Cum sa neutralizezi un isteric

Oricine s-a confruntat la un moment dat cu un sef care urla si jigneste, cu un vecin care asculta muzica tare, cu un copil care nu mai stie sa zica decat „nu“. Agresivitatea celor din jur nu e un lucru usor de abordat. Dar nici imposibil. Iata cateva idei de lupta dreapta.

Va suna familiar? „Sefa mea nu era multumita niciodata de nimic. Nu stia nici ea ce vrea, nu dadea pe afara de competenta, dar simtea nevoia sa isi manifeste autoritatea tipand ca o descreierata.

Sigur, era firma ei, noi eram angajatii ei, a se citi «sclavii ei pe plantatie», si inghiteam tipetele cu resemnare. Unii dintre noi au plecat, altii chiar s-au imbolnavit. Eu am plecat acum un an si aud ca si azi e la fel. Dar pur si simplu nu stiam cum sa o abordez pe isterica aia.“

Orice animal, in natura, pus in fata agresiunii, are o reactie de tip fight or flight. Adica sta si se lupta cu agresorul, daca isi calculeaza corect fortele, sau fuge, pentru ca agresorul este prea puternic.

La fel se intampla si in lumea relatiilor noastre sociale. Uneori, stam si gestionam situatia, parlamentam cu cel tafnos;

alteori, induram o perioada si apoi o luam la sanatoasa. Agresivitatea interumana e complicata si are multipe forme.

Azi, nu mai e vorba despre furat mancarea sau femeia maimutei dominante, ci de statut, de respect etc. Pierzi lucruri simbolice, dar esentiale pentru confortul tau personal si in lume…

Daca esti criticat dur de fata cu colegii, nici vorba sa ramai… zen. Statutul tau social e afectat pe o perioada de cateva zile, poate chiar mai mult.

Dar daca vrei sa neutralizezi cate un isteric sau vreo isterica, e cazul sa inveti cateva tehnici de comunicare eficienta si asertiva dezvoltate de psihologul american Preston Ni, specialist in comunicare.

Fii calm!

Rar un atac te lasa linistit. De obicei iti ridica nivelul adrenalinei, cortizolului (hormon de stres) si te face sa vezi rosu. Sau te face sa intri in pamant de rusine si culpabilitate…

Reactia noastra la agresivitate este influentata de multe lucruri: de felul cum am gestionat situatii similare in trecut, de biologia creierului nostru (unii sunt mai sensibili, mai reactivi, altii, mai putin).

De multe. Cert e ca trebuie, pe cat posibil, sa ramanem calmi. Cu cat esti mai calm, cu atat mai bine poti stapani situatia. **Daca te enervezi, nu raspunde pana cand nu ai numarat in gand pana la 10. Sau 20.**

Cati nu au dat drumul la ceea ce le venea pe moment sa spuna si au regretat ulterior?! Emotiile puternice, furia, in speta, iti pot dezorganiza comportamentul si poti pierde mai mult decat castigi racorindu-te.

Daca ai numarat pana la 20 si tot vezi rosu, iesi afara,

respira adanc, fa tot ce poti pentru a-ti regasi calmul. Nu actiona cand esti provocat de celalalt, deci, furios.

Evita, daca poti

Nu te angaja in orice lupta. Nu orice meci merita efortul. Daca la rand, la supermarket, trece in fata ta un badaran, gandeste-te de doua ori daca e necesar conflictul. Alege-ti luptele inteligent. **Forta psihica e pretioasa si nu trebuie risipita pe orice fleac.**

Ai nevoie de ea pentru lucruri mai importante. Cazul unui amic de-al meu: „Intr-o vreme, eram pus pe harta cu oricine, eram un fel de justitiar al acestei lumi strambe.

De la soferii tampiti si pana la vanzatoarele incompetente sau copiii lenesi, eu trebuia sa corectez defectele tuturor.

Ajunsesem la un fel de epuizare. Totul ma calca pe nervi. Totul era aiurea. Sotia mea mi-a spus ca ii este frica de reactiile mele in cele mai nevinovate situatii. Ca exageram si eram pe marginea nebuniei. Asta m-a trezit.

Am fost la o terapeuta cognitivista. Ea m-a invatat sa ma relaxez, sa las sa treaca de la mine. Foarte bine am facut, pentru ca, altfel, cred ca faceam vreo boala cardiovasculara.“

In locul agresorului

Nu mereu si nu pentru a-i justifica agresiunile, dar poate sa ajute. Daca intelegi ca nervii sefului au la baza o mare presiune din partea celor de mai sus decat el, daca intelegi ca maimutareala baiatului adolescent din vecini vine din lipsa unui model parental corect si bun, e posibil sa nu te mai enervezi asa de tare.

Cu alte cuvinte, **nu o lua in nume personal**. Fii empatic, sigur, dar cu cei care merita empatie. Daca e doar o reactie de moment si nu o agresivitate constanta, poate ca merita sa fie intelesi o data…

Inca ceva: daca esti calm, poti fi tu cel conciliant, care se concentreaza pe rezolvarea problemei si poate aduce, din nou, pacea in acea relatie (de familie ori profesionala).

Nodul in papura

Un tip de agresivitate special este al celor critici, carora nu le place nimic, desi nici ei nu stiu cum ar fi fost mai bine. „Mi s-a cerut un raport, am lucrat cu mare grija la el, seful meu mi-a zis ca e incomplet si trebuie refacut.

L-am intrebat ce anume vrea sa caut, sa completez, dar mi-a zis ca e ocupat si ca trebuie sa-mi dau singura seama, altfel sunt incapabila. Poftim, reactie!“

Sunt destui cei care se concentreaza pe ceea ce lipseste, pe critici, pe defecte. Asa e personalitatea lor. Nu sunt oameni usor de abordat si, daca nu pot fi evitati (ca, de, sunt sefi, de pilda), este bine sa comunici cu ei cat mai clar.

Si, eventual, in scris. Deseori, acestia sunt schimbatori si nu recunosc ca nici ei nu stiu prea bine ceea ce trebuie facut. Atitudinea lor e una agresiva pentru a masca lipsa lor de siguranta.

Dialogul civilizat

Agresor: „Raportul acesta nu e nici pe departe ceea ce voiam de la tine“.

Raspuns: „Te-ai gandit exact ce doresti de la acest raport?“.

Agresor: „Esti incompetenta“.

Raspuns: „Daca imi vorbesti asa, nu mai stam de vorba. Cel mult, revin mai tarziu. Am dreptul la respect“.

Fii pozitiv si constructiv, dar mai ales fii axat pe fapte. Nu fi defensiv si nu iti cere scuze pentru ceva ce nu ai facut. Adesea, scuzele in exces intaresc agresivitatea celuilalt,

care isi vede astfel confirmat punctul de vedere.

Atrage atentia asupra comportamentului nepotrivit al celuilalt, fa-l sa fie constient de el. O alta tehnica: schimba subiectul: „Apropo, celalalt raport despre subiectul X…“ In felul acesta, distragi atentia de la subiectul fierbinte si preiei fraiele comunicarii. Unde se poate…

Atentie la semnale

Dupa ce cunosti o persoana si vezi ca e artagoasa, e bine sa precizezi limitele de la inceput, sa-i corijezi comportamentul, in raport cu tine, de timpuriu. Primele interactiuni dintre oameni se continua de obicei pe acelasi ton.

Daca incep de pe pozitii de dominat-dominator, au toate sansele sa se continue tot astfel, deci **fii atent la rolul tau in acea relatie.** Daca este un caracter dominant, evita personajul daca nu ai forta sa-l pui la punct.

Drepturi fundamentale

Vedem multe femei care suporta agresivitate domestica. Multi angajati jigniti zilnic. Multi studenti care suporta nepolitetea secretarelor. De ce?

Poate pentru ca nu sunt constienti de drepturile lor fundamentale. Poate ca ele ar trebui repetate ori scrise cu litere mari pe frigiderul familiei ori al departamentului.

1. Dreptul fundamental de a fi tratat cu respect.
2. Dreptul de a-ti exprima sentimentele, opiniile, dorintele.
3. Dreptul de a stabili propriile prioritati.
4. Dreptul de a spune „nu“ fara sentimentul de culpabilitate.
5. Dreptul de a obtine valoarea pentru care platesti.
6. Dreptul de a exprima opinii diferite de ale celorlalti.

7. Dreptul de a te apara daca esti amenintat fizic ori mental, ori emotional.
8. Dreptul de a-ti crea viata pe care o doresti.

Sursa: psychologies.ro