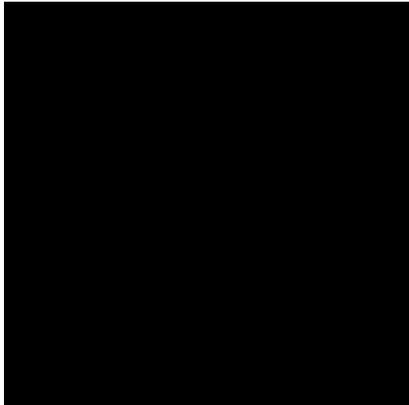


**Caro editore, come difendersi dai provocatori ?**

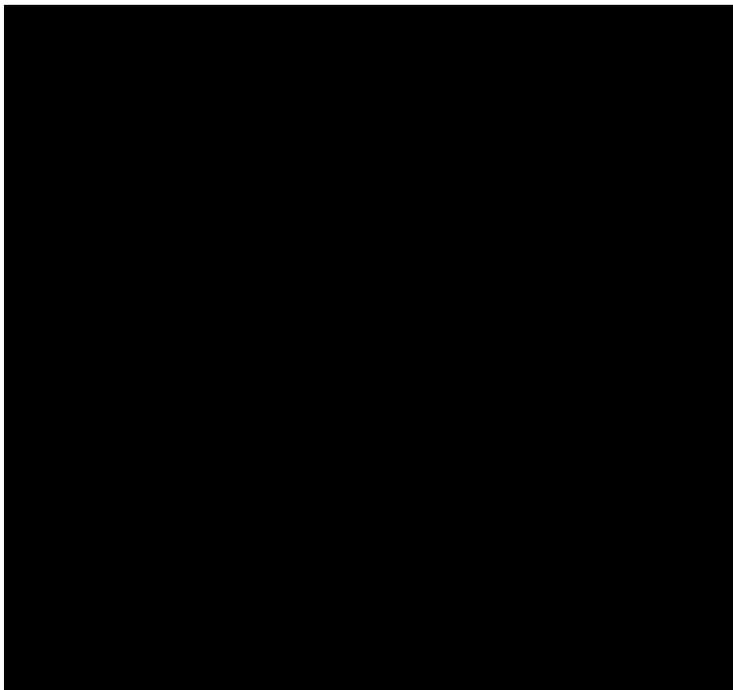
**Categoria : DIALOGO CON L'EDITORE**

**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 &ldquo;verità scomode&rdquo; che feriscono

- Banalizzano gli sforzi, i risultati e l&rsquo;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 &ldquo;schema fisso&rdquo; 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&rsquo;automatismo**

Quando ti senti provocato, colpito sul vivo, è la grande occasione per cambiare: trattieniti dal reagire come al solito, ferma la tua azione &ldquo;riflessa&rdquo; 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".