

Jan Patrman

Slovní sebeobrana

www.slovnisebeobrana.cz

**Univerzální fráze, které lze okamžitě
použít, když vás někdo uráží,
zesměšňuje vás nebo má škodolibé
poznámky**

Po přečtení

Po přečtení toho dokumentu budete umět používat okamžité odpovědi, když vás někdo:

- uráží
- zesměšňuje
- ponižuje
- nebo se nám škodolibě vysmívá.

I. Proč je tak obtížné pohotově reagovat?

Jsme v těchto situacích obvykle zaskočení, překvapení a snažíme se honem něco vymyslet. Bohužel nám to v ten moment nejde. Často jsme pod stresem a ve velikém napětí, a to se těžko něco vymýšlí.

Být suverénní znamená být svobodný, protože vám to dává možnost rozhodovat a dělat, co chcete právě vy.

Pod stresem a nátlakem nás nikdy nic nenapadne, nic nevytvoříme.

Proto ...

... než se naučíme tančit, tj. pohotově reagovat, je dobré se naučit chodit. Říkáte si asi, co tím mám namysli.

Tím, že něco řekneme, začneme situaci ovlivňovat, už nejsme jen obětí.

Jde o to, vytvořit si rejstřík víceúčelových odpovědí, po kterých můžete kdykoliv sáhnout a nemusíte nic vymýšlet. Pro mnoho lidí je to veliký krok. Krok od situace, kdy jen mlčí a stávají se obětí situace. Tím že něco řeknou, začnou situaci ovlivňovat, už nejsou jen obětí.

Reakcí na slovní útok si zachováváme SUVERENITU a ukazujeme, že se po sobě nenecháme šlapat, a taky že se nás komentář vůbec nedotkl.

Příklad: jsi můj vzor

Petr komentuje Honzův styl hry hokeje: „Prosím tě, jak jsi to hrál? Proč ses celou dobu plácal na modrý čáre? To neumíš bruslit nebo co?“ Honza nezaváhá, hned odpovídá nazpět: „Jen jsem chtěl hrát jako ty. Jsi můj vzor.“ Petr jen kouká na Honzu a neví, co má na to říct. Zbytek týmu se směje, jak ho Honza „utřel“.

Důležité je

... abyste na urážku odpověděli klidným a sebevědomým hlasem. I když jde o hrubé napadení. Stačí pak už jen odpovědět:

- Opravdu mě nenapadá, co na to říct.
- Nemám v úmyslu reagovat na vaši kritiku.

Nezůstáváte situaci na milost a nemilost. Projevujete se a tím ji ovlivňujete.

II. Okamžité odpovědi

Zamyslete se nad tím, v jakých nepříjemných situacích se ocítáte nejčastěji. Přednášíte a protože jste nervózní, tak se často přerěknete. Mají kolegové vůči vám sarkastické komentáře ohledně vašeho vzhledu nebo vašich postojů?

Zamyslete se nad tím, v jakých nepříjemných situacích se ocítáte nejčastěji.

Najděte si 10 univerzálních vět, které se naučíte, aby vám byly po ruce, když je potřebujete. Pozor, výrok se k vám musí hodit. Je třeba, aby k vám seděl.

A přitom není těžké se naučit reagovat v situacích, kdy nyní nevíte co říct.

Příklady univerzálních vět

Říká vám někdo, že se chováte jako šašek nebo se vám jen vysmívá, jak co děláte. Odpovězte mu: „Jste můj vzor“.

Příklady univerzálních odpovědí na narážky nebo posměšné komentáře

1. Jste můj vzor
2. Kdybych chtěl slyšet tvůj názor, řekl bych ti ho.
3. Co vašim, našim to je jedno
4. To je pro moji hranatou hlavu moc kulaté.
5. Mamka mi říkala, hlavně abych byla pěkná.
6. Zeptejte se na nádraží.
7. To bys mohl chodit ukazovat do cirkusu.
8. To psali v dneška v novinách.
9. Netušila jsem, že máš takové problémy
10. A pejsek se ti zaběhl kam?

Příklad: kdybych chtěl znát tvůj názor, řek bych ti ho.

Jeden rozumbrada začne kritizovat a shazovat projekt, na kterém Petra pracuje: „Je to jen zbytečná práce, která stejně nikam nevede a pak skončí v šuplíku.“ Petra si to nemyslí, projekt ji baví, dává smysl a je pro něj nadšená a tak rozumbradovi odpoví: „Kdybych chtěla znát váš názor, řekla bych vám ho.“

Vypůjčte si fráze z filmů, pohádek, nebo hlášky ze Simpsonů jako například:

- Našli moji rádce, našli?“
- „Kdybych nebyla tlustá, byla bych baletka“.
- „Pro hlupáka každý hloupý.“

III. Další universální odpovědi do nepříjemných situací

A. To máš dobré

Je naprosto neutrální věta. Je naprosto nijaká. Není útočná, urážlivá ani dvojsmyslná. Když použijete tuto větu, stává se, že druhá osoba na vás kouká naprosto zmateně.

B. S tím nemám problém

Je reakce, kterou velmi často používají politici. Obvykle ji doprovázejí smíchem, aby ukázali, že oni přece nedělají problémy a mají „tu věc vyřešenou“. Vysílají „vy s tím máte problém, to jste teda hroznej šťoura, já jsem v pohodě.“

C. Raději pěkně tlustá než ošklivě hubená

Příklad: pěkně tlustá a ošklivě hubená

Katku urazila její spolužačka: „Ty jsi pěkně tlustá“. Nicméně Katka neváhala, sjela spolužačku jedovatým pohledem, a reagovala: „Raději pěkně tlustá, než ošklivě hubená“. Usmála se a odešla.

Princip této metody je jednoduchý. Využijete urážky nebo poznámky, kterou někdo vůči vám utrousil, a srovnáte s čímkoliv (s ponožkama, šňůrou na prádlo, klokanem – není třeba, aby tam existovala logická vazba. Většího efektu dosáhnete, pokud bude srovnávat dvě naprosto absurdní věci nebo využijete vtipného kontrastu.

Příklad: protivný realista

Vy jste takový naivní snílek. Raději naivní snílek než protivný realista.

D. Jen se vám přizpůsobuji / Přizpůsobuji se vašim poměrům

Když si dělají srandu z toho, jak se oblékáte, chováte. Můžete použít způsob reakce: „Jen se ti přizpůsobuji. Jsi můj vzor.“

Příklad: pytel od brambor

Věra komentuje Honzů styl oblečení větou: „prosím tě vypadáš jako pytel od brambor“. Honza nezaváhá, hned odpovídá nazpět: „jen se přizpůsobuji. Jsi totiž můj veliký vzor.“ Věra jen kouká na Honzu s otevřenou pusou, lapá po dechu a neví, co má na to říct.

IV. Naučte se jak být sebevědomí

Často se ocitáme v situacích, kdy potřebujeme reagovat pohotově a trefně. Kdo tuto dovednost ovládá, má obvykle lehčí život. V práci je úspěšnější a má respekt svého okolí.

Už se vám určitě stalo, že jste byli v situacích, kdy jste byli v právu, věci jste opravdu rozuměli a věděli, že máte pravdu. Jen se vám nepodařilo přesvědčit ostatní a svojí myšlenku prodat.

Kdo umí sebevědomě reagovat a zvládat neobvyklé situace je v práci úspěšnější a má respekt okolí.

Možná neumíte reagovat na kritiku nebo jste velmi nervózní, když jednáte pod stresem – třeba s šéfem nebo neurotickým kolegou.

Často se neprosadíte, protože jiní kolegové umí své názory sebejistě prezentovat nebo jsou k vám nepříjemní. Možná taky vás neustále přerušují, nenechají domluvit a nerespektují vaše názory.

A přitom není těžké se naučit reagovat v situacích, kdy nevíte, co říct. Kdy na vás ... někdo křičí, utočí, uráží vás, nerespektuje vaše přání nebo vámi manipuluje.

Chtěli byste poznat i další techniky, jak být sebevědomí v nepříjemných situacích, abyste se nemuseli už cítit neschopní, poníženi nebo nejistí.

Podívejte se na stránky ... www.slovnisebeobrana.cz

Nebo přijďte na seminář ... <http://www.slovnisebeobrana.cz/seminare/>

Najděte si dneska 10 universálních odpovědí. Zkoušejte, jak fungují, jak na ně lidi reagují a které se k vám hodí?