

10 būdų kaip išvesti iš kantrybės savo mylimąjį

Neslėpsiu, jaučiu ypatingą susidomėjimą pasyvia agresija. Galbūt ir pats esu linkęs retkarčiais taip elgtis. Kadais rašiau „Pasyviai agresyvaus elgesio pradžiamokslį“, o dabar jaučiuosi it lobį radęs, kuriuo negaliu nepasidalinti su jumis. Tas lobis – tai pakankamai garsaus pasyvios agresijos tyrinėtojo George R. Bach išskirti 17 vaidmenų (straipsnyje pateiksiu tik ryškiausius 10), kuriuos kartais vaidiname turbūt kiekvienas iš mūsų. Beje, pasyvi agresija kaip konfliktų sprendimo metodas dažniausiai laikomas neigiamu ir destruktiviu, todėl, jei radote šiuose pavyzdžiuose daug savęs, linkiu susimąstyti ir paieškoti konstruktyvesnių konfliktų sprendimo variantų!

Vengėjas

Vengėjas atsisako kovoti. Kilus konfliktui, jis išeis, užmigs, apsimes, kad turi daug darbo ar kažkokių kitu būdu vengs akistatos. Būnant su taip besielgiančiu partneriu, labai sunku išreikšti savo pykčio, nuoskaudos ar kitokius jausmus, nes vengėjas nekovo. Ginčytis su taip besielgiančiu žmogumi yra tas pats kas būti bokso ringe su kovotoju, kuris net pirštinių neužsimovė.

Kaltintojas

Vietoj to, kad pasakytų, kaip iš tikrųjų jaučiasi ir kad nepritaria tam tikram partnerio elgesiui, kaltintojas užuominų pagalba stengiasi priversti partnerį jaustis atsakingu už sukeltą skausmą. Mėgstamiausia frazė: „Viskas tvarkoj, dėl manęs nepergyvenk...“ ir po to giliai atsidūstama.

Temos keitėjas

Tai vengėjo tipas. Pokalbiui palietus konflikto židinį, temos keitėjas iš karto stengiasi kalbėti apie ką nors kitą. Dėl tokio elgesio abu poroje esantys asmenys neturi galimybės nuodugniai išspręsti problemas.

Minčių skaitytojas

Minčių skaitytojas neleidžia savo partneriui atvirai išreikšti savo jausmų ir minčių, jis užbėga už akių analizuodamas partnerio charakterio ypatumus ir aiškindamas „ką jis tokiu savo pasisakymu iš tikro turėjo omenyje“. Tokiu elgesiu minčių skaitytojas išvengia akistatos su savo jausmais bei nepalieka vietos partnerio jausmams ir mintims.

Pykčio kaupėjas

Man asmeniškai ganėtinai pažįstamas vaidmuo. Esmė – neišreikšti situacijos metu kilusio pykčio, bet jį „nuryti“. O tada, kai jau pakankamai daug to pykčio bus prisikaupę – viską išlieti su kaupu.

Smulkmenų tironas

Vietoj to, kad atvirai išreikštų savo neigiamus jausmus, smulkmenų tironas „netyčia“ palieka neplautus indus kriauklėje, karmo savo nagus lovoje, garsiai raugėja ir t.t. Esmė –

smulkmenų tironas yra tikrai girdėjęs, kad būtent toks jo elgesys labiausiai nepatinka partneriui.

Džokeris

Partneriui bandant pakalbėti rimtai, džokeris viską bando „nuleisti juokais“. Su juo nejmanoma pasikalbėti rimtai.

Virtuvės kriauklės kovotojas

Šis įspūdingas pavadinimas kilo dėl to, kad konfliktui kilus dėl neplautų indų virtuvės kriauklės kovotojas kalbės apie bet ką, bet ne apie kriauklę ir indus. Jo esminė savybė – stulbinanti atmintis (ypač neigiamų dalykų apie jus): jis primins kuo prasikaltote praeitais metais per Valentino dieną, kad nemokate susitvarkyti su savo finansais ar netgi tai, kad jums iš burnos sklinda blogas kvapas.

Nedavikas

Vietoj to, kad išreikštų savo pyktį atvirai, nedavikas baudžia savo partnerį neduodamas kažko, kas jam labai vertinga – pagarbos, šiltų jausmų, skanių pietų, humoro, sekso. Kaip jau galite suprasti, tokia strategija tik pablogins santykius.

Išdavikas

Pykstantis partneris, kuris vaidina šį vaidmenį, atsilygina sabotuodamas savo antrąją pusę. Vakarėlio metu jis neapgins nuo įžeidimų, o kartais netgi pats skatins kitus su jumis elgtis pašaipiai ir įžeidžiančiai.

Lobis rastas: 365 knygos Looking Out, Looking In (autoriai R. Adler ir N. Towne) puslapyje.