

## **Noua comunicare ne condamnă la izolare**

**Deși de la an la an tot mai mulți tineri ies de pe băncile facultăților de comunicare, în realitate sunt tot mai străini unii față de alții. Orientați din ce în ce mai mult către studii de comunicare, tinerii se izolează în timpul liber cu ajutorul căștilor sau a telefonului care devine mai important decât cei dragi.**

„Toată lumea mă urăște pentru că îmi sună în continuu telefonul”, mi-a strigat în receptor Ligia, de 23 de ani, angajată a unei firme de consultanță din Capitală. Era la o întâlnire cu prietenii.

Ea e plătită să comunice de dimineața până seara: trimite mailuri, vorbește la telefon, ține interviuri, totul e o goană extraordinară spre a transmite și recepta rapid informațiile necesare. Nebunia asta de la serviciu continuă însă și în timpul liber.

„Se întâmplă destul de des să sune telefonul în weekend sau chiar seara târziu”, mărturisește tânăra. „Sunt oia pierdută pentru mătușile mele: atunci când mă prinde vreuna la telefon, le anunță rapid și pe celelalte să mă sune și ele”, adaugă ușor amuzată Ligia. Cu toate că și-a dorit mult să lucreze în domeniul comunicării, mărturisește că la început simțea o nevoie acută să se izoleze.

„În primele trei-patru luni de când m-am angajat, nu voiam să mai văd pe nimeni, să mai aud pe nimeni. Mă simțeam foarte bine atunci când eram eu cu mine”, ne-a povestit tânăra.

### **Izolare de dragul serviciului**

Ana-Maria Iana are tot 23 de ani și lucrează la o firmă de relații publice. În paralel, este masterand în cadrul Facultății de Comunicare și Relații Publice din Universitatea București. S-a angajat încă din primii ani de facultate, iar până acum a avut timp să și gafeze pe plan personal, cu toate că la muncă și la școală era apreciată drept un bun comunicator.

„În anul II, am uitat de ziua lui tata”, mărturisește rușinată Ana-Maria. „Eram în sesiune, făceam și practică într-o agenție și pur și simplu nu mai aveam timp de nimic”, explică ea circumstanțele în care s-a rupt oarecum de familie și prietenii. De altfel, riscurile ca debutanții în domeniul comunicării să fie „înghițiți” de profesie și să uite de viața personală sunt destul de mari, observă Ana-Maria. Asta cu atât mai mult cu cât nu toți absolvenții de facultăți de comunicare sunt și specialiști în domeniu, observă profesioniștii în recrutare.

Majoritatea celor care aleg comunicarea nu o fac pentru că vor să-și îmbunătățească relațiile cu cei apropiați, ci pentru a obține acces în branșă, consideră specialiștii în resurse umane.

### **Ne alienăm de noi înșine**

Evoluția tehnologiilor de comunicare interpersonală și de masă a schimbat modul de relaționare al indivizilor, observă Sivia Branea, specialist în psihologie socială.

Dacă în urmă cu câțiva ani, indivizii relaționau în mod natural cu rudele, vecinii, adică toți cei care erau în imediata apropiere, astăzi noile tehnologii ne-au făcut mai selectivi în alegerea prietenilor sau apropiaților, explică Branea.

Totodată, multitudinea de medii care ne permit să comunicăm independent de distanța fizică, ne creează impresia unui câmp deschis în care suntem în pericolul de a fi bombardați oricând cu mesaje.

În acest context, „putem vorbi despre o izolare asumată și despre o expunere preferențială la mesajele media și cele interpersonale”, ne-a mai explicat Branea.

„De la an la an indivizii par tot mai străini unii de alții”, coconsideră și psihologul Ștefania D. Niță. Ea atenționează că fenomenul nu trebuie minimalizat întrucât efectul acestuia este „alienarea față de noi înșine”, susține psihologul.

### **Top cinci lucruri rostite inutil**

-De cele mai multe ori când adresăm cuiva întrebarea „ce faci”, răspunsul vine prompt și invariabil: „bine”.

-Când întrebi o persoană de sex feminin „ce ai?”, atunci mai mult ca sigur vei obține un „nimic”, cu toate că ar da o replică de genul „m-ai scos din sărite și acum mă întrebi ce am!”

-„Vorbim”/ „Sper să ne vedem la un suc, la o bere în curând” sunt angajamente pe care le luăm adesea la telefon față de persoane la care apelăm și pe care nu le-am mai văzut de mult.

-„Te iubesc” spus la telefon, la despărțire seamănă mai degrabă cu un „hai, pa”.

- „Te pup” rostit la sfârșit de conversație telefonică este o altă formă de a spune „la revedere” .

### **Ce greșeli facem la serviciu**

Independent de funcția pe care o ocupă, angajații comit tot felul de stângăcii la locul de muncă. „O eroare comună este tendința de a comunica telegrafic, fără a da prea multe explicații”, susține Daniela Necefor, managing partner al firmei de recrutare de personal Total Business Solutions.

„O altă greșală pe care o fac managerii este să le comunice verbal angajaților sarcinile pe care le au de îndeplinit atunci când sunt pe picior de plecare”, mai arată Necefor. Ea adaugă că în aceste situații, lipsa unui document scris iscă de cele mai multe ori conflicte inutile. La cealaltă extremă, unii angajați dau explicații excesive, ceea ce face ca la finalul discuției să apară și mai multă confuzie.

„Atunci când nu punem toate întrebările, nu știm să ascultăm sau reacționăm lent la cerințele celorlalți omorâm comunicarea”, susține Eliza Nechifor, reprezentant al departmentului de comunicare și marketing al companiei Manpower.

Ea observă că la baza multor conflicte de natură profesională stă și tonul pe care-l folosim - de la răstit, la iritant sau mios - și care, de cele mai multe ori, este nepotrivit față de subalterni sau chiar față de șefi. O altă tendință este renunțarea la așa-zisele „open-space”, încăperi cu mai multe birouri, pentru a le oferi angajaților spații delimitate.

### **Cum stricăm relațiile cu cei dragi**

„Tuturor ne place să credem despre noi înșine că știm să comunicăm, dar în realitate acest lucru se întâmplă foarte rar”, ne-a spus Iulia Oprea, psiholog clinician al Institutului de boli infecțioase „Matei Balș”.

Oprea susține că schimbul de cuvinte sau fraze din fiecare zi nu răspunde nevoii noastre reale de comunicare, iar acest lucru ajunge să se reflecte mai devreme sau mai târziu în calitatea relațiilor cu cei din jur.

Spre deosebire de actul de a vorbi care presupune articularea cuvintelor, comunicarea înseamnă influențarea reciprocă dintre două persoane, susține și psihologul Ștefania D. Niță. O greșeală este să nu adaptăm limbajul non-verbal - gesturile și atitudinea la mesajul verbal.

### **Ascultarea e mama comunicării**

Atunci când confundăm liniștea cu tăcerea avem cu siguranță o problemă de comunicare. „Comunicăm și atunci când nu vorbim”, explică psihologul Iulia Oprea și de aceea, ori de câte ori dialogul lasă loc tăcerii, problema este cât se poate de reală.

Cheia comunicării vine din a-l asculta pe celălalt și a-l înțelege. În lipsa unui asemenea exercițiu, nu facem decât să purtăm „dialoguri paralele”- observă Ștefania D. Niță. Cu cât vom asculta mai bine, cu atât mai bine vom ști să ne facem ascultați, mai adaugă psihologii. Artă comunicării e o negociere permanentă între sine și cei din jur, cu care câștigăm legături mai strânse de familie, prietenii și relații de colegialitate echilibrate.

### **Comunicăm pe sărite**

Cu toate că avem din ce în ce mai mulți specialiști în comunicare, ne confruntăm cu un fenomen de alienare socială care ia amploare, atenționează psihologii. Și asta pentru că, „la școală sau în companie, tinerii învață cum să transmită mesaje formale într-un mod eficient. „În relațiile cu cei apropiați, comunicarea este o atitudine prin care spunem și lăsăm celuilalt acces la trăirile și gândurile noastre”, explică Ștefania D. Niță.