

Caro editore, come difendersi dai provocatori ?

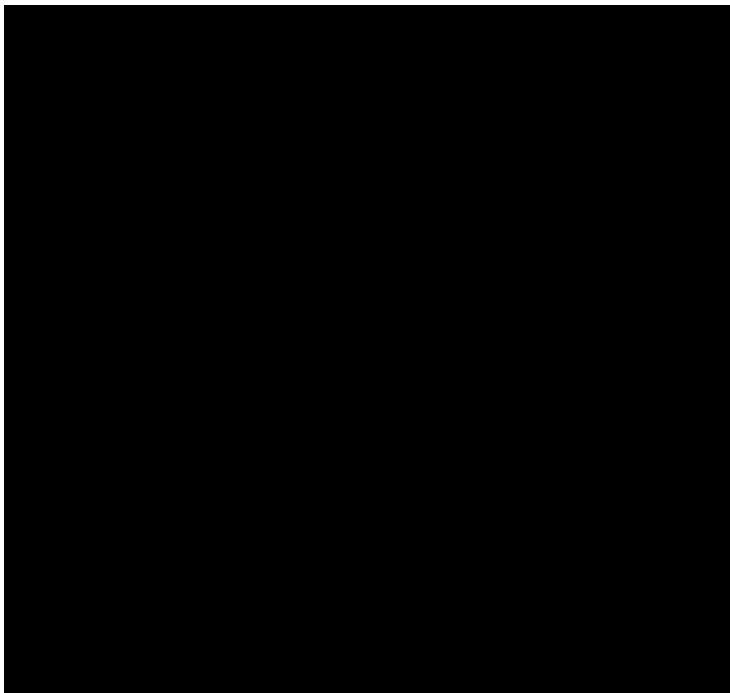
Categoria : DIALOGO CON L'EDITORE

Publicato da [Giuseppe Piccolo](#) in 13/2/2014



Esistono persone che "attaccano" gli altri anche per prevenire le critiche e porsi in una situazione di vantaggio: perché lo fanno, come prevenirli.

Il suo identikit



Sa tirare fuori il peggio dalle persone con cui si relaziona, sa farle arrabbiare e irritare come nessun altro, riesce a creare discussioni e litigi dal nulla, è insuperabile nel farle restare male, nel disorientare e nel mettere in imbarazzo. È il provocatore: una persona comune, che però in alcuni momenti utilizza una modalità comunicativa finalizzata a colpire sul vivo l'interlocutore per vedere se e come reagisce. Di solito il provocatore lo fa in modo consapevole e al contempo automatico, cioè identifica da tempo nella provocazione un "valore aggiunto", uno strumento per affermarsi. A volte, più di rado, il provocatore non se ne accorge: parole maldestre gli scappano di bocca come guidate da intenzioni inconsce. In ogni caso tutto ciò gli riesce in modo magistrale, riuscendo talora a tirare fuori dai gangheri persone dotate di notevole self-control e di ottima autostima.

Reazioni scomposte

Il provocatore può agire in tre modi: 1) pungola; 2) spiazza; 3) mette in difficoltà. Ma perché lo fa? In genere vuole prendere un vantaggio nella relazione per gestirla come vuole lui. Ma è possibile che questo sia anche un modo per attirare l'attenzione, per emergere dall'anonimato. In altri casi è una forma di difesa: attacca per prevenire critiche e per spostare l'attenzione sull'altro. A volte fa di tutto per tirare fuori la parte più aggressiva e scomposta di una persona per metterlo alla prova e vedere quanto resiste (come una sorta di nevrotica "prova d'amore"), per dimostrare che "in realtà è fatta così" e per poter dire: «Ecco cosa c'è dietro la maschera, lo sapevo!». In effetti chi ci casca può reagire così scompostamente da finire poi per chiedergli pure scusa. Diventare "immuni" ai provocatori però è possibile e significa migliorare notevolmente la qualità della propria vita.

Un solo obiettivo: far male a chi hanno di fronte

- Inseriscono nelle conversazioni critiche gratuite e letture della realtà faziose

- Scherzano in modo pesante, rivolti al lato debole dell'altro

- Tentano sempre di esprimere “verità scomode” che feriscono

- Banalizzano gli sforzi, i risultati e l’aiuto di chi hanno di fronte

- Fanno del sarcasmo o danno soprannomi che contengono elementi svilenti

Una risata li disarmi

Riconosci le tue reazioni

Guarda nel tuo passato per individuare come reagisci ai provocatori: sono sempre gli stessi? Ci sono tematiche specifiche? Metti in atto uno “schema fisso” di risposta? Conoscerlo ti permette di agire su di esso.

Non reagire come lui

Non rispondere alle provocazioni con altre provocazioni o finirà nella litigata che lui tanto auspica. Non cercare di giustificarti, non sentirti in dovere di spiegare e di chiarire. Lui è in mala fede e non ti ascolterà.

Spezza l’automatismo

Quando ti senti provocato, colpito sul vivo, è la grande occasione per cambiare: trattieniti dal reagire come al solito, ferma la tua azione “riflessa” e osservati. Poi comincia a osservare anche lui.

Spezza l'automatismo

Il provocatore si aspetta qualcosa da te: un'arrabbiatura, una chiusura, uno sguardo ferito, un insulto. Sorprendilo con un gesto inaspettato: ridi, oppure simula indifferenza, o stai in silenzio guardandolo con distacco. E non cedere: in breve non saprà più cosa fare e capirà che con te "non attacca".