atunci când ne simțim devalorizați și când considerăm că am eșuat, în acel moment, această remarcă determină o reacție de ofensare. În acest caz noi ne respingem propriile rezultate, ne reproșăm lipsa de creativitate și eventual ne îndoim cu totul de noi înșine. În cel mai rău caz suntem chiar de părere că nu suntem potriviți pentru acest loc de muncă, indiferent de succesele pe care le-am obținut în trecut.

Dacă o critică de care avem parte se transformă sau nu, pentru noi, într-o jignire pe care o suferim depinde, pe de o parte, de modul în care aceasta este procesată, pe de altă parte de forma acesteia. Dacă, de exemplu, munca noastră este evaluată prin luarea în considerare atât a punctelor tari, cât și a celor slabe, poate că nu ajungem deloc să ne simțim lezați sau ne simțim mai puțin jigniți decât atunci când efortul nostru este respins în totalitate. Însă nici în această situație nu trebuie să reacționăm prin a ne simți jigniți. Atunci când suntem convinși de buna calitate a muncii noastre nu ne vom asuma devalorizarea la care suntem supuși.

Jignirea are o dublă semnificație

- » Jignirea *suferită* sau *reacția la jignire* se referă la ceea ce oamenii trăiesc atunci când se simt ofențați.
- » Jignirea *adusă* sau *acțiunea de a jigni* se referă la ceea ce oameni fac, astfel încât alții ajung să se simtă ofențați de către aceștia.
- » Acțiunea de a jigni nu reprezintă ceva obiectiv: dacă aceasta este trăită ca ofența depinde, printre altele, de măsura în care celălalt se simte jignit sau devalorizat.
- » În principiu, orice poate fi trăit ca o insultă, întrucât fiecare persoană se poate simți lezată ca urmare a unor evenimente diferite.

Respect pentru oameni și cărți

NOI DECIDEM CARE SUNT ACELE LUCRURI CARE NE LEZEAZĂ

Faptul că putem fi ofenșați din aproape orice ne determină automat să ne întrebăm care este responsabilitatea noastră în această privință. Pentru că a ne simți sau nu jigniți are mai degrabă legătură cu noi înșine decât cu actul jignirii în sine. Ce înseamnă acest lucru? Noi nu suntem neajutorați în fața jignirilor, ci contribuim activ la apariția reacției de ofensare în timp ce interpretăm anumite evenimente sau reacții ale altora ca reprezentând devalorizări la adresa noastră. Evenimentele devin respingeri atunci când persoana lezată le trăiește ca fiind îndreptate împotriva sa și ca reprezentând o reducere a valorii sale personale. Acest lucru a devenit clar în exemplul anterior al criticii formulate de către șef.

Ceea ce este perceput ca o ofensă s-ar putea ca uneori să nu reprezinte o jignire deliberată, adică să nu fie o încercare conștientă a cuiva de a ne răni. Poate fi vorba despre remarci și gesturi făcute în trecere, care nici măcar nu ne vizează. Poate fi vorba și despre chestiuni minore care ne tulbură sufletește.

În acest mod orice reacție din mediu poate să declanșeze o reacție de ofensare. Acest lucru nu simplifică situația, dar demonstrează în mod clar cât de multă responsabilitate îi revine persoanei jignite. În multe cazuri acesteia îi stă în putință să accepte sau să respingă devalorizarea.

În cazul jignirilor neintenționate, când persoana jignită interpretează semnalele greșit sau ca fiind îndreptate