

# Att bemöta överreaktioner



Vi har tidigare förklarat att överreaktionen är vårt försvar när egenvärdet attackeras. Försvaret avskärmar oss från det som händer, vi intalar oss att attacken är inbillning. Detta försvar sker automatiskt och är helt utanför vår egen kontroll. Vårt egenvärde är nämligen livsviktigt; ingen orkar leva utan egenvärde. Hur ska du då agera när någon i omgivningen överreagerar? Din första reaktion blir nog att försöka tala personen till rätta. Lyckas detta? Knappast, en person som är avskärmad lyssnar inte! Du måste nämligen häva avskärmningen innan någon dialog kan ta plats.

Börja med att lyssna och låt personen avreagera sig:

"Absolut, berätta mer..."

Fortsätt med att visa förståelse: "Jag skulle känna precis som du...."

Hör dig för om orsaken: "Är det möjligen så att ..."

Visa din uppfattning när du insett det bakomliggande problemet: "Någon gång har jag lagt märke till hur du..."

Föreslå slutligen en lösning som inte riskerar sänka någons egenvärde: "Vad tycker du om att vi gör såhär..."

Du förstår säkert hur fel det kan vara att börja med själva lösningen på problemet!