

Atkakli, veržli, protinga



KAIP
GAUTI TAI,
KO NORI

MARY
HARTLEY

Alma littera

Turinys

1. Kas yra protinga mergina?	7
2. Buldozeris, lepšis, gyvatė ir žvaigždė	20
3. Teisinga mąstysena	55
4. Žingsnis po žingsnio į asertyvų bendravimą	71
5. Kaip tai pasakyti – protinga kūno kalba	84
6. „Ne“ neprarandant šeimos, draugų ar darbo	102
7. Kritikos valdymas	125
8. Keblios situacijos asmeniniame ir socialiniame gyvenime	149
9. Varginantys žmonės	179
10. Pagyrimai ir komplimentai	190



Buldozeris, lepšis, gyvatė ir žvaigždė

Skirtingi elgesio tipai

Daugeliui žmonių būdingas nuspėjamas ir pasikartojantis elgesys – tam tikras elgesio modelis. Tikriausiai nesunkiai prisiminsi žmogų, kuris nuolat dejuoja, žmogų, kuris niekada nepriima sprendimo, žmogų, kuris visur ir viskam prieštarauja.

ĮSIVAIZDUOK tokią situaciją:

Su draugais vakarieniaujate restorane, o aptarnavimas išties prastas. Jus visus tai erzina.

Vienas draugas pasiskųstų, bet nenori kelti triukšmo.

Kitas padavėjui išrėžia, kad tas verčiau pasiieškotų kito darbo, jei tik tiek tesugeba.

Trečias meiliai nusišypso padavėjui ir patikina, kad viskas gerai, bet mintyse planuoja paskelbti blogą atsiliepimą apie šį restoraną internete.

Štai dar viena:

Žmogus dėsto mintis, kurioms kiti pokalbio dalyviai visiškai nepitaria.

Vienas klausytojas nedrąsiai susijuokia.

Kitas liepia kalbėtojui užsičiaupti.

Trečias linkčioja ir šypsosi lyg pritardamas, bet paskui kritikuoja kalbėtoją už nugaros.

Ar pažįstami šie elgesio modeliai? Tikriausiai gali įvardyti draugus ar šeimos narius, kuriems būdingas toks elgesys.

Galbūt atpažinai save.

Tokie elgesio modeliai nėra nei geri, nei blogi. Visi variantai tinka, jei toks tavo pasirinkimas. Bet jeigu norėtum elgtis kitaip, išmok atpažinti nusistovėjusį savo elgesio modelį ir pasistenk jį pakeisti, kad galėtum pasakyti tai, ką iš *tiesų* nori pasakyti, ir kalbėtum taip, kad būtų malonu ir tau, ir kitiems. Kalbėti visiškai pasitikint savimi iš pradžių bus keista, bet kai įprasi, patiks.

Buldozeris

Ar pažįsti tokį žmogų?

Jo agresyvus elgesys tave gąsdina, tu norėtum jam paaipriešinti, bet jauti, kad trūksta pasitikėjimo savimi, ar tiesiog nežinai kaip.

Iš tolesnio aprašymo lengviau atpažinsi ir suprasi šį elgesio modelį. Tada turėsi tvirtą pagrindą tobulinti veiksmingas strategijas tokiems žmonėms įveikti. Žmogus, kuris elgiasi kaip buldozeris, gali būti apibūdinamas taip:

- ✦ nekantrus,
- ✦ mėgstantis įrodinėti savo tiesą,
- ✦ mėgstantis nurodinėti kitiems, kaip elgtis,
- ✦ nedraugiškas,
- ✦ verčiantis kitus ką nors daryti,
- ✦ nejautrus,
- ✦ visada teisus,
- ✦ sarkastiškas,
- ✦ įžūlus,
- ✦ linkęs statyti kitus į nemalonią padėtį.

Koks jo elgesys?

Žmonės, kurie elgiasi taip smarkuoliškai ir agresyviai, pasieks savo, nesvarbu, ką apie tai manys ar sakys kiti. Buldozeriui jo poreikiai svarbesni nei kitų. Toks elgesys rodo nepagarbą kitiems. Blogiausiu atveju buldozerio tipo žmogus ima užgaulioti ir tyčiotis.

Nancy Sinatra, nuostabiojo Franko dukra, vienoje iš įsimintinų dainų sako, kad vieną dieną atsidursi po jos batu.* Skamba stipriai ir seksualiai. Bet ne taip puikiai, jeigu esi tas, ant kurio ji užlips.

Vis dėlto prieš tokį elgesį gali atsilaikyti, tikrai. Pirmiausia jį atpažink. Giliai įkvėpk, atspalaiduok ir pagalvok, ar buvai kada atsidūrusi panašioje situacijoje.

Veržiasi į savo tikslą

Tokiam žmogui tikslas pasiektas tada, kai pasiekta tai, ko jis nori, ir tam jis negaili jėgų. Jis pateisina visas priemones: įžūlumą, kaulijimą. Pašnekovas pasijunta per daug išsekęs, kad galėtų dar ginčytis, ir sutinka su bet kuo, kad tik atsikratytų buldozerio.

Kartais buldozeris grasina arba įrodinėja, kad tai tik tavo paties labui. Jeigu nesutinki, jis, nepaisyda-

* *These boots are made for walking / And that's just what they'll do / One of these days these boots / Are gonna walk all over you (These Boots Are Made For Walking).*

mas tavęs, ir toliau siekia savo. Jis visuomet atkaklus. Svarbiausia – laimėti, todėl jo žodis visada paskutinis, jis visada viršūnėje.

Vienu sakiniu: Jeigu jam kas nors nepatinka, vadinasi, nepatinka.

Yra nelankstus

Buldozerio žodyne nėra žodžių „derybos“, „kompromisas“. Jis mato tik juoda ir balta, ir puikiai žino, kurioje pusėje yra pats. Žmones skirsto į laimėtojus ir pralaimėtojus, o bet kokią nuolaidžiavimą laiko silpnumo ženklu. Jis puola arba suniekina kito nuomonę, mėginimus diskutuoti priima kaip kvietimą į kovą. Tik jis gali būti teisus.

Vienu sakiniu: Pasakiau, ir šventa.

Nesiklauso

Kadangi buldozeriui rūpi tik gauti tai, ko nori, kito nuomonė ar jausmai – neįdomu. Jis gali apsimesti, kad klausosi, bet jo dėmesys bus kitur. Jis dažnai pertraukia, perrėkia kitą pokalbio dalyvį.

Vienu sakiniu: Taip taip, aha...

Naudoja sarkazmą ir pašaipą kaip būdą kontroliuoti

Kai buldozeris šito imasi – nei juokinga, nei gražu. Tai ne šiaip pasierzinimas kolektyve ar pajuokavimas tarp draugų, o tyčia užgaulūs komentarai, kuriais demonstruojama buldozerio galia prieš kitus.

Vienu sakiniu: Tai žinoma, kaipgi kitaip!

Jo nuomonė – neginčytina

Buldozeris tiki, kad yra teisus, todėl visada pasakys: „Nesąmonė!“ arba „Taip nieko nebus!“ Jis nemano, kad per daug savimi pasitiki, jis įsitikinęs, kad yra teisus.

Vienu sakiniu: Na ir kvailystę pasakei!

Kalbėjimo stilius – poveikio priemonė

Kai kurie buldozeriai kalba labai garsiai ar šaukdami, kiti – labai labai tyliai, net šiek tiek baugiai, priversdami pašnekovą įtempti ausis. Buldozeriui būdinga nepaisant nieko įsiterpti į pokalbį ir peršaukti žmones. Svarbiausia, kad jis būtų išgirstas. Jo kalbėjimo tonas šaižus ir nesitaiko prie aplinkybių.

Kūno kalba agresyvi

Šitai matosi net iš eisenos. Buldozeris tyčia eina dideliais žingsniais, lyg būtų pasirengęs nustumti visus, kas pasipainios kely. Jo gestai kapoti ir su jėga, linkęs badytis pirštais, trunkytis kumščiais. Jis mostaguoja ir vaikšo taip, kad kiti įsibaugina ir pasijunta menki. Buldozeris užima daugiau asmeninės erdvės, nei derėtų.

Ar kada matei žmogų, kuris pasideda rankinę ir kitus daiktus ant laisvos kėdės šalia, nors yra norinčių ten atsisėsti? Galbūt tai neapgalvotas poelgis, bet dažniausiai – agresyvi strategija: paskleisti daiktai nebyliai meta iššūkį visiems, kurie ketintų pasinaudoti užimta erdve.

Buldozeris savo viršenybę pabrėžia ir tam tikromis pozomis, pavyzdžiui, stovi kitiems sėdint. Kartais jis prieina pernelyg arti pašnekovo, persisveria jo link arba per jį.

Jis sutrikdo pašnekovą žvilgsniu. Nenuleisdamas akių žiūri į kitą, kol tas pasijunta nepatogiai, pats niekada nenusuka žvilgsnio pirmas.

Kodėl žmonės taip elgiasi

Jie nėra blogi. Bent jau ne visada. Gal juos dar veikia valdingas devintojo dešimtmečio šukuosenų ir drabužių stilius. Atsimenat tuos didelius švarkus su

amerikietiškojo futbolo žaidėjo pečiais, kurie įeidavo į kambarį pirmiau nei pats žmogus, ir dar tas aukštas suveltas šukuosenas, kai galva atrodo šešis kartus didesnė už kūną?

Buldozerio elgesys labai primena to dešimtmečio žvaigždžių pozas: Michaelas Douglasas, vaidindamas Gordoną Geką filme „Volstritas“ (*Wall Street*, 1987), paskelbė, kad „godumas – gerai“, o „pietauja tik ištižėliai“, o Madonna visas mokė, kaip būti Materialio-mis Mergaitėmis (*Material Girl*).

Gali būti, kad agresyviai besielgiantys žmonės negali arba nemoka suvaldyti savo instinktų. Galbūt vaikystėje jie gavo pamoką, kad geriausia gynyba – puolimas. Gal jie jaučiasi nesaugiai ir agresyvus elgesys – vienintelis būdas to neparodyti kitiems. Arba jiems tiesiog nepavyksta: jie nori būti įtakingi ir pasidaro šiurkštūs.

Taip gali nutikti bet kam: griežtas klausimas nuskamba kaip inkvizicija, juokas – kaip kandi replika. Mes norim elgtis maloniai, tačiau trūksta įgūdžių ir savikontrolės, todėl nepavyksta bendrauti norimu stiliumi.

Kartais mūsų elgesį negatyviai veikia laikas ir vieta. Visi žinome, kokioms aplinkybėms esant elgiamės nepakenčiamai. Visai gali būti, kad kaip tik tos aplinkybės kaltos dėl agresyvaus elgesio: viena ar trys tau-rės viršaus, nuovargis ir susierzinimas, pyktis, įsižeidimas. Taip nutinka dažnai.

Bėda ta, kad kartais agresyvi elgsena laikoma geriausiu būdu tikslui pasiekti. Jei žiūrima tik trumpalaikių tikslų, tokie žmonės vertinami kaip lydimi sėkmės, visada gaunantys tai, ko nori. Į juos žvelgiama su pasigėrėjimu, o kartais su baiminga pagarba. Niekas jiems neprieštarauja, nes visi yra šiek tiek išsigandę.

Ką buldozeriai pralaimi

Buldozerio elgsena neveda į pergalę. Kartais atrodo, kad įžūlūs žmonės daug pasiekia, bet taip nėra. Agresyvus elgesys duoda tik paviršutiniškų ir trumpalaikių rezultatų. Jis neveda į gerus santykius, griaua esamus ryšius ir neleidžia bendrauti nuoširdžiai.

Buldozeris atstumia aplinkinius ir taip tampa atsiskyrėliu. Kai viskas sukasi tik apie jį patį, bet nieką kita, žmonės nusigręžia, atitolsta, praranda pagarbą. Todėl galiausiai buldozeris netenka ir savigarbos.

Ryščiausia dama

Mirandos Pristli personažas filme „Ir velnias dėvi Prada“ (*The Devil Wears Prada*, 2006): galinga ir nuožmi vadovė savo jaunąją asistentę verčia kentėti emocines ir psichologines patyčias.

Lepšis

Ar pažįsti tokį žmogų?

Galbūt toks yra tavo pačios elgesys: stinga pasitikėjimo arba nemoki bendrauti su žmonėmis, kuriuos laikai stipresniais ar svarbesniais už save. Tokiems žmonėms negali atsikirsti, negali drąsiai pasipriešinti.

Kartais esame linkę sutikti su tuo, kas mums iš tiesų nepatinka, ir atrodo, kad kito kelio nėra. Patikėk manim, yra. Paskaityk tolesnį aprašymą ir pagalvok, ko iš šių dalykų tau reikėtų atsikratyti. Tu iš tiesų *gali* pasikeisti.

Žmogus, kuris elgiasi kaip lepšis, gali būti apibūdinamas taip:

- ✦ nemėgsta konfliktų ir kitų nemalonių situacijų,
- ✦ yra linkęs susitaikyti su esama padėtimi,
- ✦ mano, kad nėra reikalo drumsti vandens,
- ✦ jam lengviau su viskuo sutikti,
- ✦ tiki, kad svarbu elgtis maloniai,
- ✦ jam patinka būti naudingam,
- ✦ jam patinka būti mėgstamam,
- ✦ sunkiai pasako „ne“.