

«Словесная окрошка». Как противостоять?

Словесная "окрошка" – это метод абьюзивного поведения, когда собеседник сознательно ведет бессмысленный, нелогичный разговор, смешивая разные темы и отвлекая вас от сути, чтобы лишить чувства реальности, вызвать фрустрацию и избежать ответственности.

Что такое «словесная окрошка»?

- Бессмысленный диалог: Это разговор, где нет четкой логической связи между предложениями, а речь состоит из набора несвязанных слов и фраз.
- Целенаправленная манипуляция: Словесная "окрошка" используется абьюзерами для того, чтобы вывести жертву из равновесия, заставить ее сомневаться в себе и собственной адекватности.
- Имитация внимания: Вместе с этим, такой диалог создает видимость участия в проблеме, но на самом деле не приводит к решению и оставляет человека в состоянии незавершенности.
- Чтобы противостоять такому поведению, необходимо распознавать прием, прерывать разговор, задавать четкие вопросы и фиксировать нелогичность происходящего.

Как противостоять словесной "окрошке"?

Распознавайте прием: Научитесь понимать, когда собеседник начинает "крошить" разговор, смешивая темы и отвлекая вас.

Прерывайте диалог: Не позволяйте абьюзеру затягивать вас в этот бессмысленный поток слов. Скажите: "Стоп", "Я не понимаю, о чем мы говорим", "Нам нужно говорить по сути".

Возвращайте к теме: Напоминайте собеседнику о теме, которую вы обсуждали изначально, и спрашивайте, как это относится к текущей ситуации.

Задавайте конкретные вопросы: Спрашивайте: "Как это связано с первоначальной темой?", "Конкретно, о чем вы хотите сказать?".

Фиксируйте нелогичность: Указывайте на то, что происходит в диалоге: "Вы перескакиваете с одной темы на другую", "Я не вижу связи между нашими словами".

Ограничивайте общение: Если попытки вернуть разговор в конструктивное русло не удаются, прекратите диалог и уйдите, сказав:

"Сейчас мы не можем нормально поговорить, давайте вернемся к этому позже".