

GHIDUL FEMEII
de SUCCES

THE SMART GIRL'S GUIDE TO GETTING WHAT YOU WANT

All rights reserved

Copyright © Watkins Publishing Limited 2014

Text copyright © Mary Hartley 2014

GHIDUL FEMEII DE SUCCES: ATINGE-ȚI SCOPURILE CU ISTEȚIME, DELICATEȚE ȘI STIL

Mary Hartley

Copyright © 2016 Editura **Sian Books**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HARTLEY, MARY

Ghidul femeii de succes: atinge-ți scopurile cu

istețime, delicatețe și stil / Mary Hartley ; trad.: Elena

Daniela Radu. – București : Sian Books, 2016

ISBN 978-606-93485-8-1

I. Radu, Elena Daniela (trad.)

396

179.9

Toate drepturile rezervate Editurii **Sian Books**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **Sian Books**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania, without the written permission of **Sian Books**, is strictly prohibited.

Copyright © 2016 by **Sian Books**.

Editura **Sian Books**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Cătălina Manolache

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Anca Tach

Design copertă: Andra Penescu

Editura **Sian Books** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

 /editura.all
allcafe.ro

Mary Hartley

GHIDUL FEMEII *de* SUCCES

Atinge-ți scopurile cu
istețime, ~~delicatețe și stil~~

Traducere din limba engleză de
Elena Daniela Radu

CUPRINS

Capitolul 1	Ce înseamnă să fii o femeie de succes	7
Capitolul 2	Buldozerul, prada ușoară, șarpele și... vedeta	17
Capitolul 3	Construirea unei mentalități corecte	46
Capitolul 4	Ghidul pas cu pas către o comunicare asertivă	59
Capitolul 5	Cum să te exprimi: limbajul inteligent al corpului	70
Capitolul 6	Cum să spui „nu“ fără să îți pierzi familia, prietenii sau serviciul.....	84
Capitolul 7	Cum să faci față criticilor	102
Capitolul 8	Situații delicate în viața personală și socială	121
Capitolul 9	Cum să te comporti cu persoanele dificile	144
Capitolul 10	Laude și complimente	153

CAPITOLUL 1

Ce înseamnă să fii o femeie de succes

O femeie de succes, indiferent de vârsta ei, este cea care a învățat ceva din anii petrecuți pe această planetă. Ea a înțeles că este vital să stabilească și să dezvolte relații sănătoase, prin care să se simtă împlinită în toate aspectele vieții, și a învățat să profite de ocazia de a interacționa cu alte persoane, fără a se teme să vorbească sau să aibă inițiativă. Totodată, ea își asumă responsabilitatea pentru ceea ce face și ce spune, se simte bine în pielea ei și este dispusă să își asume riscuri, știind că, în situația în care ceva nu merge bine, comunicarea pozitivă rezolvă totul. Și mai știe că nu suntem înzestrate de la naștere, de o zână bună, cu darul de a fi delicate și încrezătoare, ci că acestea sunt aptitudini și abordări care se pot deprinde și dezvolta.

Descoperirea unor căi și modalități de comunicare eficientă este o provocare interesantă, una dintre plăcerile de a fi adult, putând să-ți îmbunătățească viața și relațiile.

DE CE ESTE ASERTIVITATEA O ABORDARE INTELIGENTĂ?

Asertivitatea presupune un comportament și un mod de comunicare ce se bazează pe faptul că te accepți așa cum ești și, în același timp, îi accepți și pe ceilalți așa cum sunt. Această atitudine denotă încredere în propria persoană, fără a exagera, și autocontrol, fără a încerca să îi controlezi pe alții.

Astfel, se vede că te respecti atât pe tine, cât și pe ceilalți – de fapt, îi respecti prea mult pe ceilalți pentru a te juca cu sentimentele

lor și nu îi tratezi cu superioritate, presupunând că nu sunt capabili să accepte un alt punct de vedere, o opinie diferită.

Când ai un comportament asertiv, ești deschisă și sinceră, fără a-i jigni, însă, pe alții sau a-i face să se simtă neimportanți. Îți exprimi părerile și nevoile fără a te poziționa în centrul atenției.

Acest comportament este unul inteligent, deoarece arată un grad ridicat al conștiinței de sine, autocunoaștere și dorința de a interacționa sincer cu alte persoane. Dacă ai o atitudine deschisă și directă, nu ai nimic de pierdut, ci numai de câștigat. Nu îți este teamă să te pui în această situație.

Suntem cu toții ființe sociale și contează cum te percep alții și ce părere au despre tine, dar te afli într-o etapă a vieții tale – ca vârstă, mentalitate sau din ambele puncte de vedere – când îți poți asuma responsabilitatea pentru propriile acțiuni. Nu trebuie să te lași intimidată și să te comporti într-un anumit fel doar pentru că ești îngrijorată de ce cred alții despre tine; ai suficientă încredere în tine pentru a fi tu însăși și a te comporta ca atare.

Îți conștientizezi și recunoști propriile sentimente, fără a încerca să plasezi asupra altor oameni responsabilitatea sau vinovăția pentru ele.

Asertivitatea îți permite să duci o viață matură, cu toate provocările, bucuriile și contradicțiile aferente.

Și poți face toate acestea cu stil.

DE CE NI SE PARE DIFICIL SĂ FIM ASERTIVE?

Ai impresia că ar însemna să devii agresivă

Este ușor să înțelegem de ce gândim în acest fel. Cuvântul „asertiv“ este adesea folosit în mod greșit pentru a descrie un comportament puternic și dominant, care pare să depășească scara pe care se măsoară asertivitatea, ajungându-se la agresivitate.

Vom analiza mai atent diferențele esențiale dintre aceste două stiluri de comportament, dar ține minte faptul că un comportament

asertiv ia în calcul nevoile și pozițiile celorlalți, în timp ce un comportament agresiv nu ia în seamă sentimentele, cuvintele sau situațiile în care se află ceilalți.

Reacțiile agresive tind să nu oglindească o gândire atentă. Acestea sunt reacții instinctive, uneori foarte sănătoase – de exemplu, un strigăt, atunci când cineva încearcă să fugă cu geanta ta, sau un urlet de care nu te credeai în stare, pentru a opri un copil ce traversează strada printr-un loc nepermis. Este în regulă.

Cu toate acestea, în majoritatea cazurilor sunt mai potrivite reacțiile controlate. Uneori, limita dintre asertivitate și agresivitate este subțire, dar dacă vei proceda corect, nu vei fi considerată agresivă. Ești o femeie de succes, nu o nesimțită băgăreată.

Vrei să fii plăcută

Este firesc să dorim ca oamenii să ne placă. Niciuna dintre noi nu vrea să fie Domnișoara Fără-prieteni. Dorința noastră firească, încă din copilărie, este aceea de a fi acceptate și de a face parte dintr-un grup. În ceea ce privește avantajele prieteniei, multe dintre noi prețuim și îngrijim relațiile apropiate și vrem ca nimic să nu le pună în pericol. De aceea, credem că nu trebuie să facem sau să spunem ceva ce ar putea contrazice sau supăra pe cineva. Ca urmare, această percepție ne domină comportamentul.

Dar dacă îți vei prezenta ideile într-un mod asertiv nu vei îndepărta oamenii din jurul tău, ci vei crea legături mai puternice. Teama de a nu fi plăcute ne poate determina să ne comportăm destul de lipsit de inteligență; spre exemplu, să nu deschidem gura pentru a nu supăra pe cineva, să ne comportăm într-un mod în care credem că vom obține acordul și mulțumirea persoanelor din jur, să nu refuzăm niciodată rugămintea cuiva și să nu cerem nimic pentru a nu dezamăgi pe altcineva.

Dacă duci această metodă la extrem, astfel încât să devină un mod de viață, sfârșești prin a renunța la orice control asupra acțiunilor tale și te alegi cu un handicap. Teama de a nu fi plăcută te-ar putea lipsi de posibilitatea de a răspunde sincer și liber, ceea

ce poate fi frustrant nu numai pentru tine, ci și pentru cei cu care interacționezi.

Dorința de a fi o persoană drăguță și plăcută poate fi dăunătoare intereselor tale, deoarece oamenii care preferă reacțiile ferme ar putea fi iritați și frustrați, considerând că o comunicare lipsită de claritate și entuziasm e pur și simplu enervantă.

Nu vrei să fii nepoliticoasă

Bineînțeles că nu vrei să fii nepoliticoasă! Femeilor de succes nu le place să fie nepoliticoase, necugetate sau lipsite de delicatețe. Ele nu s-ar comporta sub nicio formă în acest fel (sau dacă s-ar întâmpla acest lucru, ar cere scuze și ar îndrepta greșeala destul de repede).

Trebuie să ne gândim la sensul cuvântului „nepoliticos“ în acest context. Probabil este vorba de un comportament lipsit de politețe și care este inacceptabil din punct de vedere social. Putem folosi acest cuvânt în diferite contexte, dintre care unele ne reflectă punctele de vedere și ideile despre comportamentul frumos pe care le-am învățat când eram copii:

- Nu este frumos să privești insistent oamenii.
- Nu este frumos să contrazici pe cineva.
- Nu este frumos să vorbești cu gura plină.
- Nu este frumos să te amesteci neinvitată într-o discuție.

Unele dintre exemplele de mai sus arată lipsa de curtoazie sau considerație față de ceilalți, ceea ce indică grosolanie sau impolitețe, însă una dintre aceste acțiuni ar putea fi realizată într-un mod asertiv și delicat. Este vorba despre cea de-a doua de pe listă. *Nu* este nepoliticos să contrazici pe cineva sau să nu fii de acord. Problema poate consta în abordarea situației într-o manieră grosolană, ca în toate celelalte cazuri, dar nu e neapărat să se întâmple astfel. Exprimarea dezacordului față de cineva sau atragerea atenției asupra greșelilor sunt reacții acceptabile și pot fi folosite fără a manifesta lipsă de respect față de vorbitor. De asemenea, aceasta este și o parte esențială a unei discuții sau a unei conversații pline de viață.

Poate fi util să îți revizuiști unele dintre presupunerile privind comportamentul „nepolitic”. Asertivitatea ține cont de celelalte persoane și este opusul lipsei de politețe. Comportamentul asertiv dovedește respect.

Te simți stânjenită de ideea că ai drepturi

Comportamentul asertiv este adesea descris drept cel care ne ajută să ne susținem drepturile. Ei bine, acest concept se află în centrul ideii de asertivitate și este o bună descriere a atitudinii de bază, care îți inspiră un comportament asertiv. Trebuie să conștientizezi faptul că ai tot felul de drepturi pe care le poți cere. Ai dreptul de a solicita ceea ce dorești, de a-ți exprima sentimentele, de a te răzgândi, de a glumi, de a fi obraznică cu cineva dacă așa vrei, iar lista continuă. Ai dreptul de a alege dintr-o gamă întregă de atitudini și comportamente comunicative.

Problema este că uneori ne simțim stânjenite de această idee. Probabil ni se pare că sună discordant. Poate părea o idee un pic „obraznică”, în genul femeilor din filmul „Made in Dagenham” (2010), dar fără părul strâns la spate și fustele ușor evazate (nu spunem că nu arătau bine, dimpotrivă). A ne cere drepturile nu înseamnă susținerea lor sus și tare în orice situație, ci că avem o piatră de temelie care ne dă siguranță și ne permite să facem alegeri bune în privința comportamentului nostru.

În cazul în care cuvântul „drepturi” nu ți se pare comod, modifică-l puțin. Repetă în minte:

- „Sunt matură, pot să spun aceste lucruri.”
- „Este în regulă să simt astfel, precum și să îmi exprim aceste sentimente.”
- „Este normal să îmi prețuiesc părerile, nevoile și hotărârile.”

Un alt mod de a gândi care s-ar putea dovedi a fi util este referirea la contextul în care îți exerciți „dreptul” de a vorbi și de a te comporta într-un anumit mod:

- Să atragi cuiva atenția când a greșit este un semn de adevărată prietenie.

- Să refuzi sau să ceri ceva în domeniul serviciului este un semn de adevărat profesionalism.
- Expriarea supărării este un semn de sănătate emoțională.

Este corect, indiferent ce crezi sau simți. Opiniile tale sunt numai ale tale. Poți hotărî dacă vrei să le împărtășești cu alte persoane sau nu. Ceilalți își pot exprima dezacordul sau lor li se poate părea dificil de înțeles. Este în regulă. Fiecare are dreptul să gândească, să aibă anumite sentimente, așa cum și tu ai dreptul de a le avea pe ale tale. În lumea adulților, putem face față diferențelor. Te simți cumva obligată să îți justifici sentimentele sau părerile? Nu. *Nu trebuie* să faci acest lucru. Ai posibilitatea de a *alege* să faci asta, dar hotărârea îți aparține.

O femeie de succes nu uită absolut niciodată faptul că toată lumea are aceste drepturi.

Poate crezi că este inutil

Cunoști bine acest sentiment. Poate crezi că este inutil să spui ceva, pentru că nimeni nu te va asculta sau nu se va schimba nimic. Te gândești la efortul pe care trebuie să îl depui pentru a aborda noi moduri de comportament și, în final, hotărăști că este de-a dreptul inutil. E prea multă bătaie de cap și oricum nu va avea nicio importanță.

Acesta este un fel de sustragere. Dacă te convingi singură că este inutil să încerci să schimbi modul de abordare a unei persoane sau a unei situații, îți îngădui să cazi în tipare de comportament neproductive și dăunătoare din punct de vedere personal. De asemenea, faci presupuneri privind modul în care vor reacționa alte persoane, fără a le da posibilitatea de a se adapta la un scenariu diferit.

Merită să încerci. *Merită* să le dai oamenilor din viața ta șansa de a privi o situație cu alți ochi și de a beneficia de un dialog pozitiv. *Merită* să faci efortul de a îmbunătăți calitatea comunicării, relațiile și de a avea o părere bună despre tine.

Crezi că nu ar trebui să îți exprimi părerea

Deși logica ne spune că e ridicolă, ne agățăm de ideea că oamenii ar trebui să știe ceea ce gândim și ceea ce ne dorim fără ca noi să fi rostit un cuvânt. Este adevărat că în relațiile apropiate, personale, putem uneori citi gândurile și putem prevedea reacții și comportamente, însă asta nu înseamnă că avem dreptate să ne simțim dați la o parte sau nedreptățiți când lucrurile nu merg așa cum dorim.

Poate că toată lumea ar trebui să știe că atunci când spunem „da“, înseamnă „nu“, că nu ne place o sugestie sau că suntem furioși. Poate că oamenii ar trebui să știe toate acestea, dar nu le știu. Poate că nu e nevoie să dăm detalii, dar în clipa în care ne hotărâm să vorbim, cel puțin nu trebuie să existe neînțelegeri.

Presupui că vor exista urmări grave

Îți faci griji cu privire la modul în care vor reacționa oamenii și te aștepți întotdeauna la cel mai nefericit scenariu. Ești speriată tot timpul: dacă spun asta, îmi voi pierde slujba, cineva nu va mai vorbi cu mine, se va râde de mine, altcineva se va supăra, nu voi mai fi în stare să vin în acest loc, lumea se va sfârși și așa mai departe. Acesta este un tipar de gândire care a devenit un obicei, iar la un asemenea obicei poți renunța.

Crezi că nu ești feminină

Acesta este un aspect pe care trebuie neapărat să îl lămurim. De când nu mai este feminin un comportament politicos, simplu, plăcut și civilizată? Dacă manifesti empatie față de ceilalți înseamnă că nu ești feminină? Dacă ai considerație față de ceilalți înseamnă că nu ești feminină? Dacă stai de vorbă cu cineva și glumești înseamnă că nu ești feminină? Dacă îți susții părerile cu fermitate atunci când te critică cineva înseamnă că nu ești feminină? Dacă ceri o mărire

de salariu înseamnă că nu ești feminină? Care este imaginea ta despre feminitate?!

A fost o vreme, în trecut, când femeile nu erau încurajate să își exprime sentimentele sau să fie competitive la locul de muncă, iar tot ce aveau de făcut era să fie companioane și dădace. Toată lumea se aștepta să fim „numai miere, bune de pus la rană“.

Acum, însă, știm cum trebuie să ne comportăm. Știm că a fi feminine *nu înseamnă* să fim supuse și neajutate. Știm că a fi feminine *nu înseamnă* să ne fie teamă să vorbim deschis. Știm că a fi feminine *înseamnă* să fim pline de încredere și să ne simțim bine în pielea noastră.

S-ar putea să observi că aceia care spun că un comportament asertiv nu este feminin sunt tocmai cei care se simt amenințați de maturitatea ta și caută o modalitate de a te submina.

Nu știi cum să procedezi

Poate că simți pornirea de a proceda diferit în anumite situații, dar nu știi ce să spui. Ai dori să te exprimi mai clar și sincer, dar nu găsești cuvintele potrivite. Poate vrei să vorbești autoritar și vei sfârși prin a vorbi tăios. Poate intenționezi să îți exprimi supărarea, dar tonul tău va fi strident și irascibil. Deschizi gura pentru a spune „nu“, însă nici nu ți-ai dat seama când ai fost de acord cu tot ce s-a spus.

Comportamentul asertiv este o abilitate pe care o poți învăța. Nu este ușor și nu e ceva ce se întâmplă automat. Cândva, demult, erai o fetiță care nu trebuia să facă niciun efort pentru a se comporta asertiv și nu se abținea atunci când dorea să le arate celor din jur ce simte – când e supărată, când îi e foame sau când e fericită. De atunci, fetița a interacționat cu nenumărate persoane, iar reacțiile ei au devenit mai controlate și sofisticate.

Acesta este un lucru bun, dar înseamnă că trebuie să facem un efort conștient pentru a ne exprima corespunzător, ceea ce presupune adoptarea unor noi atitudini și învățarea unor tehnici specifice.

Chiar și așa, nu este ușor. Avem nevoie de exercițiu, poate vom mai greși din când în când, dar trebuie să ne mobilizăm și să încercăm din nou. Interacțiunea umană este complexă, uimitoare și surprinzătoare și nu există nicio garanție că vom proceda întotdeauna corect. Dar efortul nostru continuu de a ne comporta cât de corect putem este un proces de învățare competitiv și plin de satisfacții, care nu se sfârșește niciodată.

DE CE ESTE IMPORTANT SĂ TE COMPORȚI ASERTIV

Vei avea relații mai bune în toate capitolele vieții. Încrederea și stima de sine vor crește și vei avea o părere mult mai bună despre tine. Acest lucru se datorează nu faptului că vei obține întotdeauna ceea ce dorești – asertivitate nu înseamnă a câștiga –, ci altui aspect: când te porți cu integritate și considerație, ceilalți te vor trata cu simpatie și respect.

De cele mai multe ori, nu chestiunile majore ridică probleme, ci situațiile obișnuite, de zi cu zi, pe care nu le poți aborda cu atât de multă încredere și eficiență pe cât ți-ai dori. Ai vrea să poți refuza o prietenă care te roagă să îi împrumuți bluza cea nouă, fiul care îți cere mașina sau pe fiica ta, atunci când te roagă să stai cu copiii ei pentru a treia oară în aceeași săptămână. Ți-ai dori să știi ce să îi răspunzi șefului atunci când îți cere să lucrezi suplimentar, iar tu nu vrei asta. Ți-ar plăcea să îi poți spune meșterului care ți-a zugrăvit bucătăria că a lucrat neglijent. Ai vrea să fii în stare să-i spui vecinului de vizavi, cu care nu ai vorbit niciodată, că îți place cum și-a aranjat grădina, și nu doar să te gândești la acest lucru. Și te-ai simți extraordinar de bine dacă ai avea curajul să îi propui o ieșire la o cafea persoanei interesante pe care ai întâlnit-o la o activitate de strângere de fonduri. Ți-ar plăcea să poți refuza o vacanță cu familia anul acesta. Oh, și ți-ai mai dori să le poți spune ceva persoanelor care vorbesc tare la cinema și îți strică plăcerea vizionării filmului...

GHIDUL FEMEII DE SUCCESS

Sunt lucruri neînsemnate, dar care se adună zi de zi. Lucrurile mărunte cărora nu le faci față cum trebuie se acumulează, astfel încât ajungi să duci o viață lipsită de încredere în tine, fără rezonanță, văduvită de partea amuzantă pe care ar putea s-o aibă. Fii o tipă deșteaptă, meriți mai mult!

Iată doar câteva dintre alegerile pe care le vei putea face:

- Să refuzi lucrurile care nu îți plac.
- Să ceri lucrurile pe care le vrei.
- Să începi o conversație.
- Să duci relațiile de prietenie la un alt nivel.
- Să nu te superi atunci când ești criticată (cu măsură, bineînțeles!).
- Să poți critica diverse persoane fără a distruge relația cu acestea.
- Să poți spune lucruri frumoase oamenilor fără a părea nesinceră.
- Să reacționezi cu grație atunci când oamenii îți fac complimente.
- Să îți poți exprima dezacordul fără a fi brutală, dar și fără a fi atât de timidă încât să treci neobservată.
- Să știi când să vorbești și când să taci.
- Să faci față remarcilor umilitoare.
- Să ceri scuze în mod corespunzător.

Nu cumva ți-ai dori ca o astfel de persoană să-ți fie cea mai bună prietenă? Nu ți-ai dori să lucrezi alături de o astfel de persoană sau pentru ea? Nu ți-ar plăcea ca o femeie de felul acesta să-ți fie prietenă de familie? Cineva de încredere, o femeie a cărei companie ți-ar aduce bucurie? Desigur. Această persoană nu este doar caracterizată de asertivitate. Această persoană este o zeiță.

Și *tu* poți fi acea persoană.

CAPITOLUL 2

Buldozerul, prada ușoară, șarpele și... vedeta

DIFERITE TIPURI DE COMPORTAMENT

Multe femei prezintă tipare de comportament care sunt previzibile și constante. Probabil ai putea defini o persoană cu care interacționezi drept plângăcioasă, pe o alta drept incapabilă de a lua decizii, iar pe altcineva drept o persoană care contestă fiecare observație.

IMAGINEAZĂ-ȚI ACEASTĂ SITUAȚIE:

Ai ieșit în oraș să iei masa cu un grup de prieteni, dar servirea este foarte slabă, așa că toți sunt supărați din această cauză.

Una dintre prietenele tale ar dori să se plângă, dar nu vrea să provoace agitație.

O altă persoană din grup îi spune chelnerului că ar trebui să își caute altă meserie, dacă se descurcă atât de prost.

Altcineva îi zâmbește dulce chelnerului, îi spune că nu este nicio problemă, dar hotărăște să facă reclamă proastă localului, postând o recenzie negativă pe Internet.

SAU ACEASTĂ SITUAȚIE:

Cineva de la serviciu sau dintr-un grup de cunoștințe exprimă opinii care li se par jignitoare celorlalte persoane.

O persoană din grup râde stânjenită.

O alta îi spune vorbitorului să tacă.

Altcineva dă din cap și zâmbește ca și cum ar fi de acord, dar bârfește vorbitorul pe la spate.

Recunoști aceste modele? Poate ai și tu prieteni sau rude care ar reacționa în aceste moduri.

Poate că te recunoști chiar pe tine în comportamentele de mai sus. Nu există o cale corectă sau greșită în privința acestor tipuri de comportament. Dacă modul în care te porți te reprezintă, atunci este alegerea ta. Dar dacă dorești să reacționezi diferit, este util să începi prin a recunoaște tiparele pe care le-ai format și să descoperi modalități de a-ți schimba reacțiile automate, astfel încât să înveți să spui *exact* ceea ce ți-ai dori să spui și să vorbești într-un mod care te face să te simți bine și nu afectează alte persoane. Poate ți se va părea ciudat la început să îți schimbi modul de a vorbi, dar de îndată ce te vei obișnui cu el, îți va plăcea noua ta voce plină de încredere.

BULDOZERUL

Recunoști acest tip de comportament?

Aici ne referim la persoane al căror comportament agresiv te intimidează de multe ori, vorbim despre persoane pe care ți-ai dori să le înfrunți, dar nu te simți suficient de încrezătoare sau nu știi cum să procedezi.

Următoarele descrieri te vor ajuta să recunoști și să înțelegi acest tipar de comportament. Recunoașterea și înțelegerea îți vor oferi o bază solidă de la care să poți dezvolta strategii eficiente pentru a face față persoanelor insistente. Cineva care se comportă ca un buldozer ar putea fi descris într-unul dintre aceste feluri:

- Nerăbdător
- Discută în contradictoriu
- Îi place să le spună oamenilor ce să facă
- Ostil
- Dominant
- Insensibil

- Are întotdeauna dreptate
- Sarcastic
- Insistent
- Pune oamenii în situaţii dificile şi jenante, prin presiune.

Descrierea acestui comportament

Oamenii care se comportă în acest mod incisiv şi agresiv vor ca lucrurile să se desfăşoare cum doresc ei, indiferent de ce vor crede şi spune ceilalţi sau de ce reacţie vor avea alte persoane. Mesajul pe care îl transmit este acela că nevoile lor sunt mai importante decât ale celorlalţi. Comportamentul lor este, însă, o dovadă a lipsei de respect faţă de ceilalţi. Ducându-l la extrem, o astfel de persoană poate fi considerată aproape un tiran.

Nancy Sinatra, îndrăgita fiică a fabulosului Frank, cânta memorabil într-o piesă a sa despre faptul că „într-o zi va călca pe cineva în picioare cu cizmele“. Ea a dat cântecului un ton puternic şi incitant, dar atunci când eşti ţinta unui astfel de mesaj, nu mai sună chiar atât de grozav.

Cu toate acestea, poţi face faţă situaţiei, chiar este posibil. Primul lucru pe care e necesar să îl faci este să recunoşti acest tip de comportament. Respiră adânc, gândeşte-te bine şi observă dacă oricare dintre următoarele exemple îţi sunt cunoscute.

Insistă pentru a obţine ceea ce-şi doresc

Pentru aceşti oameni, singurul rezultat acceptabil este acela pe care şi-l doresc şi fac orice pentru a-l obţine, chiar dacă înseamnă să insiste şi să te bată la cap până cedezi. Ştii cum este atunci când te-ai saturat de discuţii şi eşti de acord cu orice, numai să scapi de insistenţele cuiva.

Uneori, buldozerele folosesc ameninţări şi afirmă sau dau de înţeles că este în interesul tău să fii de acord cu cererile lor. Dacă nu eşti de acord, nu îţi respectă dorinţele şi continuă ceea ce au început

fără a ține seama de tine. Nu cedează deloc. Îi interesează doar să câștige, de aceea se asigură că au întotdeauna ultimul cuvânt și că nu există nicio îndoială cu privire la cel care domină.

Exprimare specifică – „Dacă celorlalți nu le convine, n-au decât să se împace cu ideea.“

Sunt inflexibili

Buldozerele dau impresia că nu există în vocabularul lor cuvintele „negociere“ și „compromis“. Ei văd lucrurile în alb și negru și știu de partea cui sunt. Pentru aceștia, există doar învingători și învinși, iar orice concesie este un semn de slăbiciune. Ei atacă și subminează punctele de vedere alternative și privesc încercările altora de a discuta sau negocia ca pe o invitație la ceartă. Sunt singurii care au voie să aibă dreptate.

Exprimare specifică – „Dacă nu e cum spun eu, atunci nu mai avem ce discuta.“

Nu ascultă

Pentru că scopul lor este să obțină ceea ce-și doresc, nu îi interesează părerile sau sentimentele altor oameni. Poate susțin că ascultă, dar atenția lor este concentrată în altă parte. De multe ori, intervin în discuție și vorbesc peste cealaltă persoană.

Exprimare specifică – „Bine, bine, mi-e indiferent.“

Folosesc sarcasmul și remarcile umilitoare ca mijloace de control

Folosirea acestor tactici nu este deloc distractivă sau bine intenționată. Nu este vorba despre tachinări și glume între prieteni, ci despre comentarii rostite cu intenția de a răni și de a-și demonstra superioritatea în timp ce înjosesc pe cineva.