

# JAK SE BRÁNIT SLOVNÍM ÚTOKŮM

Umět se bránit slovním útokům je směs psychologie, odhadu, improvizace a komunikačního talentu. Výraznou roli hraje rovněž naše sebevědomí. Jen málo lidí má na slovní útok vždy pohotovou a dokonalou odpověď, ať už je atakuje kdokoliv. Většina lidí se při konfliktech necítí komfortně a ocitá se v úzkých. K životu, a to i k tomu pracovnímu, konflikty patří, vyhnout se jim nelze, a proto se vyplatí se naučit správně reagovat. Dobrou zprávou pro všechny nesmělé a méně pohotové je, že umění odrážet slovní útoky je dovednost, lze se ho naučit a trénovat.

V první řadě je potřeba zaměřit se na své sebevědomí. Není náhodou, že oběťmi šikany často bývají lidé nesmělí, zakřiknutí, prostě ti, kteří sami sobě nevěří a je to na nich mnohdy vidět na první pohled. Uvědomte si, že jste jedinečná osobnost a nikdo nemá právo na Vás mluvit spatra, ponižovat Vás, ztrapňovat, či v tom nejhorším případě, Vám nadávat. Je možné, že jste přirozeně hodný a slušný člověk, který nikoho nechce zranit ani slovně, ale s každým prostě kamarád být nelze a někdy je na místě se jednoduše ohradit. Může Vám to do budoucna ušetřit další útoky.

Základní pravidlo obrany proti slovním útokům zní velmi jednoduše. **BRAŇTE SE!** Braňte sami sebe, jakýmkoliv způsobem to dokážete, avšak je potřeba respektovat míru, abyste k agresí a hulvátství nesklouzli Vy sami. Snažte se být pohotví, reagujte obratem, využívejte humor, ironii a ukažte agresorovi svůj nadhled. Neznamená to ovšem, že se Vám obrana vždy povede, ale jakákoliv reakce je pořád lepší než mlčet a dát tak najevo, že si vše necháte líbit. V tu chvíli jste totiž Vy ti poražení a riziko opakovaných slovních útoků ze strany agresora se zvyšuje, protože proč to nezkusit znova, když mi to už dříve hladce prošlo.

Druhé základní pravidlo zní, zachovávejte si odstup. Nepřipouštějte si agresora, ani to co Vám říká, k tělu, nenechte zasáhnout Vaše sebevědomí. Vytvořte si kolem sebe ochrannou bublinu, kterou zloba nepronikne, neboť vy sami víte, kým jste, výjimeční a sví, a zloba a lži po této bublině hladce sklouznou.

Pokud jde o samotnou obranu proti slovním útokům, můžete vědomě natrénovat celou řadu technik, ať už jde třeba o techniky asertivního jednání jako takového. Existuje celá věda, jak se nedat. Nebo můžete využít jednotlivé techniky a strategie, které Vám osobně mohou být blízké, jako třeba humor, sebeironie, ironie a nadhled. Je potřeba zkusit různé přístupy, hledat, co vám sedí, ale hlavně už nemlčet!

# HOW TO DEFEND YOURSELF AGAINST VERBAL ATTACKS

Knowing how to defend yourself against verbal attacks is a mixture of psychology, estimation, improvisation and communication talent. Our self-awareness also plays a significant role. Few people always have a prompt and perfect response to a verbal attack, no matter who attacks them. Most people are uncomfortable in conflict and find themselves in a bind. Conflicts are part of life, even at work, and cannot be avoided, so it pays to learn how to respond properly. The good news for the timid and the less agile is that the art of deflecting verbal attacks is a skill that can be learned and practiced.

First and foremost, you need to focus on your self-confidence. It is no coincidence that the victims of bullying are often shy, shouting people, simply those who do not believe in themselves and it is often obvious. Remember that you are a unique person and no one has the right to talk down to you, humiliate you, embarrass you or, in the worst case, call you names. It is possible that you are a naturally good and decent person who does not want to hurt anyone even verbally, but you simply cannot be friends with everyone and sometimes it is appropriate to simply speak up. It may save you further attacks in the future.

The basic rule of defence against verbal attacks is very simple. **DEFEND YOURSELF!** Defend yourself in whatever way you can, but you need to respect moderation so that you do not slip into aggression and rudeness yourself. Try to be prompt, react quickly, use humour, irony and show the aggressor your perspective. This doesn't mean that you will always be able to defend yourself, but any response is still better than remaining silent and letting it be known that you'll take it easy. At that point you are the loser and the risk of repeated verbal attacks from the aggressor increases, because why not try again if I got away with it before.

The second basic rule is to keep your distance. Don't let the aggressor, or what they say to you, get to your body, don't let your self-esteem get in the way. Create a protective bubble around yourself through which anger will not penetrate, for you know who you are, special and your own, and anger and lies will slide smoothly over this bubble.

In terms of defending yourself against verbal attacks, you can consciously practice a variety of techniques, be it assertive techniques per se. There's a whole science to not giving in. Or you can use individual techniques and strategies that may be close to you personally, such as humour, self-irony, irony and detachment. You need to try different approaches, look for what works for you, but most importantly, don't be silent anymore!

# HVORDAN FORSVARE DEG MOT VERBALE ANGREP

Å vite hvordan du kan forsvare deg mot verbale angrep er en blanding av psykologi, vurdering, improvisasjon og kommunikasjonstalent. Vår selvbevissthet spiller også en viktig rolle. Få mennesker har alltid et raskt og perfekt svar på et verbalt angrep, uansett hvem som angriper dem. De fleste mennesker er ukomfortable i konflikter og befinner seg i en klemme. Konflikter er en del av livet, også på jobben, og kan ikke unngås, så det lønner seg å lære å reagere riktig. Den gode nyheten for de sjenerte og mindre smidige er at kunsten å avlede verbale angrep er en ferdighet som kan læres og øves.

Først og fremst må du fokusere på selvtilliten din. Det er ikke tilfeldig at ofrene for mobbing ofte er sjenerte, ropende mennesker, rett og slett de som ikke tror på seg selv, og det er ofte åpenbart. Husk at du er en unik person, og ingen har rett til å snakke ned til deg, ydmyke deg, ydmyke deg eller i verste fall kalle deg navn. Det er mulig at du er en naturlig god og anstendig person som ikke vil skade noen selv verbalt, men du kan rett og slett ikke være venn med alle, og noen ganger er det hensiktsmessig å bare si fra. Det kan spare deg for ytterligere angrep i fremtiden.

Den grunnleggende regelen for forsvar mot verbale angrep er veldig enkel. **FORSVAR DEG SELV!** Forsvar deg selv på den måten du kan, men du må respektere moderasjon slik at du ikke glir inn i aggresjon og uhøflighet selv. Prøv å være rask, reager raskt, bruk humor, ironi og vis angriperen ditt perspektiv. Dette betyr ikke at du alltid vil være i stand til å forsvare deg selv, men ethvert svar er fortsatt bedre enn å være stille og la det bli kjent at du tar det med ro. På det tidspunktet er du taperen, og risikoen for gjentatte verbale angrep fra angriperen øker, for hvorfor ikke prøve igjen hvis jeg slapp unna med det før.

Den andre grunnleggende regelen er å holde avstand. Ikke la angriperen, eller det de sier til deg, komme til kroppen din, ikke la selvtilliten din komme i veien. Lag en beskyttende boble rundt deg selv som sinne ikke vil trenge gjennom, for du vet hvem du er, spesiell og din egen, og sinne og løgner vil gli jevnt over denne boblen.

Når det gjelder å forsvare deg mot verbale angrep, kan du bevisst øve på en rekke teknikker, det være seg selvhevdende teknikker i seg selv. Det er en hel vitenskap å ikke gi etter. Eller du kan bruke individuelle teknikker og strategier som står deg personlig nær, som humor, selvironi, ironi og distanse. Du må prøve forskjellige tilnærminger, se etter hva som fungerer for deg, men viktigst av alt, ikke vær stille lenger!