

Pasyviai agresyvaus elgesio pradžiamokslis

Tikslas – išmokti supykdyti kitą žmogų, išprovokuoti jo agresiją, priversti elgtis taip, kad jam pačiam būtų nemalonu dėl tokio savo elgesio.

Priemonės – drąsa elgtis kitaip, reikės daug bendrauti. Kai kuriose programos dalyse reikės ir daiktų: 100-200 Lt (5 laiptelis), automobilis (7 laiptelis) ir kompiuteris (8 laiptelis).

Programa sudaryta iš dešimties laiptelių. Galima daryti nuo pirmo iki dešimto, galima atvirkščiai, galima atsitiktinai. Kad gauti programos atlikimo pažymėjimą, reikia pilnai įvykdyti 7 laiptelius iš 10.

10 laiptelių programa

1. Išmokite vėluoti. Kai kuriems tai itin sunkiai sekasi. Jei pedantiškai atvykstate minutės tikslumu į susitikimą, tai elementariausias būdas jus išmokyti vėluoti būtų šis: atsukite savo laikrodį 15 minučių atgal. Jei pastebėsite, kad kiti prisitakė prie pasikeitusio jūsų punktualumo, vėl pasukite į kurią nors pusę laikrodį.
2. Jei vėluojate, joku būdu nepraneškite, kad vėluosite. Būtinai sulaukite, kad kitas paskambintų jums pirmasis ir tada pradėkite teisintis. Kalbėkite greitai, vaizduokite, kad dangus griūva, niekur nespėjate, o tuo tarpu ramiai galite gurkšnoti kavutę kur nors.
3. Jei sėkmingai įveiksite pirmą ir antrą laiptelius, išmokite išvis neatvykti į susitikimą. Geriausia, jei jau imsitės trečio laiptelio, būti visiškai nepasiekiamu tuo metu, t.y. išsijungti mobilų, nebūti tose vietose, kur atsitiktinai jus gali pamatyti ir t.t.
4. Visiems ir visur sakykite „taip“, pažadėkite kuo daugiau ir kuo greičiau padaryti. Pasitaikius net menkiausiam pasiūlymui, menkiausiam darbui, sakykite „taip, būtinai atvyksiu“ arba „taip, šitai bus padaryta“. Kai jau pradės darbai (ar susitikimai) dubliuotis ar net „tripliuotis“ (trys darbai/susitikimai vienu metu), tada ramia širdimi pradėkite sakyti „ne“. Geriausia tai daryti taip, kad pašnekovas negalėtų jums tiesiai į akis pareikšti, ką apie jus galvoja: pvz., nusiųsti sms žinutę su atsisakymu atvykti/atlikti darbą ir iš karto po nusiuntimo, išsijungti telefoną.
5. Labai smagus kasininkės pykčio provokavimo būdas yra šis: pasiimti prekių vežime už kokius 200 litų, kai jau jas visas nuskanuoja, paaiškinti, kad turi tik kokį 150 Lt (čia priklausomai nuo norimo efekto, jei norit stipresnio – tada <100 Lt, jei mažesnio – tada 170-190 Lt). Kasininkės (ir kitų laukiančių eilėje) laukia varginantis prekių išminusavimas, kuris tikrai turėtų bent jau šiek tiek raudonio į veidą priduoti...
6. Skolinkitės pinigų ir negražinkite jų laiku. Jei norit dar aštresnio poveikio, rodykite tam žmogui, kad iš tikro pas jus krūva pinigų ir juos naudojate kaip papuola: pvz. įsigykite kokį visai nereikalingą daiktą, nuvykite į restoraną papietauti ir kt. Esmė – priversti žmogų pirmąjį prabilti apie tai, kad „jis jums visai nesvarbus“, kad „jūs nesiskaitote su juo“ ir kad iš viso „esate visiškai neatsakingas asmuo“.
7. Jei vairuojate automobilį, tai atsiveria tiesiog marios galimybių! Galite „pamiršti“, jog važiuojate ilgomis šviesomis. Galite rodyti posūkį į kairę, o sukti į dešinę. Galų gale, galite išvis nerodyti jokių posūkių arba pamiršti išjungti posūkį į kairę (būtinai į kairę, nes dažniausiai važiuojame kuo arčiau dešinės pusės, tad posūkis į dešinę neatkreips tiek dėmesio, kiek posūkis į kairę). Jei šioje mokymo programoje susiradote draugų, tai galite kartu su vienu iš jų dvejomis mašinomis blokuoti eismą: tereikia važiuoti šiek tiek mažesniu greičiu nei leistinas dviejų juostų kelyje taip, kad kiekvienas užimtumėte atskirą juostą ir nebūtų galimybės jūsų aplenkti.
8. Jei turite problemų su kompiuteriu, tai čia taipogi atsiveria puiki galimybė susilaukti pykčio. Jau ir mūsų Lietuvėlyje egzistuoja pagalba kompiuterių vartotojams telefonu. Na, o jiems paskambinus tereikia apsimesti visišku „liurbiu“, bet visišku, visišku. Galite klausti „Kur tas Start mygtukas?“ arba po ilgų ir konsultantą itin išvarginusių instrukcijų pasakyti „Oj, pas mane viskas išsijungė ir dabar matau tik juodą (arba žalia/mėlyną/geltoną) ekraną“. Esmė – rodyti konsultantui, kad jūs esate mažiausiai pasaulyje apie kompiuterius išmanantis žmogus ir nuolat dėl to atsiprašinėti, bet taip pat parodyti, kad neketinate nutraukti pokalbio (net jei jis truks kelias valandas), kol jis neišspręs problemos. Jei pataikysite paskambinti į konsultanto darbo pabaigą, tai jo pyktis bus atvirkščiai proporcingas likusiam darbo laikui.
9. Labai geras būdas išvesti žmogų iš pusiausvyros yra ką nors apie jį pamiršti, bet dėtis, kad nepamiršai. Sakykim bendraujate su Petru, bet visą laiką kažkodėl jį vadinate Pranu. Jis jus pataiso vieną kartą, tada kitą, o jūs kaip Pranas, taip Pranas. Smagiai nuteikia ir pamirštas gimtadienis ar sutuoktinių metinės. Jei „pamiršote“ padaryti kažkokį svarbų darbą ir dabar jau jums apie jį priminė, tai reikia būtinai atlikti šią veiksmų seką: pliaukštelti (taip, kad girdėtusi „pliaukšt“) sau per kaktą ir

sakyti kažką panašaus į „Koks aš užuomarša... Aš taip gailiuosi... Man taip nesmagu dėl šios situacijos, tikiuosi, sugebėsite man atleisti... Dėsiu visas pastangas, kad ateityje tai nepasikartotų!“.

10. Kadangi 10 laiptelį pasiekia jau tikrai pažengę mokymo programos dalyviai, tai didelė tikimybė, kad jums jau teko paragauti pykčio jūsų atžvilgiu. Ką daryti, kai žmogus atvirai rodo nepasitenkinimą jūsų veiksmais? Geriausia tokiu atveju yra tą žmogų sugėdinti... Reikia parodyti, kad jūs visiškai nekaltas šioje situacijoje, kad jūs stengėtės viską daryti žmogiškai, gražiai, be neigiamų emocijų, o jis (pykstantis) tiesiog nemoka valdytis ir yra elgiasi lyg koks gyvulys, o ne kaip normalus išsilavinęs žmogus.