

5 aktyviai agresyvaus elgesio pamokos

Tik trumparegiui ir neišprususiam žmogui gali pasirodyti, kad agresyvus elgesys yra smerkiamas mūsų visuomenės kasdienybėje. Pripažinkite, juk visi jaučiame troškimą aplenkti kaimyną Petraitį: būti geresniais už jį, uždirbti daugiau nei jis, turėti gražesnę butą (ar namą) nei jis ir užauginti geresnius vaikus nei jis. Tad šis trumpas kursas – kaip tik tau, drovus ir susivaržęs, lietuvi! Jį išklauseš ir įvykdęs, atrasi vidinius resursus tikslų įgyvendinimui, būsi galingas ir stiprus kaip niekad.

Kurso tikslas – išmokti atpalaiduoti instinktyvią agresijos (remiamasi S.Freud mintimi apie eros ir tanatos instinktus) energiją, nepakęsti frustracijos, išlaisvinti gyvulišką impulsyvumą.

Pirma pamoka – pažadinkim savo gyvulį

Kiekvienas turime gyvuliško prado ir kaip įmanydami stengiamės tai nuneigti. Tam, kad būtum kaip reikiant agresyvus, reikia pabudinti gyvulį. Jei esi vyras ir išgirdai žodžius: „Parše tu!“, žinok, esi arti tikslo. Gyvulys dažnai išlenda konflikto metu, kai viduje kunkuliuoja emocijos, pyktis. Neverta tada jo stabdyti, nes ką čia žinai kokį gyvulį konkurentas ištrauks iš užančio...

Kitas pasiūlymas – išlaisvinti savo impulsus. Laukinis gyvulys neturi dienotvarkės, „planerio“ ir metinių tikslų. Jis yra instinktyvus ir impulsyvus. Pasistenkite ir jūs tokiais tapti.

Antra pamoka – atpažįstame ir pasinaudojame frustracija

Būti agresyviam labai padeda frustruojančios situacijos: nespėjot į autobusą, nebeliko nukainotų prekių, viršininkas vietoj to, kad padidintų atlyginimą – jį sumažino, žmonai mėnesinės ir t.t. Tose situacijose tiesiog siutas suima, vidus užverda ir neduokdie kas pasimaišys jums po kojomis – sutrypsit negyvai. Tad, jei tikrai siekiate būti kaip reikiant agresyvus, ieškokite savo gyvenime ir patirkite kuo daugiau aukščiau minėtų situacijų. Jūsų agresyvumas tiesiog liesis per kraštus...

Trečia pamoka – ieškome aukos

Manykime, kad agresijos savo viduje jau turite pakankamai, tuomet kyla klausimas – kur ją visą padėti? Daužyti namų apyvokos daiktus yra finansiškai nenaudinga, mušti žmoną (moterims – vyrą) ar vaikus – socialiai negražu. Belieka surasti arba jau minėtą Petraitį (bet geriau jau kitam mieste) arba šiaip anoniminį praeivį. Skiriamieji tokio žmogelio požymiai:

- „susitraukusi“ neverbalika – pečiai nusvirę ir suglausti, galva nuleista, trumpi greiti žingsniai, murmėjimas po nosim;
- jums priešus, dar labiau susigūžta ir traukiasi atatupstas;
- kalba tyliai ir neužtikrintai.

Pamoką būsite išmokę tuomet, kai rasite bent penkis tokius žmones.

Ketvirta pamoka – mokomės „užsirauti“

„Užsirauti“ – tai užmegzti pradinį kontaktą su auka. Juk negalite tiesiog prieiti ir iš karto elgtis agresyviai, todėl svarbu mokėti keletą įžanginių sakinių: „Gal žinai kiek valandų?“, „Kur čia Soboras (ar šiaip miesto įžymi vieta)?“, jau atgyvenęs, bet kaip pradedantiesiems visai tinkamas „Gal turi pridedgt?“. Nepaisant aukos atsakymo, sakote kažką panašaus į: „Ateini čia, pasakiau“ arba „Ką tu man pasakei?“. Ir visai nesvarbu, kad žmogus stovi šalia jūsų arba kad atsakė visai logiškai ir teisingai. Tokia dviprasmybė jūsų žodžiuose tik dar labiau sutrikdys auką ir padarys ją lengviau prieinamą. Na, o kai jau pavyko įtikinti auką, kad ji „užsirovė“, liekite agresiją į valias.

Penkta pamoka – atsižymime

Išliejus agresiją, svarbu nepamiršti paskutinio akcento. Tai gali būti pažeminantis spjūvis arba numesta nuorūka šalia gulinčio ir dejuojančio žmogaus. Galite susigalvoti savo ritualą, pavyzdžiui Zoro visiems braižydavo raidę „Z“, jūs taip pat galite užrašyti kažką su markeriu ant žmogaus kaktos. Svarbu – būti originaliam ir kaip reikiant pažymėti savo agresijos proveržius.

Apibendrinant, juodas humoras čia, gerbiamieji. Bandžiau pajuokauti, bet jaučiu, kad tokiais dalykais nesijuokauja... Nekontrliuojama agresija retai kada duoda teigiamas pasekmes, dažniausiai jos būna labai skaudžios. Kurį laiką buvo smalsu patirti tą jausmą, kurį patiria mokinukas pasiūsdamas savo mokytoją ar darbuotojas – viršininką... Tačiau taip ir neišdrįsau, per mažai gyvulio liko viduj... Moralas: elkitės drąsiai, kovokite už save, tačiau atminkite, kad „viskam yra ribos“ (čia taip mane mama mokė).

O jau visai pabaigai, viename konfliktų valdymo vadovėlyje perskaityta tiesa: „Tai kaip žmogus sprendžia konfliktus, parodo, kiek toli jis yra pažengęs nuo gyvulio“.