

## Hejter na wybiegu



EWA  
ROZPĘDOWSKA

Konflikty międzyludzkie, nadmierna kontrola wykonywanych czynności, poczucie niesprawiedliwego traktowania przez zwierzchników, niejasność albo niespójność pełnionej roli, czy po prostu stres... Te zjawiska są wymieniane jako najczęstsze przyczyny agresywnych zachowań w miejscu pracy. Protekcyjne zachowania, ignorowanie lub lekceważenie, niesprawiedliwa, okrutna krytyka drobnych niedoskonałości czy potknięć – to tylko niektóre ich przejawy. Agresja słowna ma zazwyczaj charakter prowokacji wobec współpracownika, przełożonego lub klienta i jako taka wymaga odpowiedniej reakcji.

Najlepszym sposobem radzenia sobie z agresywną prowokacją jest jej ignorowanie. Łatwo o tym mówić i pisać, znacznie trudniej jednak zastosować. Problem polega na tym, że stając się

celem agresora – niezależnie od tego, czy napaść jest fizyczna, ma formę zjadliwej krytyki czy wykrzyczanych inwektyw – przyznajemy sobie, zgodnie z zasadą wzajemności, prawo do odwetu. Zwykle w takich wypadkach zakładamy, że sprawca agresywno-zaczepnego zachowania działa z premedytacją. To z kolei rodzi pragnienie dokonania zemsty „z nawiązką”. Poziom agresji we wzajemnych kontaktach wzrasta, szanse na utrzymanie choćby poprawnych stosunków – znacząco maleją. W efekcie, reakcja typu „pięknym za nadobne”, może nas sporo kosztować w sensie emocjonalnym i w konsekwencji – zawodowym, gdyż „stabsza” ze stron, zaczyna nerwowo przeglądać portale w poszukiwaniu nowej pracy.

Aby tego uniknąć, warto wiedzieć, że kluczowe znaczenie dla naszej reakcji na agresywne zaczepki drugiej osoby ma sposób spostrzegania sytuacji. Ludzie reagują zdecydowanie bardziej agresywnie, gdy zakładają, że zachowania, które są wobec nich podejmowane, wynikają z wrogich intencji. Samokontrola emocji, choćby pod postacią kilku głębokich oddechów zamiast natychmiastowej riposty, może dać szansę rozmowi do wzięcia udziału w tej „grze”. To samo agresywne zachowanie można zinterpretować w zgo-

ła odmienny sposób. Czasami wystarczy drobna refleksja dotycząca problemów, z jakimi boryka się sfrustrowany sprawca bądź uznać go za osobę o specyficznym, sarkastycznym poczuciu humoru. W pozostałych przypadkach, tam, gdzie zaczepki się powtarzają, znalezienie „alibi” dla agresora graniczy z cudem, warto więc popracować nad tym, na co mamy wpływ, by nie ulec prowokacji.

Przede wszystkim trzeba przyjrzeć się sobie i odpowiedzieć na dwa pytania: co jest w stanie nas poruszyć do tego stopnia, że najprawdopodobniej zareagujemy agresją i dlaczego. Agresor, w trosce o wywołanie właściwej reakcji u ofiary, stara się trafić w jej czułe punkty. Dopóki tylko on je zna – zwycięża. Każda akcja wywołuje oczekiwaną reakcję. Znajomość swoich słabych stron w znaczący sposób ostabia ewentualny atak, a praca nad nimi – ostatecznie go dezaktywuje.

Dystans do własnej osoby, pozaosobiste traktowanie zaczepek – to cel możliwy do osiągnięcia dla każdego. Oprócz auto-refleksji, przemyślenia sposobów racjonalnego postępowania w tego typu trudnych sytuacjach potrzebna jest jeszcze chwila, krótka przerwa pomiędzy „drażniącym bodźcem” a naszą reakcją. Aby wyciszyć emocje i dopuścić zdrowy rozsądek do głosu.

# Co zrobić ze zużytym akumulatorem i baterią ołowiową

Ustawa o bateriach i akumulatorach określa zasady dotyczące recyklingu zużytych akumulatorów:

- Recykling zużytego akumulatora to obowiązek każdego użytkownika!
- W żadnym wypadku nie należy wyrzucać akumulatorów do pojemników na śmieci.
- Zużyte akumulatory zawierają ołów (Pb), który musi być w odpowiedni sposób utylizowany.
- Jeżeli nie poddasz zużytego akumulatora recyklingowi, szkodzisz także Twojemu środowisku naturalnemu!!!



Oddaj nam zużyte akumulatory i baterie ołowiowe!

My w profesjonalny sposób zajmiemy się ich utylizacją!



FOT. ARCHIWUM