

## Jak odpowiadać na zaczepki słowne

---

Jak sobie poradzić z werbalnym napastnikiem. Bezpieczne, żartobliwe, a także zuchwałe i sarkastyczne odpowiedzi na zaczepki słowne.

Jaki riposty mają cel? Przyjmijmy że mają one na celu zbudowanie własnego autorytetu i obronę suwerenności, to najlepszym sposobem jest po prostu mówienie prawdy i bycie sobą.

Zwykłe dowalenie komuś, nie jest najlepsze, może zaognić sytuację. Odpowiadając komuś cięta, złośliwą ripostą, dajesz do zrozumienia, że walczysz o utrzymanie dobrego wizerunku w oczach innych i ich zdanie na twój temat jest niezwykle ważne.

Ulegając lękowi o jakość odbioru społecznego, nie radząc sobie ze swoim ciałem i swoim ja, próbując nie tylko kontrolować, ale i korygować swoje zachowania tracimy zdolność pełnego koncentrowania się na otoczeniu

Riposta, powinna raczej zawierać zabawną, błyskotliwą odpowiedź, niemającą na celu nikogo urazić, czy wręcz poniżyć.

Jak ripostować:

- Mów prawdę, zyskujesz na czasie, nie specjalnie się zastanawiasz, co powiedzieć, bo mówisz, co myślisz.
- Prawda bywa zabawna, jeśli wykorzystujemy dwuznaczność słów, lub ich dosłowną interpretację.
- Mów poważnym tonem, komik, który sam się śmieje już na początku swojego żartu, nie jest śmieszny dla innych.

Dzięki temu inni nauczą się respektować wyznaczone przez nas granice. Ripostowania można się nauczyć. Spontaniczna, zaskakująca, zabawna taka powinna być idealna riposta. Ból spowodowany przez obelgę jest naprawdę tylko symptomem znacznie poważniejszych dolegliwości, chodzi o naszą pozycję w hierarchii społecznej. Jesteśmy ludźmi, którzy muszą być wśród ludzi.

Wilki w stadzie walczą o przywództwo, ludzie w stadzie ustanawiają swoją pozycję za pomocą słów. Riposta przede wszystkim musi być niewygodna dla oponenta, zawierać w sobie uszczypliwość i wprawiać go w zakłopotanie. Kolejnymi własnościami riposty jest są jej błyskotliwość, szybkość i celność.

Ile razy zdarzało się nam czuć pustkę w głowie akurat w momencie, gdy była potrzebna natychmiastowa i błyskotliwa riposta. Po fakcie odtwarzamy w myślach sytuację i już wiemy, co byśmy odpowiedzieli. Gryziemy się, że nie zareagowaliśmy natychmiast.

### **Co zrobić, żeby nie czuć się sparaliżowanym po ataku słownym?**

W naszym mózgu znajduje się pewna struktura ukształtowana miliony lat temu – gadzi mózg - ciało migdałowate. To właśnie ten narząd odpowiada za wszystkie emocjonalne zachowania. Dawniej w obliczu zagrożenia instynktowne zachowania zmuszały nas do **walki lub ucieczki**. Chociaż obwody nerwowe sterujące reakcjami zagrożenia ukształtowały się miliony lat temu do dziś doświadczamy ich działania. Przyczyniają się do stresu, lęków, frustracji,

W obecnych czasach również wykorzystywana jest reakcja walki lub ucieczki. Walka to agresja werbalna i fizyczna, ucieczka polega na wycofaniu i milczeniu. Jednak pomiędzy tymi skrajnymi emocjami istnieje coś pośrodku. Powiem więcej; jest cała gama możliwych do wyboru zachowań, są to właśnie zachowania asertywne.

### **Czym wypełnić pustkę w głowie?**

Prawdopodobnie przeżywałeś wiele wzlotów i upadków w odpieraniu ataków słownych. Aby samemu być skutecznym, należy zachować pewien rodzaj sprężystości. Pozytywna postawa uodparnia na agresywne ataki.

Oprawca chce, aby jego ofiara była emocjonalnie przytłoczona, speszoną atakami osobę lepiej kontrolować. Patrząc na wszystko z pewnej perspektywy, zyskujesz krok w kierunku uzyskania kontroli nad swoimi emocjami.

Zastanów się, co druga osoba chce. Ludzie nie rozpoczynają walki bez powodu. Oczekuje, że się rozplączesz, ziryтуjesz, zasmucisz? Pomyśl zanim zaczniesz reagować. Wykorzystuje osoby słabe i uległe na jego zastraszanie. Wystarczy tylko się odróżnić od tego typu osób. Wystarczy delikatnie skonfrontować się z agresywnym zachowaniem, a prześladowca zostawi nas w spokoju znajdując łatwiejszy cel.

### **Nie przepraszaј, że żyjesz**

Kiedy masz coś do powiedzenia nie zaczynaj od niepotrzebnych wstępów typu: „Rozumiem, że masz tyle na głowie, ale...”, „Wiem, że zabieram cenny czas...”, „Przepraszam, że sprawiam kłopot...” Po takim rozpoczęciu rozmówca spodziewa się najgorszego, nastawia się na rozmowę o zawikłanym problemie, może przybrać lekceważącą postawę lub przystąpić do ataku. Jeśli zaczniesz: „Zajmę pani chwilkę, bo jest ważny problem do omówienia...” lub „Musimy porozmawiać odnośnie ostatniego zdarzenia, otóż...” i zaraz przechodzisz do konkretów, rozmówca dostaje jasny przekaz. Komunikat nie jest zaciemniany przez naszą nieporadność.

### **Zyskaј poparcie innych**

Osoba, która publicznie znieważa najprawdopodobniej próbuje obniżyć czyjś status społeczny i jednocześnie podnieść własny. Jeśli jesteś w miejscu publicznym, spraw, aby inni byli po twojej stronie. Stań obok nich, tak, żeby wydawać się silniejszym będąc w grupie.

Celem ataku jest zazwyczaj pojedyncza osoba, kiedy ktoś ma po swojej stronie grupę, agresor się wycofa. [Odpowiedz żartem](#), który wszystkich rozbawi.

---

Autor: attev0

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)