

INSTITUȚII ȘI PRACTICI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ. O PERSPECTIVĂ ANTROPOLOGICĂ

Elena Trifan, doctorand

Rezumat

În cadrul aceste lucrări am analizat fenomenul dezvoltării personale din România. Dezvoltarea personală se referă la procesul de transformare a indivizilor prin practicarea anumitor instrumente și tehnici care adresează acest lucru. Analiza a urmărit două dimensiuni: relația fenomenului dezvoltării personale cu contextul social și istoric și prezentarea universului motivațiilor și a consecințelor practicării dezvoltării personale. Primul palier a cuprins dimensiunea istorică a problematicii, unde am prezentat evoluția fenomenului în timp și am analizat consecințele care au determinat proliferarea sa în ultimii ani. Al doilea palier a urmărit cum se produce procesul dezvoltării personale și cum se restructurează experiența cotidianului prin acesta.

În România și în țări precum Statele Unite (Giddens 1991, McGee 2005, Swan 2010 etc.), Norvegia (Madsen 2015, 2016), Rusia (Salmenniemi și Vorona 2014), Finlanda (Rimke 2000), Slovenia (Erjavec și Volcic 2009), China (Nehring et al 2016), Mexic (Nehring et al 2016), Trinidad (Nehring et al 2016), etc. interesul pentru acest subiect a crescut în ultimii 20 de ani. Cu toate acestea, scrieri pentru dezvoltarea personală a indivizilor au existat încă de la începutul secolului XX, inclusiv în România. Chiar și în perioada socialistă, au existat lucrări științifice care vizau auto-educarea prin adresarea problematicii educării cetățenilor. Spre deosebire de cele din perioadele capitaliste, acestea puneau în discuție și responsabilitatea școlii, a familiei dar, în special, a statului pentru dezvoltarea indivizilor în societatea socialistă. Transformările sistemului economic, creșterea ponderii muncii afective (Hardt 1999), externalizarea serviciilor, flexibilizarea companiilor (Ho 2009) și a angajaților (Harvey

2002) au construit incertitudini și nesiguranță pentru indivizi, dar și noi așteptări de la aceștia – exprimate prin termenul de soft skills – din partea statului și a firmelor. Aceste așteptări se referă la competențe de comunicare, de vânzări, de management al timpului, al echipelor, al sinelui sau spontaneitate, creativitate și persuasiune. Pentru antrenarea acestora s-au dezvoltat cursuri speciale, cu influențe din psihologie, sociologie sau teatru. În România, acestea au proliferat începând cu anii 2000, cu o perioadă de creștere în anii 2007-2008 și urmată de o perioadă, descrisă de publicațiile cu specific economic, de maturizare. Trainingurile sunt recomandate de manageri în urma evaluării angajaților și estimării lipsurilor acestora. Cursurile sunt ciclice și sunt organizate atunci când numărul angajaților care nu a beneficiat de ele este destul de semnificativ.

Pasionații de dezvoltare personală și-au exprimat nemulțumirea față de modul în care practica este organizată, deoarece consideră că îi ajută în dezvoltarea lor doar până la un anumit punct. În cazul în care încep să o practice în particular, acesta devine un hobby pentru unii dintre angajați. Practicarea dezvoltării personale influențează, la rândul ei piața muncii și opțiunile profesionale ale angajaților. Pe o parte dintre ei îi ajută să renunțe la locurile de muncă din firmele multinaționale și să înceapă o activitate pe cont propriu, de cele mai multe ori în domenii măcar conexe practicilor de dezvoltarea personală; pe alții îi determină să renunțe complet la stilul de viață agitat, contratimp, în favoarea unor activități mai liniștite – downshifting.

Față de momentul în care am început cercetarea, în 2011, piața de servicii de dezvoltare personală s-a diversificat, din în ce în mai multe tehnici fiind disponibile pasionaților din București și din alte orașe ale României. Fiecare librărie din București are un stand cu cărți de dezvoltare personală, iar în unele cazuri acestea reprezintă jumătate din vânzările realizate. De la tehnici care preiau elemente spirituale, de filozofie orientală sau creștină, la practici bazate pe psihologie, neuroștiințe sau puterea gândurilor, toate adresează probleme legate de îndeplinirea unor obiective/dorințe și posibilitatea creșterii personale.

Pentru a ajunge practician de dezvoltare personală, există perioade de formare și certificare care diferă pentru fiecare tehnică în parte. În cazul coaching-ului, spre exemplu, sistemul funcționează similar cu formarea psihologilor, fiind luat în calcul numărul de ore de ședințe de coaching realizate atât în poziție de coach, cât și ca coachee. De asemenea, există și supervizare realizată de către un coach cu mai multă experiență. În cazul Reiki, pe de altă parte, certificarea se numește inițiere și durează mult mai puțin; sunt câteva ședințe pentru

acest scop care se finalizează prin practica tehnicilor predate de către participant în privat. Am observat că validarea unui practician depinde în mod clar de clienții pe care îi are, certificările obținute servesc drept dovadă în acest sens. Clienții preferă să aleagă practicianul care a obținut certificarea cât mai aproape de creatorul materialului transmis, adică de cel/cea care a construit metoda respectivă. Deoarece nu există criterii obiective și formale prin care se realizează această validare, majoritatea persoanelor implicate în dezvoltarea personală discută despre criteriul dependenței. Un practician bun nu creează clientului dependență față de el, adică relația lor trebuie să fie limitată în timp și spațiu și poate fi întreruptă fără probleme din partea clientului.

Am observat că practicile de dezvoltare personală se adresează tuturor persoanelor, indiferent de vârstă, gen și educație. Cu toate acestea, tehnicile preferate diferă în funcție de aceste caracteristici individuale. Există cursuri speciale în funcție de vârstă sau gen, pentru copii și adolescenți, pentru tineri, pentru femei și bărbați. În ceea ce privește nivelul de educație, tehnicile care împrumută din filosofii orientale sau religii sunt accesibile tuturor persoanelor indiferent de educație, pe când cele de tipul NLP sunt mai degrabă preferate de cei cu studii superioare. Venitul reprezintă o barieră evidentă în ceea ce privește accesul persoanelor la servicii de dezvoltare personală; ședințele de coaching au un cost de aproximativ 100 de euro pe ședință, doar cele spirituale au un cost mai scăzut.

Un argument important în susținerea popularității fenomenului de dezvoltare personală în România, este implicarea instituțiilor formale – stat, media, ONG-uri și biserică – în dezvoltarea sa. Statul, prin introducerea materiei Dezvoltare Personală în curriculum pentru elevii din ciclul primar sau prin recunoașterea oficială a meseriilor de coach și trainer, sprijină pătrunderea dezvoltării personale în societatea românească. În plus, multe instituții locale finanțează organizarea cursurilor; spre exemplu, primăria din localitatea Sihlea, județul Vrancea sau Direcția pentru Protecția Copilului din Iași finanțează proiecte de dezvoltare personală.

În media, a fost înființat un post de televiziune care se numește Happy și adresează subiecte din tematicile de dezvoltare personală. În plus, numeroase alte posturi au emisiuni care discută despre dezvoltare personală. Concomitent, vedete media promovează dezvoltarea personală (cum ar fi Andreea Raicu) și au obținut certificări în diverse tehnici (Andreea Marin și Adriana Bahmuțeanu).

Biserica Ortodoxă Română a devenit și ea interesată în a adresa tematica dezvoltării personale, în primul rând prin publicarea unor cărți care adresează tematicile, dar și prin organizarea de cursuri: Mitropolia Alba-Iulia organizează astfel de cursuri, la fel ca un preot din județul Cluj.

ONG-urile studențești sunt principalele locuri în care tinerii întră în contact cu dezvoltarea personală; studenții caută astfel de certitudini în speranța găsirii unui loc de muncă. Unul dintre acestea a dezvoltat un proiect alternativ educației formale care poartă chiar acest termen: Universitatea Alternativă. Acolo sunt organizate preponderent cursuri de dezvoltare personală. În plus, în ultimii anii au apărut și spații alternative pentru practicarea dezvoltării personale, cum ar fi Incubator 107, Seeds for Happiness, Institutul pentru Fericire. Principalul loc unde am întreprins cercetarea de teren a fost Institutul pentru Fericire, un spațiu care găzduia evenimente de dezvoltare personală, care a pornit ca proiect al unui ONG – Inițiativa pentru Fericire. Institutul avea 4 angajați permanenți și mai mulți voluntari. Aceștia organizau evenimente aproape în fiecare seară, după ora 19; participarea se baza pe o donație de aproximativ 30 de lei. Evenimentele erau proiecții de film, prezentarea unor tehnici de dezvoltare personală, întâlniri de comunitate, discuții despre cărți. Spațiul s-a închis în august 2016, iar ONG-ul a început colaborarea cu Teach for Romania – un proiect care își propune să ajute sistemul educațional din România prin sprijinirea tinerilor să predea în zone defavorizate economic.

Cercetarea s-a consolidat în jurul explorării influențelor pe care le poate avea practicarea dezvoltării personale asupra rutinelor cotidiene. Am pornit de la lucrările care au analizat acest fenomen care fie argumentează că reprezintă un mijloc de adaptare la condițiile capitalismului avansat (Giddens 1991), fie că acestea sunt metode de guvernare a cetățenilor în spiritul neoliberalismului (Rose 1996). Lucrarea contribuie la domeniul cercetărilor care urmăresc transformările din spațiul social determinate de transformările economice, cum ar fi trecerea de la o economie planificată la o economie de piață sau trecerea de la statul bunăstării la proiectul neoliberal. Mi-am propus să umplu golul din literatură care vizează influența acestor transformări asupra vieților cotidiene a indivizilor. Am prezentat cum practicarea dezvoltării personale influențează relațiile sociale ale practicanților. Procesul implică evaluarea cercurilor sociale în care se găsește o persoană. Această evaluare poate determina întreruperea unor relații, modificarea altora și/sau construirea unor noi cu persoane care trec, de asemenea, printr-un proces de dezvoltare personală. Relațiile la care se renunță sunt denumite relații toxice și pot deturna persoana din procesul de dezvoltare personală. Prin

procesul de dezvoltare personală se realizează o diferențiere între cei care practică și cei care refuză. Îmbunătățirea relațiilor existente ține de același proces. În acest sens practicanții antrenează anumite competențe; în cadrul analizei am prezentat capacitățile de comunicare asertivă și ascultare activă. Construirea de relații noi cu persoane cu interese similare reprezintă motivația care a stat în spatele înființării centrelor de tipul celui în care am desfășurat cercetarea. Am argumentat cum dezvoltarea personală oferă un model de autoguvernare a vieții sociale, care pe de o parte împuternicește individul, însă nu îi oferă nici un altfel de protecție împotriva relațiilor care pot fi abuzive și de exploatare. Modelul este în acord cu proiectul neoliberal de reconfigurare a sistemelor de asigurări sociale care ajung să nu mai fie sub controlul statului, devenind o alegere a individului; într-o lume individualistă fiecare persoană este responsabilă de viața sa.

Procesul de dezvoltare personală implică un consum ridicat de timp și bani. Pe lângă acestea, există și un consum emoțional deoarece poate provoca suferință emoțională sau nemulțumire legate de unele practici. Cu toate acestea, în cele din urmă, cei pasionați consideră toate acestea necesare pentru eficiența procesului – consumul de bani justifică și încurajează consumul de timp dedicat procesului, iar consumul emoțional validează și potențează succesul procesului. Pe lângă relațiile sociale, procesul influențează modul în care este experimentat prezentul, limbajul, gândurile și emoțiile celor implicați. Dictonul „Să trăiești în prezent” ajunge să însoțească practicile de dezvoltare personală și implică o restructurare a persoanei. Acesta modifică, în prima etapă, experimentarea întâmplărilor prin conștientizarea acestora, îndreptarea atenției asupra momentului și luarea în vedere că acesta a existat. În al doilea rând, modifică raportarea asupra propriului sine. ”A trăi în prezent” pornește de la premisa că amintirile din trecut și frica de viitor pot altera existența prezentă și sugerează o re poziționare a persoanei către acțiunile și planurile prezente. Aceasta re poziționare implică o monitorizare a statuturilor persoanei și a trăirilor care este menită să producă mulțumire față de lucrurile realizate până atunci și identificarea aspectelor care trebuie să fie schimbate. Intrarea în contact cu tehnicile de dezvoltare personală înseamnă și interacțiunea cu un alt tip de limbaj care împrumută din domeniul psihologiei (asertivitate, introspecție, etc.) și a filosofiilor orientale (zen, chackre, energii, etc.). Aceasta modificare neintenționată a limbajului este dublată de o modificare intenționată care variază în funcție de tehnică – de la evitarea propozițiilor cu negații sau negative, la introducerea unor afirmații pozitive. Unele practici, pe lângă modificarea limbajului, sugerează și modificarea gândurilor. Astfel, este sugerată eliminarea gândurilor negative, de tipul celor care se referă la lucruri pe care o persoană nu le

poate face, a celor care privesc unele persoane sau care conțin insulte; este valorificată înlocuirea acestora cu gânduri pozitive, cum ar fi reafirmarea planurilor sau obiectivelor propuse, identificarea calităților persoanei respective, etc. Toate aceste instrumente sunt preluate preferențial de fiecare persoană în parte, pot fi ordonate pe o axă care să descrie implicarea cu anumite instrumente.



Importanță scăzută a
gândirii pozitive

Importanță crescută
a gândirii pozitive

În funcție de preferințele față de anumite practici, care sunt determinate de vârstă, gen și educație pasionații de dezvoltare personală se pot plasa în diverse puncte pe această axa. În plus, această exemplificare grafică poate fi aplicată pentru toate instrumentele și tehnicile de dezvoltare personală descrise pe parcursul lucrării, spre exemplu modificarea limbajului.

Dezvoltarea personală este un instrument prin care se guvernează cetățenii în capitalismul avansat (Rimke 2000, Rose 1996, etc.). Principalul indemn ”Tu ești cea mai importantă persoană din viața ta!” este interpretat prin ”Tu ești singura persoană responsabilă de viața ta”. În discursul dezvoltării personale, individul este singurul care poate interveni asupra propriei existențe. Unele discursuri conțin formulări explicite care blamează învinovățirea altor entități (ex: sistem, prieteni) sau crearea așteptărilor că aceste entități vor rezolva problemele persoanei respective.

Dezvoltarea personală oferă instrumente prin care persoanele pot să își depășească problemele și să își atingă scopurile. Aceste instrumente sunt construite strict prin propunerea transformării persoanei, de la modificarea relațiilor sociale, profesionale, la modificarea limbajului, emoțiilor și gândurilor. Toate aceste practici promit succes și/sau mulțumirea propriului de sine.

Dezvoltarea personală conține implicit un model de raportare la propriile emoții. În perspectiva acesteia, emoțiile pot fi transformate și gestionate. Deoarece este un produs al guvernamentalității neoliberale, dezvoltarea personală propune implicit o gestionare neoliberală a emoțiilor. Datorită pătrunderii globale a acestui curent peste care fiecare cultură adaugă diferite nuanțe (Nehring 2016), prin dezvoltare personală se construiește o raportare globalizantă față emoții și propriul sine ale cetățenilor.