

Temat: Nie musisz godzić się na upokorzenia.

„Kto ma szacunek do siebie, nie musi obawiać się innych; nosi kolczugę, której nikt nie przebije”.

Henry Wadsworth Longfellow

Pamiętasz te momenty w życiu, kiedy czułeś się przez kogoś poniżony?

Ktoś na ciebie źle spojrział, zrobił minę, wzruszył ramionami. Albo czyjeś słowa spowodowały, że poczułeś się bezwartościowy.

Odczuwasz zakłopotanie. Zamiast cieszyć się dobrym samopoczuciem, zaczynasz wątpić w siebie i czujesz się źle. Upokorzenia przyciągają ciemne chmury lub zamęt i mogą na lata pozostać w Twoim umyśle.

Powiesz: „Oczywiście często zdarzają się upokorzenia. Dzieje się tak, ponieważ jest tyle do krytykowania!”. Być może. Ludzie krzywią się z powodu wyglądu, ubrania, stylu życia, manier, jakości wykonywania pracy, wymowy. Łatwo jest podchodzić do innych w taki sposób, aby dać im do zrozumienia, że nie są OK.

Większość ludzi do problemu upokorzeń doświadczanych ze strony innych ludzi dodaje także poniżanie się we własnych oczach, bo taki jest mechanizm.

Zapraszam do zbadania niektórych powszechnych upokarzających zachowań, to jest:

- bezpośrednie upokorzenie werbalne

- pośrednie upokorzenie werbalne

- upokorzenie niewerbalne

- samoupokorzenie

i omówienie, co z nimi robić.

Bezpośrednie upokorzenie werbalna

Ten typ zachowania jest oczywisty: ktoś ubliża Tobie słowami. Wyobraź sobie na przykład, że wychodzisz z windy i przypadkowo wpadasz na kogoś. Ta osoba reaguje natychmiast wrogo. „.....!! Dlaczego nie uważasz??!! Ty?!! Mogłeś mnie zranić!!!”. Intencja jest czytelna. Jak powinieneś odpowiedzieć na taką przesadną reakcję na niezawinione działanie z Twojej strony? Z pewnością nie ma potrzeby odgadywać znaczenia tej reakcji.

Oto postępowanie, które uznaliśmy za skuteczne w radzeniu sobie z bezpośrednim upokorzeniem werbalnym:

- **Pozwól tej osobie uspokoić się i uwolnić emocje;**
- **Przyznaj się do winy, jeśli jesteś winny, nawet w obliczu zniewagi;**
- **Uznaj uczucia tej osoby;**
- **Zachowaj się asertywnie w stosunku do sposobu jej reagowania;**
- **Powiedz coś krótko, aby zakończyć zajście.**

Te kroki pomogą Tobie rozwiązać upokarzające sytuacje, kiedy intencja jest czytelna.

W incydencie z windą możesz w pierwszej kolejności pozwolić drugiej osobie uwolnić emocje, aż jej złość osłabnie. Kiedy wybuch traci siłę, możesz powiedzieć: „Przepraszam za wpadnięcie na pana. To było przypadkowe. Najwyraźniej jest Pan zdenerwowany, ale nie chcę, by nazywano mnie w ten sposób ani na mnie krzyczano. Bez tego też zrozumiałem, o co Panu chodzi”. Oczywiście to tylko jeden z przykładów na to, jak zareagować.

Do ćwiczeń zapraszam pod adresem: psycholog@sp.jedrzychow.pl

Dziękuję za uwagę i zapraszam do zapoznania się z dalszą częścią analizy niektórych powszechnych upokarzających zachowań.

Beata Michałowska-Poleszak – psycholog

Źródło: Asertywność – R. Alberti, M Emmons – GWP, Gdańsk 2002 r.