

Discuții în contradictoriu în vremea coronavirusului

Consilier școlar prof. Lung Aniela

Pornind de la realitatea că în această perioadă, resimțim un grad ridicat de dificultate atunci când purtăm conversații în contradictoriu, în acest articol voi explora procesele care stau în spatele acestei dificultăți. Cred că, înțelegând mai bine *cum*-urile și *de ce*-urile, avem o șansă mai bună să ne optimizăm comportamentul înspre unul constructiv și sănătos.

Sunt trei întrebări pe care le voi aborda în cele ce urmează.

1. De ce e dificil în general să avem conversații în contradictoriu în scris?

Pe de-o parte, în multe situații, unii dintre noi trăim o senzație care se manifestă profund visceral atunci când urmează să avem conversații în contradictoriu față în față. O parte din reticența noastră se explică de aici. În scris, însă, sunt câteva elemente de control pe care le pierdem, elemente ce fac tot procesul și mai anevoios.

- **Pierdem percepția subtilităților.** Într-o conversație scrisă nu poți observa **elemente de nonverbal și paraverbal**. Nu vezi mimică sau gestică. Nu mai poți observa schimbări în ton, pauze sau inflexiuni. Sigur, punctuația ne dă indicii uneori, dar din punctul după „OK” sau din seria de smiley face-uri putem infera mult mai puțin decât dintr-un zâmbet sau un ton serios.
- **Pierdem agilitate.** Dispare posibilitatea de a face **micro-ajustări agile**, pe moment, bazate pe feedback-ul verbal, nonverbal și paraverbal primit în timp real. Într-o conversație față în față tinde să fie facil să ne dăm seama când cineva e încântat, interesat sau deranjat de ideile noastre (sau de modul în care le livrăm). În scris nu vedem când cineva face ochii mari sau ridică o sprânceană – suntem lipsiți de această informație contextuală deosebit de importantă și, prin urmare, nu putem să acționăm în baza ei. Nu putem optimiza, pe măsură ce avansăm în actul de comunicare.
- **Pierdem contact cu realitatea obiectivă.** În lipsa indicatorilor de validare sau invalidare provenite din feedback-ul imediat pe care îl primim în general de la interlocutor, **rămânem exclusiv cu ficțiunile noastre**. Stereotipurile, preconcepțiile și părtinirile noastre au un cuvânt mult mai puternic de spus în în absența indiciilor provenite de la colocutor. Un „Vreau să îți zic ceva” scris primește instantaneu conotația pe care ne-o imaginăm deja dinainte. Dacă eram pregătiți de o conversație dificilă – primește un ton grav și ne ridică un pic inima în gât. Dacă ne așteptam la o conversație ușoară, inima rămâne la locul ei.
- **Pierdem răbdare.** Comunicarea asincron nu e tocmai relaxantă pentru nervii noștri, mai ales când subiectul e cu miză. Dacă într-o conversație față în față primești răspunsuri relativ imediat, într-o comunicare în scris ai de așteptat. În cele mai bune cazuri câteva secunde, ca omul să termine de așternut gândurile în Facebook Messenger, în altele, aștepti mailul tot weekend-ul. Chiar și așteptarea infimă a mesageriei instant e însemnată. Puțin cu puțin, mănâncă din resursele noastre de răbdare, iar asta ne face mai predispuși să comunicăm suboptim, să scriem ceva nepotrivit sau să izbucnim impropriu.

2. De ce e extra dificil în particular în această perioadă?

- **Pierdem echilibru.** Pentru că acum suntem forțați să comunicăm mai mult în scris, consumăm mai multe resurse și avem mai puțină răbdare. Asta poate duce la a ne arunca în una din două extreme:

- **La un capăt al spectrului – nu mai interacționăm.** Vedem mail-ul colosal de la un coleg și admitem că nu avem energia necesară să răspundem pertinent. Ar fi prea complex de gândit, prea mult de scris, prea greu de structurat. Așa că îl lăsăm. Poate o să atragă altcineva atenția asupra potențialelor greșeli. La scară mai mică, dar mult mai frecvent, luăm decizia să nu interacționăm cu cineva pe Facebook care susține că „*noul Coronavirus a fost creat și lansat de către stat cu intenția de a ne forța să stăm în casă în timp ce acesta instalează antene 5G nocive*”.
- **La celălalt capăt al spectrului – pierdem filtrul.** Vedem mail-ul și dăm drumul unui proces de *free writing*: scriem tot ce ne trece prin cap. Lovim în tastatură ca să ne eliberăm de frustrarea care ne-a consumat în ultimele zile sau săptămâni. Poate răspundem mai furioși decât e cazul unui SMS pe care nu am mai avut răbdare să îl înțelegem până la capăt.
 - **Pierdem imaginea de ansamblu.** Am văzut cu toții cum arată un *doom thread* pe Facebook. Comentarii kilometrice peste comentarii kilometrice, infuzate de emoții ce dau pe afară. Oamenii care scriu în *doom thread*-uri o fac și pentru că au pierdut din vedere ce e relevant. Au posibilitatea să se concentreze pe un subiect – o fac chiar obsesiv -, dar au pierdut capacitatea de a își da seama ce merită atenția lor. O dată liniștite spiritele, ne dăm seama că e târziu. Până atunci însă, ne prinde ora trei noaptea căutând articole științifice pe net care demonstrează care a fost aportul cultural al dacilor în spațiul carpato-danubiano-pontic.
 - **Pierdem focus.** Toate acestea se întâmplă pentru că în perioada aceasta ne este extenuat mușchiul focusului. Creierul nostru a evoluat să fie atent la primejdii, iar de vreo două luni avem foarte aproape de noi un pericol imens, invizibil, pe care nu îl înțelegem în totalitate. Toate resursele noastre de atenție se duc în direcția aceea. Dacă cumva reușim să ne deconectăm (prin mindfulness, meditație, sau un proiect de care suntem pasionați), se asigură media că amenințarea nu ne iese din minte.

Atunci când creierul nostru vrea să fie tot timpul atent la un lucru (iar atenția acordată tinde să fie direct proporțională cu magnitudinea pericolului), ne rămân puține resurse mentale pentru celelalte procese importante din lumea noastră internă.

3. Și acum ce facem?

Din toate motivele de mai sus, **în perioada aceasta ne este în special de anevoios să purtăm discuții în contradictoriu.** Și totuși avem nevoie de ele mai mult decât oricând. Pentru că suntem mai osteniți intelectual trebuie să ne consultăm cu alții ca să putem lua cele mai bune decizii. În această perioadă cu miză extraordinară, este deosebit de important atât să încercăm să supunem ideile noastre unui „control al calității” din partea celorlalți, cât și să îi ajutăm pe alții să ia decizii corecte. **La finalul unei discuții civilizate în contradictoriu, participanții pleacă mai bogați – atât cu procese cognitive replicabile în viitor, cât și cu soluții mai bune.**

Mai mult decât atât, conversațiile frecvente în contradictoriu ne oferă o supapă pentru diverse frustrări. E mult mai bine și pentru noi, și pentru cei din mediul nostru (chit că e profesional sau personal) să ne putem descărca mai degrabă câte puțin dar des, decât o dată și cu totul.

Problema e că e dificil. E contrar instinctului nostru de conservare să intrăm în discuții în contradictoriu. Acestea sunt un spațiu de învățare și prin urmare, nu intră în categoria de *Comfort Zone* (zonă de confort), ci mai degrabă la *Learning Zone* (zonă de învățare).

Vestea bună e că poate deveni mai puțin dificil prin exercițiu constant. Dacă păstrezi discuțiile în contradictoriu doar pentru momente de miză maximă, o să fie greu. Dacă

încerci să ai discuții în contradictoriu constructive și civilizate frecvent însă, creierul începe să se obișnuiască.

În încheiere, îl citez pe unul dintre cei mai competenți traineri de dezbateri, pe cel care mi-a fost sursă de inspirație în elaborarea a acestui articol, Nae Șovăială care spunea: „Mark Twain ne sfătuia să facem un lucru care ne displace în fiecare zi. Eu vă sfătuiesc să nu lăsați frica de discuții în contradictoriu să vă oprească din a crește!”

Să-i urmăm așadar sfatul!

Sursa utilizată: argumentantrenamnet.wordpress.com/naesovaiala