Автор: admin
28.11.2011 23:00 - Обновлено 30.10.2014 02:41

Как правильно реагировать на хамство?

Опыт поведения в обществе накапливается у нас с самого раннего возраста. Мама строго говорит малышу: «Нельзя!» Тем самым она дает ему понять, что она умнее, опытнее и ее точка зрения непререкаема. Конечно, она хочет как лучше, однако ребенок воспринимает это как произвол, ограничивающий его свободу. В поисках выхода из подобных ситуаций ребенок приучается либо смиряться, либо бунтовать.

Так что первая роль, которую нам приходится играть в жизни, - роль «подчиненного». Мы воспринимаем ее в отношениях с «начальниками» разного уровня «законодательной» и «исполнительной» власти, родителями, бабушками, старшими братьями и сестрами, воспитательницами в детском саду. Не мудрено, что мы стремимся выйти из этой роли. Трехлетний карапуз уже может сказать двухлетнему: «Я с тобой не вожусь - ты маленький!» При этом старший явно получает удовлетворение от демонстрации своего превосходства. Когда родители говорят ребенку: «А ну-ка, сейчас же убери игрушки!», то думают, что приучают его к порядку и дисциплине. Но общее настроение в такой ситуации чем-то напоминает армейскую «дедовщину». Ребенок может покорно все убрать, а может и зло огрызнуться. И вот по жизни его начинает сопровождать хамство. Хамство - это действие, цель которого - унизить другого человека. Причем унижение обычно остро переживается униженной стороной, что доставляет хаму удовольствие. Как же многолико хамство! От откровенного оскорбления до тончайшей иронии, от нецензурной брани до движения брови.

Уже в детском коллективе можно обозвать такого же, как ты, малыша, и с ним, осмеянным, уже никто не захочет водиться. Зато потянутся к тебе, находчивому и сильному. Взрослые используют разные виды хамства как средство продвижения по социальной лестнице. Например, можно публично высмеять сослуживца за ничтожный промах и тем самым поставить себя выше его.

Есть люди, для которых процесс хамства ценен сам по себе, безотносительно к каким-либо расчетам. Для них важен эмоциональный аспект. Общеизвестный вариант: набрать наугад номер телефона и наговорить гадостей неизвестному собеседнику. И, положив трубку, получить свое «скромное» удовольствие, представляя, как нехорошо человеку на том конце провода. Такая форма трусливого анонимного самоутверждения характерна для подростков.

Особо остро мы воспринимаем хамство, когда его не ждем. При этом грубость начальника, как правило, «проглатывается» - ведь вышестоящий, по общему представлению, имеет право на критику. Наиболее болезненно мы реагируем на выходки тех, кого считаем равными по рангу. Те же, кого мы считаем ниже себя, уже вряд ли могут доставить нам серьезное беспокойство.

Хамство может быть острым (внезапным, неожиданным) и хроническим (когда хамит человек, с которым мы вынуждены поддерживать отношения, например внутрисемейные).

Как же мы реагируем на хамство?

Неуверенная реакция, как правило, характерна при неожиданной грубости или когда она исходит от того, кто выше нас по социальному положению. Если удается смолчать и перетерпеть, все равно сохраняется неприятное чувство. Хам об этом знает, поэтому испытывает удовлетворение - он в этом раунде выиграл. Мы сами как бы подставляемся под хамство своим излишне мягким поведением, неуверенностью, порой подыгрываем грубиянам и наглецам, провоцируя атаку.

Агрессивная реакция на грубость чаще всего встречается в бытовых ситуациях. Это хамская контратака, то есть ответ примерно в том же ключе. Остается раздражение - ведь нас вынудили вести себя так, как мы и не собирались. Обидчик это понимает не хуже обиженного - значит, цель достигнута. Поэтому психологи рекомендуют не реагировать на оскорбление сразу же, лучше переждать несколько секунд. В этом случае вы выигрываете время, необходимое для правильной оценки ситуации, успокаиваетесь и можете позволить себе наиболее выигрышную реакцию - уверенную. Например, хам обозвал в автобусе симпатичного гражданина идиотом. Гражданин оглянулся, с искренним любопытством посмотрел на обидчика, улыбнулся и ответил: «Надо же, вот и теща моя так же думает!» Выглядело это так легко и весело, что случайные зрители стали невольно посмеиваться, глядя на задиру, и он, не выдержав, выскочил на первой же остановке. Чтобы хамство было эффективным, хам должен задеть нечто значимое, дорогое для человека: как правило, это внешность, честь, умственные способности. Если же задеть человека не удалось, то хам, не сумев навязать «жертве» ожидаемую стандартную реакцию, оказывается в глупом положении.

Вообще уверенная реакция на оскорбление - это умение подняться над ситуацией и обесценить обиду. Этого можно достичь, научившись реагировать не непосредственно на обиду, а на то, что стоит за ней. Так, не ответив на конкретную грубость, можно спокойно поинтересоваться у обидчика, доволен ли он, стало ли ему легче. То есть показать ему, что он делает вам больно, но вы можете с этим справиться. Психологи считают, что высшее мастерство в общении - это умение без личного ущерба помогать агрессору освобождаться от раздирающих его отрицательных эмоций. Бывает и так: человек искренне уверен в том, что имеет право высказать свою критику по поводу какой-либо ситуации. У того же, кому адресовано высказывание, совершенно другие представления, и критика воспринимается как бесцеремонное вмешательство. Такая ситуация типична для взаимоотношений «отцов и детей». В этом случае, прежде чем делать выводы, нужно отделить элементы справедливой критики от грубости.

Одним из самых тяжелых испытаний остается хроническое хамство. К сожалению, практически невозможно ограничить свой круг общения только доброжелательными, приятными людьми. В особо тяжелых случаях, когда мелкие и крупные унижения и грубости льются непрерывным потоком изо дня в день, психологи рекомендуют выйти из ситуации. Развод, разрыв отношений с родителями, детьми, смена места жительства все-таки лучше, чем постепенная потеря здоровья и вкуса к жизни из-за губительных отрицательных эмоций.

Порой ситуацию можно переломить, перестав чувствовать себя задетым. Здесь помогает чувство юмора - человек, которого не воспринимают всерьез, практически не имеет шансов причинить душевную боль. Нужно осознать, что хронический хам - это хронический дурак. И поверьте, тут же станет легче: ведь на дураков не обижаются... Или сделать вывод, что человек просто серьезно болен, а это уже вызывает жалость. Главной рекомендацией психологов остается совет избегать хамства. Не стоит создавать ситуации, в которых можно быть оскорбленным, не нужно подавать руку тем, от кого можно получить обиду, пусть даже высокое знакомство тешит самолюбие. Важно уметь создавать вокруг себя атмосферу доброжелательности: ведь если человек доброжелателен, спокоен и терпимо относится к людям, ему трудно навязать агрессивное поведение, - проще говоря, к нему сложно «прицепиться».

Автор - **Светлана Крус Мендоса**

Источник