

uzvediba.lv

Retorika vardarbībā

Līga Bērziņa



Jūs neklausieties viņu!

Kādi vardarbības soļi tika īstenoti?

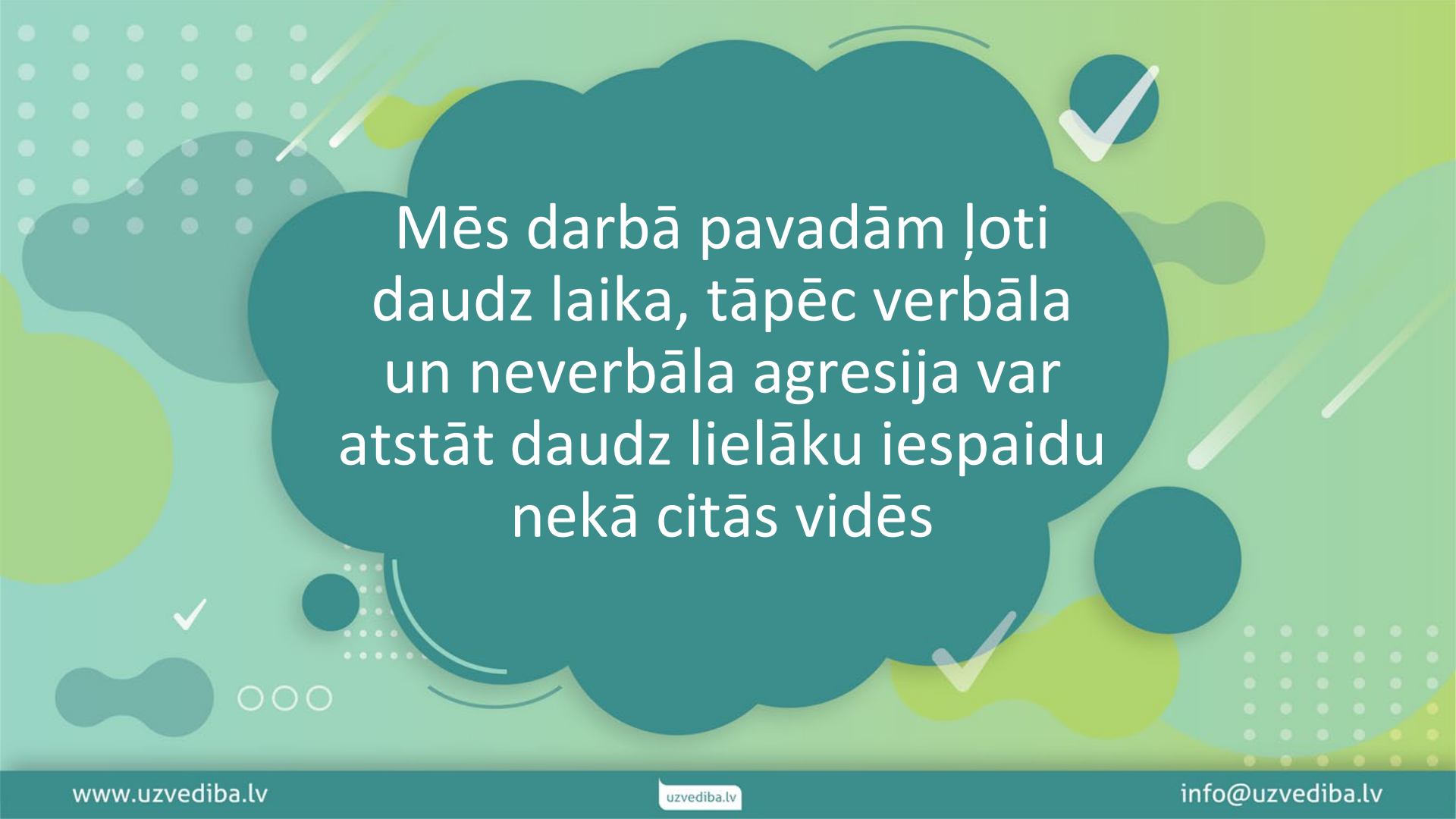
- Pazemots citu priekšā
- Aizvainojoši, sarkastiski joki
- Kliegšana
- Naidīga reakcija
- Darbu pārtraukšana, lai nebūtu iespējams tos veikt kvalitatīvi
- Sociāla izslēgšana, izolācija

Table 6.1.A: Sample Comparisons

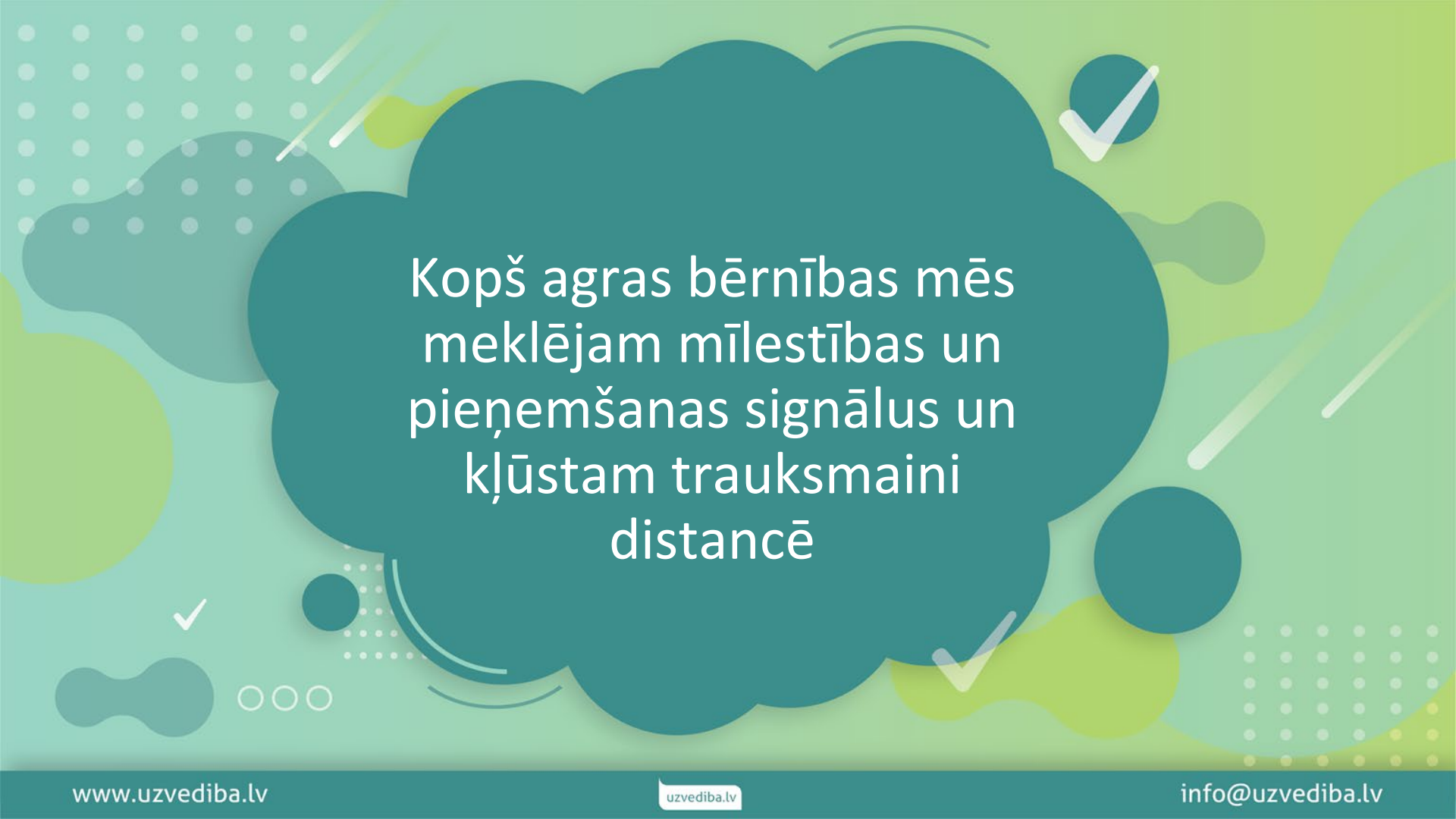
Abuse Factors

<i>Abuse Type Factor</i>	<i>Young</i>	<i>Mature</i>	<i>Difference</i>
Work obstruction	1.5	1.5	No
Physical aggression	0.4	0.5	No
Exclusion, isolation	1.1	0.9	No
Verbal abuse	1.5	0.7	Yes

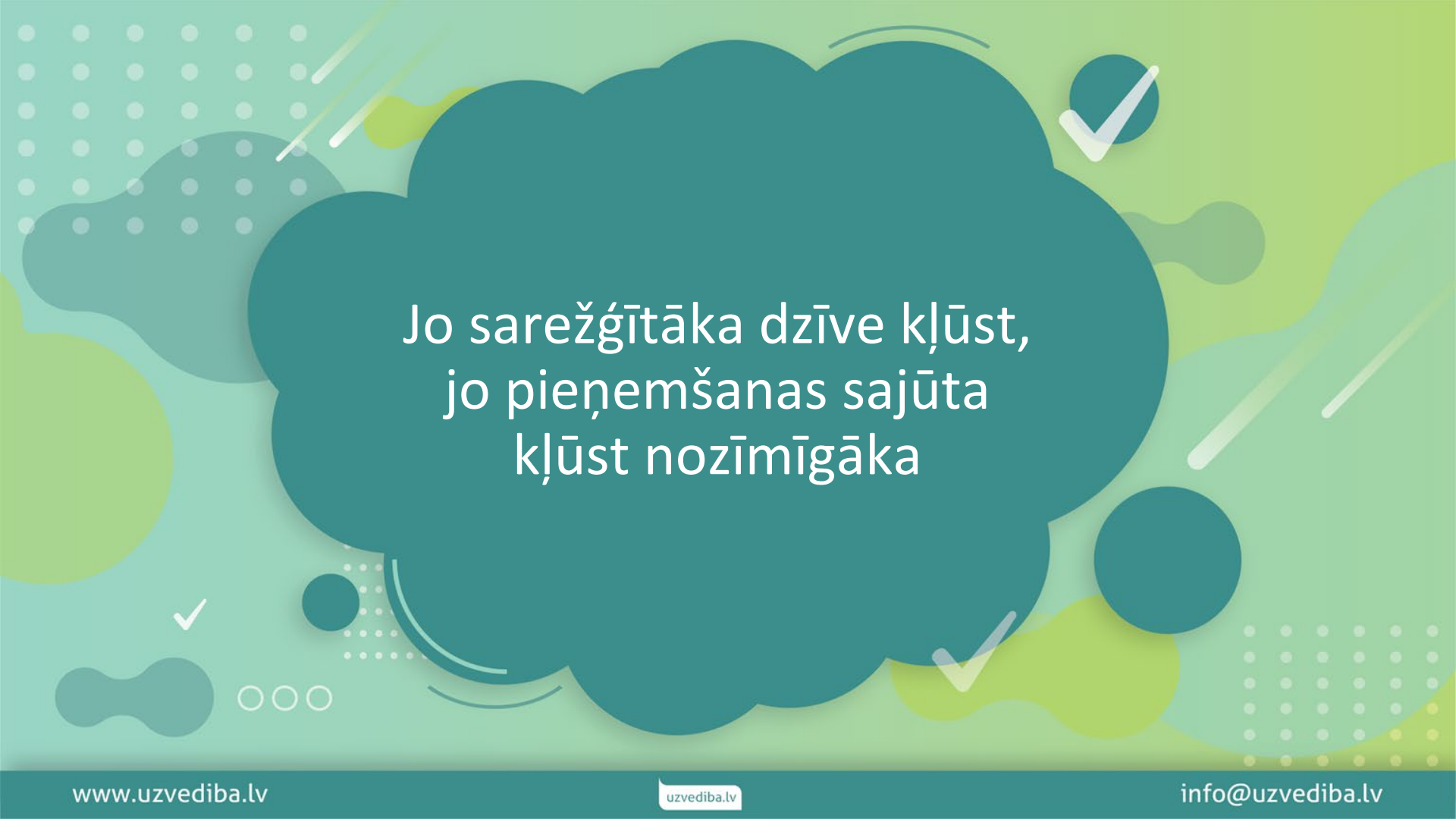
Numbers under Young, Mature headings are the frequency at which they experienced the type of abuse, ranging from 0=never to 4=daily. “No” and “Yes” indicate whether or not there was a *statistically significant difference* between groups.



Mēs darbā pavadām ļoti daudz laika, tāpēc verbāla un neverbāla agresija var atstāt daudz lielāku iespaidu nekā citās vidēs



Kopš agras bērnības mēs
meklējam mīlestības un
pieņemšanas signālus un
kļūstam trauksmaini
distancē



Jo sarežģītāka dzīve kļūst,
jo pieņemšanas sajūta
kļūst nozīmīgāka

Kāpēc smadzenes tik asi reaģē uz verbālo agresiju?

- Mūsu smadzenes ir veidotas izdzīvošanai, tāpēc tās atpazīst uzvedības modeļus, kas signalizē par draudiem
- Kad pat verbāli tiek satricināta mūsu izpratne par to, kas ir «pareizi un kas – nepareizi», ķermenis var reaģēt tikpat spēcīgi it kā dzīvība būtu briesmās

uzvediba.lv

**Kā mēs zinām, ka ir
pārkāptas robežas?**

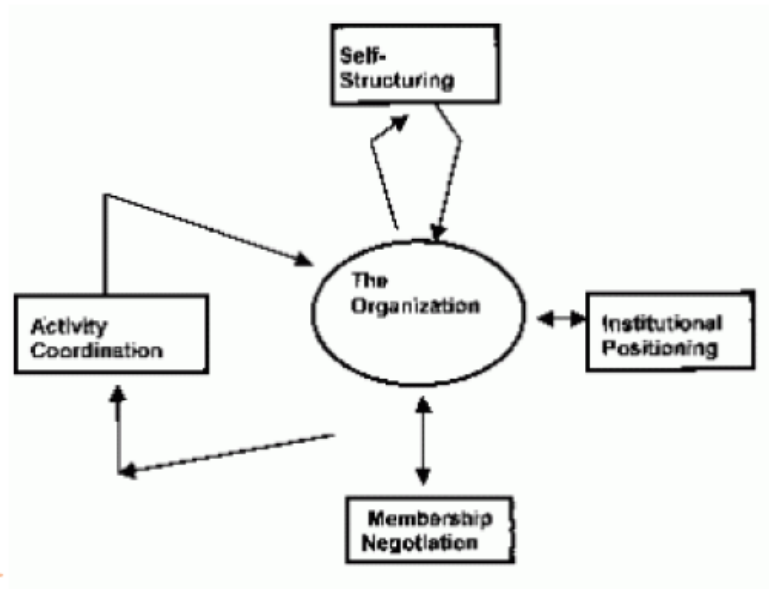


ooo

Nevienā kolektīvā nav iespējams pārkāpt robežas, ja darba kolektīvs to neļauj

Brodsky C

Funkcionālie vēstījumi



Craig, RT. Communication theory as a field.
Communication Theory.

Skaidri noteikumi pēc “subordinācijas”

Kas drīkst runāt

Par ko drīkst runāt

Kā runāt

Kas ar ko runā

**Kas kolektīvā tiek uzskatīts par
svarīgu informāciju, zināšanām un
patiesību**

Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job (p. 155). ORCM Academic Press

Dominance retorikā

Es...

Un viņš palika sarkans kā biete

Viņš saplaka

Bez manis viņi...

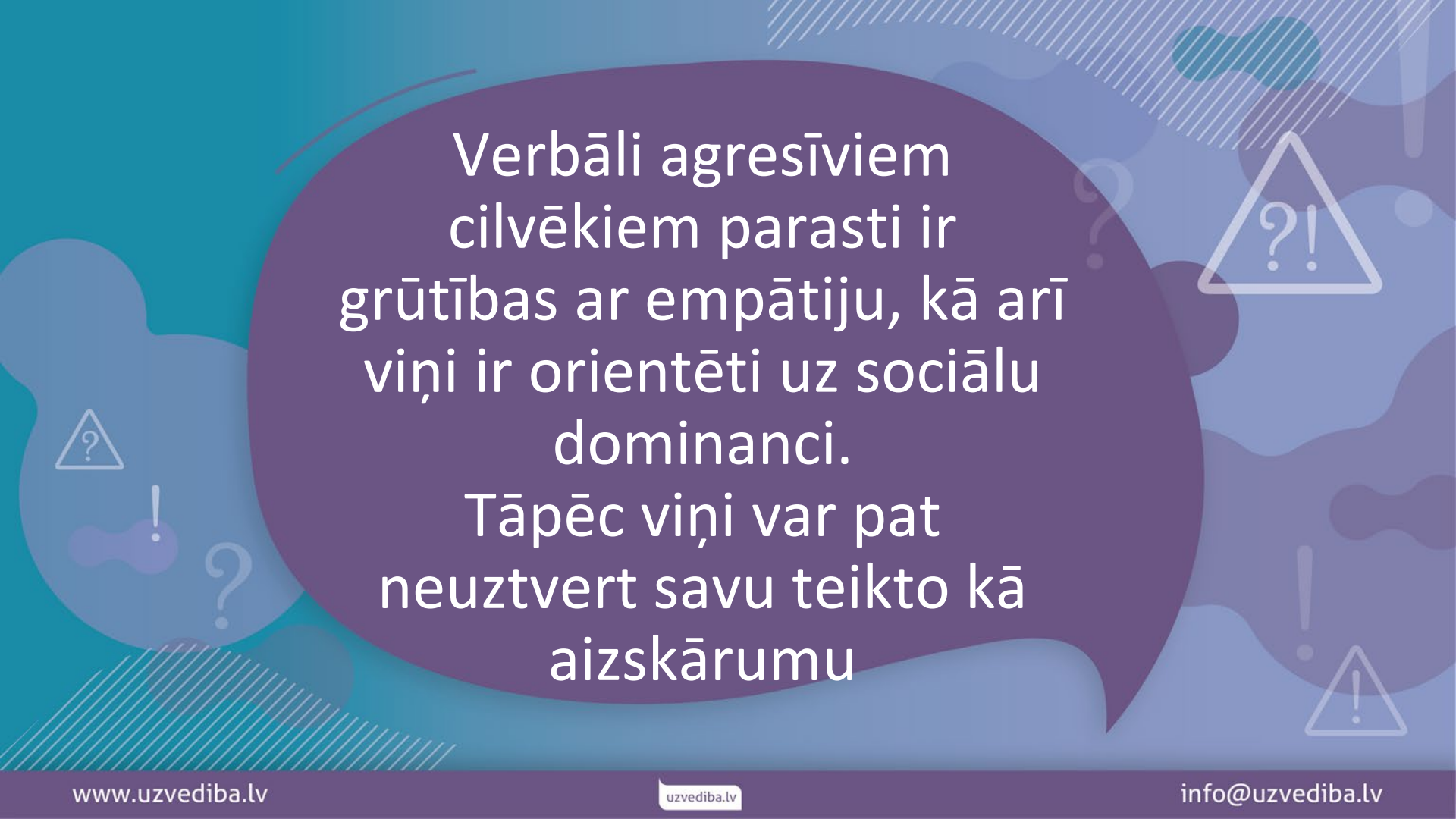
Kad es sāku strādāt...

Kādus piemērus vēl jūs ziniet?

<i>Frequent Types of Verbal Abuse (Weekly/ daily)</i>	<i>Young</i>	<i>Mature</i>	<i>Difference</i>
Harshly criticized	47%	6%	Yes
Jokes at your expense	27%	3%	Yes
Put down in front of others	40%	12%	Yes
Yelled or screamed at	29%	10%	Yes

Numbers are the percentage of Young and Mature employees who said they experienced the type of abuse very frequently—weekly or daily. “No” and “Yes” indicate whether or not there was a *statistically significant difference* between groups.

Jūtat atšķirību starp
vardarbību ekonomisko
resursu dēļ un
narcistiskas motivācijas,
sociālās ietekmes dēļ?



Verbāli agresīviem
cilvēkiem parasti ir
grūtības ar empātiju, kā arī
viņi ir orientēti uz sociālu
dominanci.

Tāpēc viņi var pat
neuztvert savu teikto kā
aizskārumu

Reakcija verbālās agresijas gadījumā – individuālā reakcija

- Iziešana (pāriešana citur strādāt vai palīdzēšana to citiem izdarīt, draudi pamest darbu, runāšana ar citiem kolēģiem par iešanu prom, iedrošināšana pamest darbu, «varoņstāstu stāstīšana, cik labi klājas tiem, kuri ir prom)

Reakcija verbālās agresijas gadījumā – kolektīvā reakcija

- Kopīgs atbalsts – vienošanās, ka rīcība ir netaisnīga, kolektīva zināšanu līmeņa paaugstināšana par vardarbību, kolektīva pārliecināšanās, ka notikums netiek minimizēts, publiska upura aizstāvēšana runāšana par notiekošo neskatoties uz varmākas protestiem utt.
- Sirdsapziņas balss – viens cilvēks iedrošina runāt, aktualizē notiekošo,

Reakcija verbālās agresijas gadījumā – pretošanās

- Kontrastu veidošana – varonis pret upuriem un varmāku
- Ietekmīgu sabiedroto vākšana
- Sūdzēšanās – anonīma un publiska
- Dokumentēšana
- Sabotāža, pretošanās ar distances palīdzību
- Strādāšana pie noteikumiem
- Atriebšanās
- Konfrontācija

Robežu pārkāpšana retorikā

ooo



Signāli: “Es nezinu, kā nospraust robežas attiecībās ar citiem”

- Favorītisms;
- Patstāvīga interese par kolēģu privāto dzīvi;
- Baumošana, tenkas;
- Spiegošana interneta vidē, citu izjautāšana;
- Detaļu izpaušana par savu un citu privāto dzīvi, veselību, attiecībām;
- Draudzēšanās grupiņu veidošana – draudzēšanās ar kādu, draudzēšanās pret kādu utt.

Signāls - “Es nevaru teikt nē, jo...”

Kā tas atspoguļojas darba vidē:

- Ilgas sarunas par dzīvi;
- Sporta spēles;
- Pasēdēšanas pēc darba;
- Palīdzība citiem projektos;
- Citu cilvēku darbu pabeigšana.

Signāls - tas ir mans pienākums – visus “vākt kopā”

Kā tas izskatās darba vidē:

- Piespiedu piedalīšanās pasēdēšanās, citu piespiešana pasēdēt;
- Dalīšanās ar informāciju par privāto dzīvi, rūpes par citu bērniem, draugiem utt.
- Sporta spēles, komandas saliedēšanas pasākumi ārpus darba laika.

Signāls - Mums vairāk laika jāpavada kopā un labāk jāiepazīst vienam otru

Kā tas izpaužas darba vidē?

- Man noteikti jāinformē kolēģi, kādi ir mani plāni nedēļas nogalei
- Kolēģi ir jāiesaista personiskajos plānos, talkās, sportiskās aktivitātēs

Signāls - Nevienam nevar ticēt

Kā tas izpaužas darba vidē

- Man visam viss jādara vienam pašam;
- Kāpēc visi ir tik neaptēsti;
- Man atkal vajadzēs pēc darba sēdēt un darīt citu darbu;
- Es esmu tik viens un tik vientuļš!

Signāls - Bez manis viss sabruks

Kā tas izpaužas retorikā darba vidē:

- Šo jomu nezina neviens tik labi kā es;
- Ja es neizdarīšu viņa vietā, viņš izdegs;
- Es nevaru likt viņam vilties;
- Es pārsteidzīgi apsolīju, un viņi visi rēķinās ar mani.

Signāls - Ja būšu laipns un pacietīgs, izdarīšu visu, tad mani liks mierā un sāks par mani labi domāt

Kā tas izpaužas darba vidē?

- Varmākas klusēšanu uztver kā vājuma pazīmi

Svarīgi ir pārtraukt tieši pirmos incidentus!

Vēstījumi un metavēstījumi

Vēlaties atbrīvoties no
toksisku attiecību slazdiem?
PAVISAM VIENKĀRŠI!

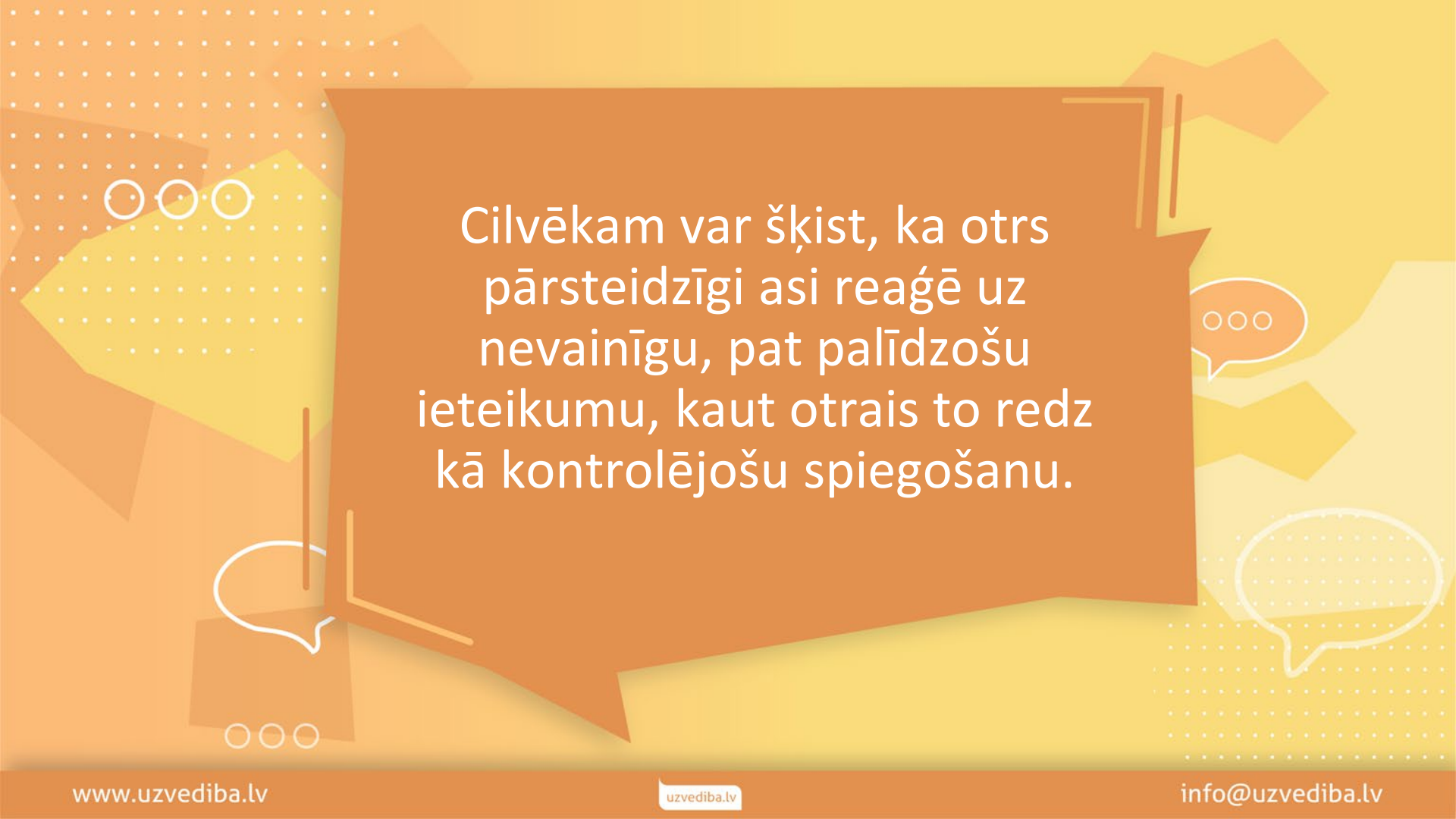
ATDALI VĒSTĪJUMUS NO METAVĒSTĪJUMIEM



- **Vēstījumi** ir vārdu salikums, gramatikas forma, metavēstījumi teiktā ir sirds un dvēsele.
- **Metavēstījumus** mēs nododam ar balss toni, ķermeņa valodu, klusuma pauzēm, pārtraukšanu, acu skatienu

Tu nevari kontrolēt to, ko nesaproti

Saprotot, kā strādā metavēstījumi,
mēs varam saprast mehānismus,
kā tiekam sāpināti

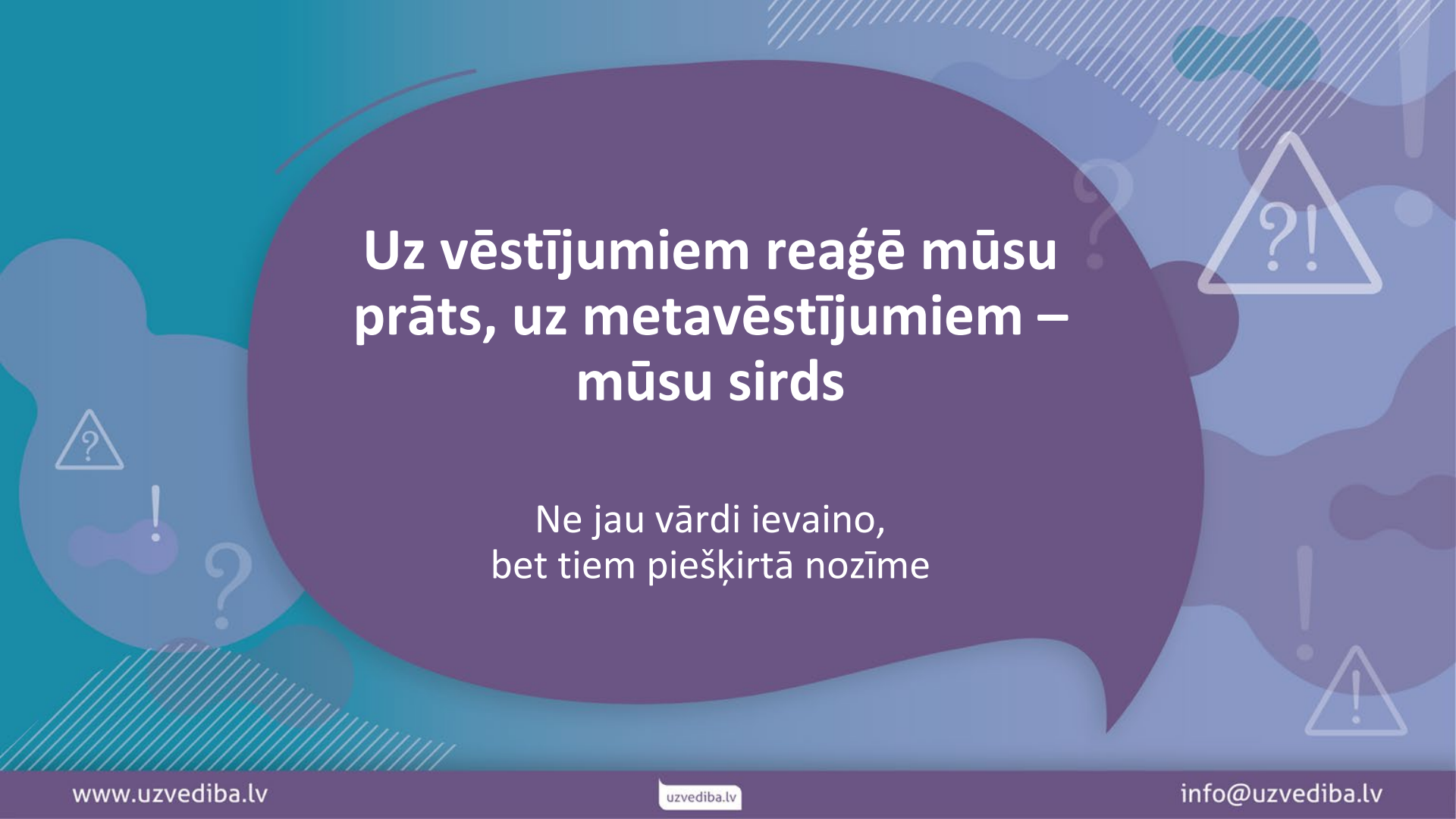


Cilvēkam var šķist, ka otrs
pārsteidzīgi asi reaģē uz
nevainīgu, pat palīdzošu
ieteikumu, kaut otrais to redz
kā kontrolējošu spiegošanu.

Vēstījums un metavēstījums

- Vēstījumu mēs visi saprotam – tas ir tiešs un burtisks
- Metavēstījums – tā ir nepateiktā nozīme – **kā** tas ir pateikts, **kad** tas ir pateikts, **kā klātbūtnē** tas ir pateikts utt.

Tas ir jāiemācās redzēt un lasīt



Uz vēstījumiem reaģē mūsu prāts, uz metavēstījumiem – mūsu sirds

Ne jau vārdi ievaino,
bet tiem piešķirtā nozīme

Metakomunikācija – sarunas par sarunām

uzvediba.lv

Kā mēs varētu mainīt teiktā nozīmi?

Kā es varu izvēlēties to **dzirdēt**?
Kā tu vari izvēlēties to **pateikt**?



ooo



Retorika vardarbībā

«Vārdnīca» - ko varmāka saka un ko domā?

Ko varmāka saka?	Ko tas patiesībā nozīmē?
Uzticies man	Es esmu pilnībā neuzticams
Mums ir grūtības ar tevi	Man ir grūtības ar tevi
Mums pret tevi ir sūdzība	Es iesniedzu sūdzību par tevi. <i>Vai</i> Es mudināju kādu iesniegt sūdzību par tevi <i>vai</i> Kāds kaut ko komentēja, un es to pārvērtu par sūdzību pret tevi
Es cenšos pasargāt tevi	Es cenšos pasargāt sevi
Mums taču ir lieliskas attiecības	Es cenšos tevī izraisīt vainas apziņu, lai radītu tevī šaubas par sevi
Mēs taču to varam atrisināt bez skandāliem	Man ir svarīgi, lai neviens neuzzina, kā es iztuos pret tevi
Es uztraucos par tavu veselību	Es uztraucos par tavu veselību tikai tik daudz, lai citi nesāktu jautāt, kāpēc tu izskaties tik slikti, un tu atklāsi, ka mana uzvedība to veicina
Cilvēki saka par tevi, ka...	Es veicinu, lai cilvēki par tevi saka, ka... Es lieku tev domāt, ka cilvēki par tevi saka, ka...

Tu šajā kleitā izskaties resna!

Ko viņa vēlas
pateikt?



Es vēlos tev palīdzēt, jo
tu man esi svarīga
Vai tu vēlies teikt, ka...

Kā to pateikt citādāk?

Un te bērni ir lieliski –

Kas notiek?

Tev ņem mantas nost? →

Tevi kaitina? →

Tev saka, ka lupatas virsū? →

Smejas par tavu rokrakstu? →

Ko teikt?

Ejam spēlēt kopā!

Es varu iedomāties, cik tu vientuļi jūties? Ko mēs varam kopā padarīt?

Es priecājos, ka tu tik labi proti saskaņot krāsas

Cik tev labi izdodas pašam zīmēt!!!
Iedosi padomu, kā uzzīmēt...

Ko tu ar to domāji?

- Kad dialogs norit raiti, mē saprotam (vai pieņemam, ka saprotam) viens otru
- **Ko tu ar to domāji?** – signalizē, ka vai nu mēs nesapratām vai arī sapratām pārāk labi teiktā nozīmi

Uzstādi robežas

Ko tu biji ar to domājis?

No šīs vietas sīkāk

Pie manas figūras atgriezīsimies vēlāk...

Pastāstīsi, lūdzu...

Šis gan bija sāpīgi

Mēs varam turpināt sarunu vēlāk. Man vajadzīga pauze

Uzdod tiešus jautājumus

*Vai tev
vajadzīga
palīdzība?*

*Es varu tev
kā palīdzēt?*

*Tas izklausījā spēc
sarkasma? Tā tas
bija domāts?*

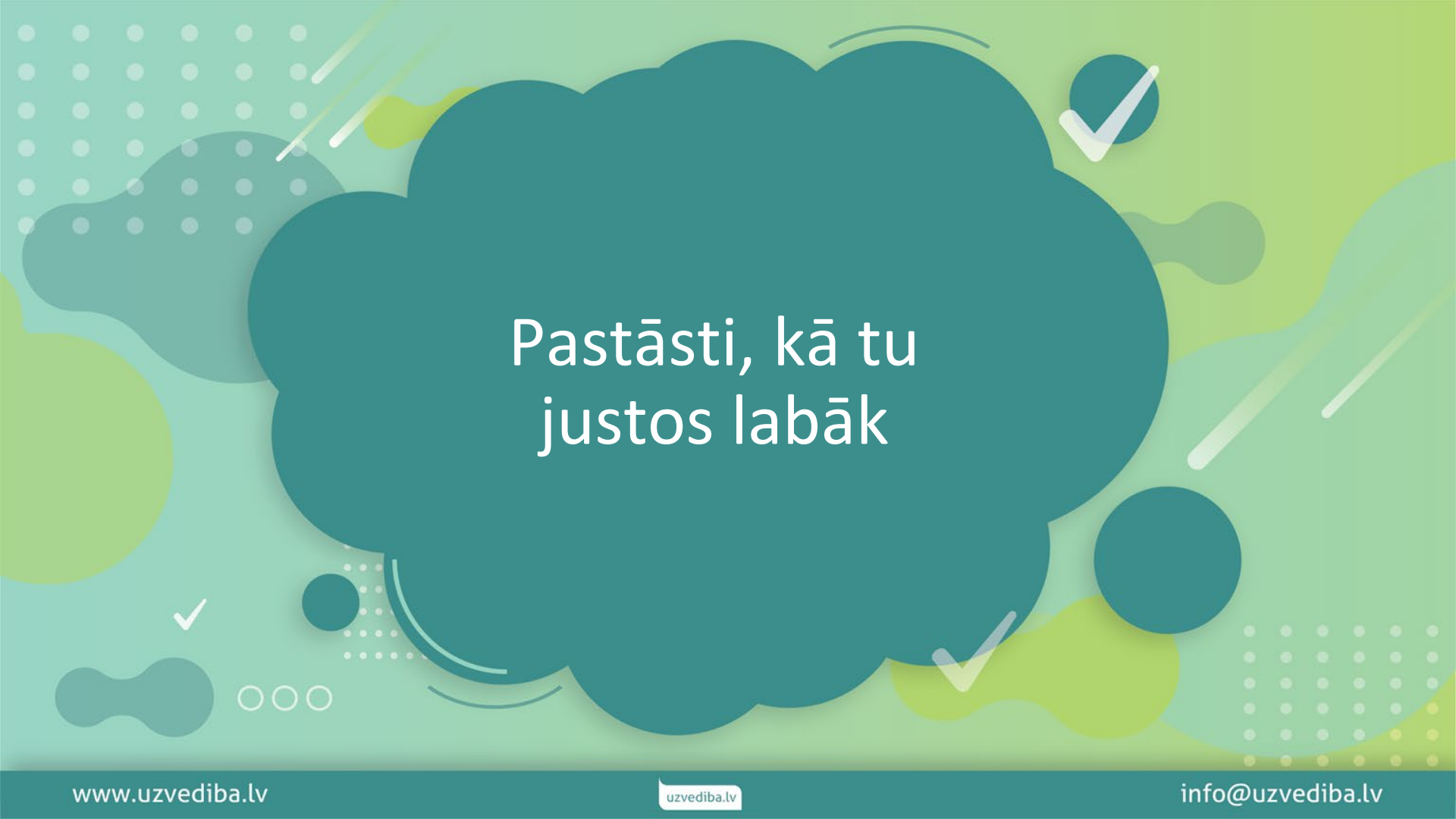
*Kāds bija šī
teikuma mērķis?*



Iemācies pateikt
"NĒ!" mazās lietās

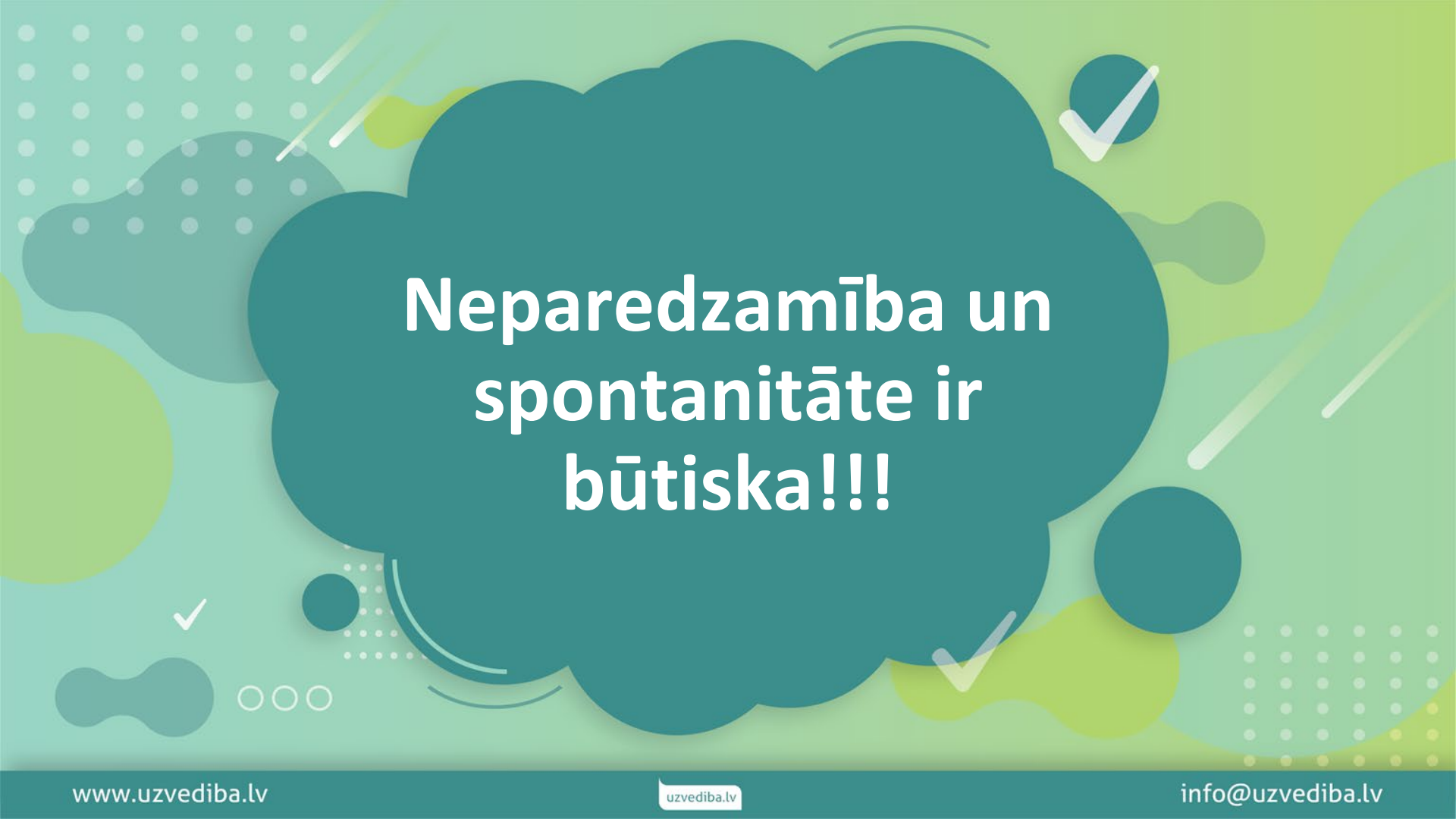
Runā par sevi!!!

Nevis - Tava rīcība nebija jauka.
Un draugi arī tā teica



Pastāsti, kā tu
justos labāk

- Vēlēšanās aizsargāt, pasargāt, kritizēt izvēles var parādīt rūpes, bet arī signalizē - **“tu neesi pietiekami kompetents, lai bez mana padoma tiktu galā”**
- Reizēm cilvēki savu vērtību spēj parādīt, tikai atklājot citu cilvēku nekompetenci, bezspēcību vai padarot viņus tādus



**Neparedzamība un
spontanitāte ir
būtiska!!!**

Piedāvā pārstrukturēt sarunu!

Maini mijiedarbības nozīmi

Nepiedāvā padomus. Esi vienkārši kontaktā

Nenoraidi padomus (arī bezjēdzīgus). Paliec kontaktā

Maini teiktā interpretācijas

Pasaki - paldies par rūpēm, nevis - Necenties mani kontrolēt

Pieņem to kā eksperimentu





Dzīve – tas ir par būšanu
kontaktā.



Un arī veselīgā distancē

uzvediba.lv

PALDIES!

www.uzvediba.lv
info@uzvediba.lv

Avoti

- Amdur, Ellis. In the Eye of the Hurricane: Skills to Calm and De-escalate Aggressive & Mentally Ill Family Members . Edgework Books.
- Carpenter, Deborah. The Everything Parent's Guide to Dealing with Bullies: From playground teasing to cyber bullying, all you need to ensure your child's safety and happiness, Adams Media.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- Kane, Lawrence A.. The Little Black Book of Violence: What Every Young Man Needs to Know About Fighting . YMAA Publication Center.
- Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job, ORCM Academic Press.
- Tannen, Deborah. I Only Say This Because I Love You, Random House Publishing Group.