

Мобінг: на шефа надійся, а сам не зівай !!! Як не стати жертвою моббінга

Отже, в попередніх двох статтях ми розглянули, що таке мобінг і які управлінські прорахунки можуть його спровокувати. Однак дуже багато залежить від самої людини – від її особистісних якостей та вміння вибудовувати відносини з іншими людьми. Крім того, кожен вільний у виборі, чи залишатися йому жертвою колективного цькування чи ні.

Читати російською

Итак, в предыдущих двух статьях мы рассмотрели, что такое моббинг и какие управленческие просчеты могут его спровоцировать. Однако очень многое зависит от самого человека – от его личностных качеств и умения выстраивать отношения с другими людьми. Кроме того, каждый свободен в выборе, оставаться ли ему жертвой коллективной травли или нет.

Общеизвестно, что профилактика заболевания гораздо предпочтительнее, чем длительное и далеко не всегда успешное лечение. В равной мере это касается и социальных «болезней», одной из которых и является моббинг. Практика показывает, что человек, подвергшийся коллективной травле, очень редко выходит из сложившейся ситуации без моральных и материальных потерь. Поэтому гораздо проще постараться не попадать в подобное положение, чем потом искать из него выход.

Чаще всего все начинается с момента прихода человека на новую работу. Весьма наивно было бы рассчитывать, что вас непременно примут с распростертыми объятиями и поспешат предупредить, о какие подводные камни вы можете споткнуться. Напротив, новичка может ожидать нечто вроде «дедовщины». В лучшем случае «старожилы» будут не без удовольствия наблюдать

за вашими первыми неуклюжими шагами. Поэтому с первых дней следует как можно больше разузнать о рабочем распорядке, корпоративных традициях, неписанных правилах и законах. Многие из них неизбежно покажутся вам лишними, нелепыми и весьма обременительными. Принимайте их как данность, не торопитесь выступать с критикой, отказываться соблюдать какие-либо из них или вообще с места в карьер предлагать кучу новшеств. Подождите, пока вы станете «своим» (что произойдет не так уж скоро); изучите стиль руководства и даже личностные особенности шефа; заручитесь поддержкой единомышленников; с головой погрузитесь в профессиональную специфику; постарайтесь понять логику организации труда и отдыха, а лишь потом всплывайте с «революционными» предложениями. Более девяноста процентов того, против чего вам хотелось протестовать вначале, со временем покажется единственно возможным и наиболее целесообразным. Еще кое с чем бороться будет бессмысленно, а с чем-то можно будет смириться. Таким образом, вы проявите инициативу не под лозунгом «все не так», а по делу и сразу же предлагая более рациональное решение проблемы.

Одновременно необходимо внимательно присмотреться к своим новым коллегам. Может выясниться, что далеко не все из них безупречны с точки зрения деловых качеств, морали, и приятности в общении. Однако до вашего прихода коллектив уже сложился, и все (в большей или меньшей мере) уже притерлись и притерпелись друг к другу. Поэтому, если вы попадете в атмосферу даже относительной терпимости, то считайте, что вам крупно повезло – ведь и вы не безупречны. Ни в коем случае не задавайте лишних вопросов, избегайте критиковать своих сослуживцев и обсуждать их качества с другими коллегами, так как новый человек невольно может стать катализатором конфликтов и взаимного недовольства. Немного поконфликтовав между собой, ваши коллеги припомнят, что склоки начались с вашим появлением и дружно объединятся против вас в едином моббинговом порыве.

А вот если вам не повезет, и в новом коллективе вы сразу попадете на «поле боевых действий», не торопитесь примыкать к какой-либо из противоборствующих группировок. Оставаясь «нефракционным», вы сможете найти друзей и союзников среди нейтрально настроенных коллег, не нажив при этом врагов.

Не перегружайте собой окружающих, ведите себя в коллективе так, чтобы вас не было «слишком много». Умейте слушать, не торопитесь сразу высказывать свое мнение, не суетитесь все время возле начальства. Не ведите себя вызывающе: не одевайтесь слишком экстравагантно; не стремитесь постоянно демонстрировать свой ум, красоту, достаток. Не будьте слишком инициативны. Поменьше хвастайтесь, а если уж очень хочется, то помните, что и это можно делать по-разному: призывая окружающих разделить свою радость или «опуская» их.

Если ситуация зашла слишком далеко.

Но если так случилось, что вы уже чувствуете себя объектом моббинга, срочно готовьтесь к отступлению. Для этого начинайте готовить «запасной аэродром» – ищите работу, временные подработки, что угодно. Рассмотрите даже вариант взять «тайм-аут», чтобы системно и не торопясь заняться поисками нового места службы. Внутренне прощайтесь со своей работой, планируйте свою жизнь без нее. Переключитесь на семью, постарайтесь восполнить дефицит внимания по отношению к самым близким людям, вспомните о старых друзьях.

Неоднократно (!) приходилось наблюдать, что как только человек успокаивался и переставал бояться увольнения, все само собой налаживалось.

Иногда бывает полезно найти того, кто инициирует вашу травлю. Попробуйте перевести рабочий конфликт в плоскость человеческих отношений: откровенно поговорите с ним (нею) или даже попросите о помощи. Неплохо было бы выяснить, один ли кто-то мутит против вас воду или действует целая «группа товарищей». В противовес попытайтесь заручиться поддержкой

тех, кто вам симпатизирует. Все это нужно делать спокойно, уверенно и с оптимизмом. Не исключено, что придется заняться своеобразной «контрпропагандой», чтобы дезавуировать клевету, которой вы подверглись. Однако это может помочь, только если вы твердо уверены, что сумеете избежать роли «оправдывающегося». Планируйте свои действия в зависимости от причин травли. Рассмотрим несколько самых распространенных вариантов.

Вариант 1. Вас не любят «за дело». Задумайтесь о том, чем именно вы можете раздражать своих коллег. Вспомните, чем бывали недовольны ваши родные, сокурсники, друзья, бывшие коллеги... Практика показывает, что люди гораздо нетерпимее относятся к мелким дурным привычкам, чем к крупным недостаткам. Курение, излишнее пристрастие к кофе, склонность все время что-то жевать, неопрятность, неаккуратность, невежливость, необязательность, болтливость, постоянное нытье, заискивание перед начальством – это то, что чаще всего раздражает окружающих. Поэтому взвесьте, что вам дороже, – лишняя сигарета или добрые отношения с коллегами. Все, конечно, может быть гораздо серьезнее, если речь идет не столько о дурных манерах, сколько о недостойном поведении, некрасивых поступках и негативных душевных качествах. Но если вы готовы задуматься о том, за что вас не любят и не уважают окружающие, все еще можно исправить.

Уяснив себе причину недовольства коллег, срочно начинайте над собой работать, так как при таком варианте увольнение вас не спасет: от себя не убежишь, и на новом месте неизбежно возникнут те же проблемы.

Однако было бы слишком просто, если бы моббингу подвергались только нерадивые работники и разгильдяи, обремененные дурными привычками. В том-то и состоит коварство этого явления, что от него не застрахованы и те, кто меньше всего того заслуживает. Хороший профессионал – первый в очереди не только на повышение, но и на подсиживание.

Вариант 2. Вас пытаются выжить с какой-либо корыстной целью. Если вы предполагаете тайную интригу с целью занять ваше место или не допустить продвижения по службе, взвесьте свои силы. Если у вас хватает «куражу» на непростую борьбу, рискните. Если же вы знаете за собой набор таких качеств, как тревожность, мнительность, склонность терять веру в свои силы и неумение достойно проигрывать, то срочно «рвите когти» до того, как сложное психологическое противостояние подорвет вашу психику и здоровье.

И все-таки нельзя сказать, что коллег травят преимущественно в целях конкурентной борьбы. Ведь слово моббинг происходит от англ. «mob» – толпа. А толпа весьма отличается от коллектива или сообщества. На то и говорят «инстинкт толпы», чтобы подчеркнуть иррациональность тех действий, которые так часто совершаются группами людей, каждый из которых никогда не поступил бы так в одиночку.

Вариант 3. Вас травят за то, что вы не можете в себе изменить, или вообще «просто так». То есть, окружающие реагируют на такие ваши особенности, над которыми вы не властны, – вы мужчина или женщина, человек «не той» расы или национальности, «не того» происхождения или образования; вы инвалид, приезжий, представитель нетрадиционной сексуальной ориентации и т.п. Однако и в этом случае вы отнюдь не статист. Практика показывает, что люди со сходными характеристиками в похожих обстоятельствах совершенно по-разному адаптируются в коллективе: одни становятся предметом насмешек и преследований, а другие не испытывают никаких сложностей. Все зависит от того, считаете ли вы свою особенность фатальной и ключевой в своей жизни или судьбе.

Большинство проблем кроется в нашем сознании. Закомплексованный человек – это легкая «добыча» в социальных джунглях, раненная трепетная лань, привлекающая запахом крови хищников. Именно такие особи рискуют стать жертвой моббера-«вампира», который занимается травлей сам и накручивает других исключительно из любви к процессу. Подобные личности

упиваются смятением, смущением, раздражением, слезами, гневом – короче, любыми негативными эмоциями, которые им удалось индуцировать в окружающих. Поэтому придется продемонстрировать поистине железную выдержку, чтобы выстоять и навязать противникам игру под названием «подразни манекен»: нет ничего нелепее, чем дразнить того, кто не реагирует, – и скучно, и со стороны выглядишь полным идиотом. Поэтому, если вы научитесь игнорировать придирки, насмешки и мелкие пакости, от вас неизбежно отстанут, чтобы заняться поиском новой жертвы.

Не исключено, что причины вашей травли нелепы и несправедливы. В любом случае уйдите с головой в работу, станьте патриотом фирмы, профессионалом высокого класса и ценной кадровой единицей – при этом у вас появится шанс, что вас будут ценить «несмотря ни на что».

Очень многое зависит от общего психологического настроя и от того, насколько человек дорожит своей работой. Если человек, почувствовав психологический дискомфорт, уволился, можно считать, что инцидент исчерпан: неприятно, но можно пережить. Настоящей жертвой моббинга рискует стать тот, кто решил во что бы то ни стало «победить», «доказать», удержаться на работе ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ. В процессе такой борьбы работа превращается для человека в сверхценность, при утрате которой он как бы теряет смысл жизни. Именно в этом случае возможны серьезные болезни, семейные проблемы, психические расстройства и даже суициды.

Человек может испытывать болезненную зависимость от конкретного места работы по самым разным причинам: низкая самооценка и боязнь остаться безработным; кошачья склонность «привыкать к месту» и боязнь перемен; страх финансовых потерь; бедный духовный мир и кругозор; причины интимного характера (к примеру, влюбленность в одного из коллег) и много другое.

Противостоять этому помогает наличие в человеке внутренней свободы, высокой самооценки, зрелости и самодостаточности.

Многое также зависит от умения рационально планировать свою жизнь. Опасно, к примеру, «класть все яйца в одну корзину» и строить свое будущее из расчета, что конкретная работа будет «вечной». В этом плане особенно опасны кредиты, которые повязывают человека по рукам и ногам, лишают свободы и делают зависимым. Нельзя строить жизнь так, чтобы потеря работы могла обернуться крахом для всей семьи.

Мария КИРИЛЕНКО

По материалам индивидуальных консультаций психологов

Киево-Святошинского Центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы