

Mihez kezdünk mások elvárásaival és kívánságaival?

Tegyük fel, hogy egy irodában dolgozol, és egy reggel az alábbi üzenetet kapod:

„Mr. Barnes az irodájában vár délután 2 órakor. Sürgős.”

Hogyan reagálnál erre, amennyiben Mr. Barnes a felettesed?

Az első gondolatod az, hogy „Vajon mit rontottam el?”

Vagy esetleg: „Vajon megkapom a megpályázott pozíciót?”

Vagy: „Ez érdekes. Kíváncsian várom, mit fog mondani.”

Kipróbáltuk a csoportokkal, akiket oktattunk, és a résztvevők szinte kivétel nélkül rögtön azt feltételeznék, hogy elrontottak valamit. Az egyik hölgy elmondása szerint már attól is rosszul volt, hogy meghallotta ezt a mondatot.

Következő lépésként képzelj el, hogyan töltenéd el a találkozóig hátralevő három órát. Nehéznek találnád, hogy a munkádra koncentrálsz, miközben az agyad egyre zakatol, felidézve az utóbbi időkben előforduló hibáidat és sikertelenségeidet? Elkezdened összegyűjteni és készenlébbe helyezni a „mentségeidet” (egy közeli hozzátartozó halála, betegség, költözés vagy a pároddal való szakítás)? Szólnál a munkatársaidnak, és megkérdeznéd őket: van-e valami ötletük, hogy miért hívott a főnököd, és milyen hangulatban látták ma? Tönkretenné az ebédszünetedet, elvenné az étvágyadat, és mindenféle rágcáslivalóval meg édességgel vigasztalnád magad?

Ha a fentiek valamelyike (vagy mindegyike) jellemző lenne rád egy ilyen szituációban: nem vagy vele egyedül. A bírálathoz az asszertív magatartás egy olyan területe, amely szinte mindenkinek nehézséget okoz. Vegyük észre, hogy az iménti példában a bírálattól való félelem okozta a nagy izgalmat – azt még nem is tudod, mit akar mondani a főnök.

„A bírálattól való félelem okozta a nagy izgalmat.”

Miért reagálok így?

Ha visszanézel eddigi életedre, bizonyára fel tudsz idézni olyan alkalmakat, amikor kritizáltak. A gyerekünket rendszerint naponta bíráljuk. Rászólunk, mert irigy a testvérével, nem teszi meg, amit kérünk, eltört valamit, összepiszkolta a ruháját, nem eszi meg az ebédjét, vagy nem eszi elég szépen, nem adja oda másnak a játéka- it – tulajdonképpen a viselkedésének vagy a megjelenésének minden részletéért bíráljuk.

Talán emlékszel, hogy az iskolában ilyen megjegyzéseket kaptál a munkádra: „Ez nem elég”, vagy ami még ennél is rosszabb: „Te ennél többre vagy képes” (miután mindent beleadtál). Sokan őriznek emlékeikben olyan esetet, amikor megszidták vagy bírálták őket az iskolában (különösen, ha ez igazságtalanul történt). Úgy tűnik, sok tanár a szarkazmust tartja a megfelelő módszernek a tanórákon való rend fenntartására (feltéve persze, hogy ő teszi a szarkasztikus megjegyzéseket). Iskolások gyakran számolnak be arról, milyen nehéz az asszertivitás a felnőttekkel szemben, amikor bármilyen udvarias tiltakozás fogadtatása ez: „Ne merj feleselni!”

Rettegél a bizonyítványosztástól? Aggódtál a szülői értekezletek és fogadóórák alkalmával, hogy vajon mit mondanak a tanárok a teljesítményedről és a magatartásodról? Lehordtak a szüleid, és elismételték a bírálatokat, sőt még meg is toldották azokat, amikor csak alkalmuk nyílt rá?

Tetézzük ezt azzal az igen valószínű lehetőséggel, hogy gyermekkorod valamelyik időszakában szakáltak, és már nem is olyan nehéz megérteni, felnőttkorodra miért reagálsz olyan rosszul a kritikára. Néhány gyerekről idővel leperreg a bírálat, és megtanulja, hogy a rossz

viselkedéssel bombabiztosan felhívhatja magára a figyelmet. De a legtöbb gyerek meg akar felelni a környezetének, és elszántan küzd, hogy elnyerje az általa tisztelt felnőttek tetszését.

Szekáltak gyerekkorodban?

A kegyetlenkedések 80%-át az áldozat kicsúfolása, sértegetése, becsmérlése és szóbeli megalázása teszi ki (miközben a fizikai bántalmazás viszonylag ritka – még az iskolákban is). Az iskolai zaklatás verbális formája a középiskola első osztályában éri el a tetőpontját, és jobbra azonos nemű és korú gyerekek a kínzók. Manapság már létezik elektronikus zaklatás is kellemetlen levelek és üzenetek formájában – ami azt jelenti, hogy a kegyetlenkedés betört oda is, amit korábban az otthon szentélyének hívtunk.

Ha gyerekkorodban szekáltak, arról valószínűleg még ma sem szívesen beszélsz. Az áldozat szerepében levő gyerekek szégyellik magukat: büntudatuk van, mintha az ő hibájukból történne a szekálás. Vonakodnak bárkinek is szólni róla, mert reménytelennek érzik a helyzetet: úgy gondolják, senki nem tehet ellene semmit, és ha szólnak valakinek róla, attól csak még rosszabb lesz. Az erőszakos magatartás összezavarja azokat gyerekeket és felnőtteket, akik az emberek békés viselkedését feltételező családból származnak. Ha a családban a problémák megoldása mindig nyugodt, racionális hangnemben történt, akkor zavarba ejtő lehet olyasvalakivel szembenézni, akinek látszólag egyetlen célja, hogy kegyetlen megjegyzéseivel fájdalmat és szenvedést okozzon.

Az emberek hajlamosak azt gondolni, hogy az őket kínzó személynek jó oka van a gúnyolódásra, ezért ha ők jobban (vagy más-képp) intézik a dolgokat, akkor abba fogja hagyni. Sok anorexiás ember evési problémái vezethetők vissza az alakjukat érintő megjegyzésekre; a plasztikai műtétet választó felnőttek számos esetben bevallják, hogy az orrukát vagy a mellüket ért kritika miatt dön-

töttek így; mások festetik a hajukat vagy kontaktlencsét viselnek a fájdalmas iskolai emlékeik miatt, amikor „pápaszemes”-nek vagy „répafej”-nek csúfolták őket.

Ha gyerekkorodban kegyetlenkedések célpontja voltál, az hosszú távon befolyásolhatja az önbecsüléset. Látszólag talán már túltetted magad rajta, és akkor egyszer csak felbukkan valaki, aki érzésed szerint valamiért szándékosan bosszant, te pedig visszaválsz a játszótéren síró kisgyerekké.

Munkahelyi szekálás

„Négy emberből egy munkahelyi terror áldozata, és ennek eredményeképpen évente 18,9 millió munkanap esik ki.”

www.andreaadamstrust.org

A munkahelyen vagy a családban történő szekálás nagyon hasonlít ahhoz, amit az iskolások művelnek. A felnőttek esete annyiban más, hogy még nagyobb a szégyen és a bűnösség érzése, amelynek következtében az áldozat hallgat a történekről, alkalmatlannak, reményvesztettnek érzi magát, és bizonyos esetekben öngyilkosságra is hajlamossá válik.

A munkahelyi terror megfélemlítés formáját is öltheti – irreális határidők megszabásával –, amitől úgy érzed, hogy a túléléshez sokáig bent kell maradnod, vagy haza kell vinned a munkát. Ahogy Cooper professzor írta a *The Independent* 2010. február 23-i számában: „Bármilyen formát is ölt a szekálás, rombolja az egyének önbecsülését, önbizalmát, egészségét és munkahelyi teljesítőképességét. Mint társadalom, nem tűrhetjük el ezt a magatartást.”

A munkahelyi vagy iskolai szekáló olyan környezetben sikeres, ahol elfogadott az agresszív magatartás – mondjuk olyan versen-

gés formájában, amelyet nem készítenek elő megfelelő oktatással, és amelyhez nem készült viselkedési kódex, illetve nem gondoskodnak annak a betartásáról.

A szekálás áldozata gyakran nem is fogja fel, mi történik vele: azt hiszi, hogy ő nem elég jó, és hogy keményebben kell dolgoznia vagy meg kell változnia ahhoz, hogy megfeleljen. Sok felnőtt úgy tűri a megaláztatást, mintha megérdemelné a sértegetéseket, mivel – akár csak az iskolások – ő is úgy gondolja, hogy saját hibájából szekálják.

Otthoni szekálás

A rosszul működő munkahelyhez hasonlóan a rosszul működő család is kedvez a mások gyötrésében örömet találó embereknek. A Relate tanácsadó szervezet a családon belüli erőszak kategóriájába sorolja a felnőttek közötti szekálást, mely állításuk szerint minden negyedik nőt érint.

Ha nyilvánvalóan egyenlőtlenek a két fél közötti hatalmi viszonyok (akár a pénzügyi helyzetüket, akár a státusukat illetően), ezt a szekálásra hajlamos személy kihasználja. Jellemzően lejáratozó megjegyzéseket tesz a másokra a többi ember előtt: „Ne is fáradjatok azzal, hogy megkérdezitek a feleségemet, úgysem értené meg.” Egyes kínzók szeretetmegvonást alkalmaznak. Ha olyasvalakivel élünk, aki napokig duzzog, az ugyanolyan lélekölő tud lenni, mint a fizikai bántalmazás.

Akár csak a munkahelyen, otthon is akkor lehet sikeres a gyötrő személy, ha az adott környezetben elfogadott a magatartása. A szekálás eltűrése a következő üzenetet hordozza magában: „teljesen rendben van, hogy így bánnak velem, hiszen nem érdemlek jobbat”. Ha ráadásul hallgatsz, és nem szólsz róla senkinek, az tovább erősíti a szekáló hatalmát, benned pedig növeli az elszigeteltség érzését. Ez teszi lehetővé, hogy tovább folytatódjon a gyötrés. Egy egészséges kapcsolatban – ahol tisztelik és támogatják egymást a családtagok – nem tud érvényesülni a szekáló.