



# Способы психологической защиты

Каждый из нас  
оказывался под  
психологическим  
давлением  
других людей

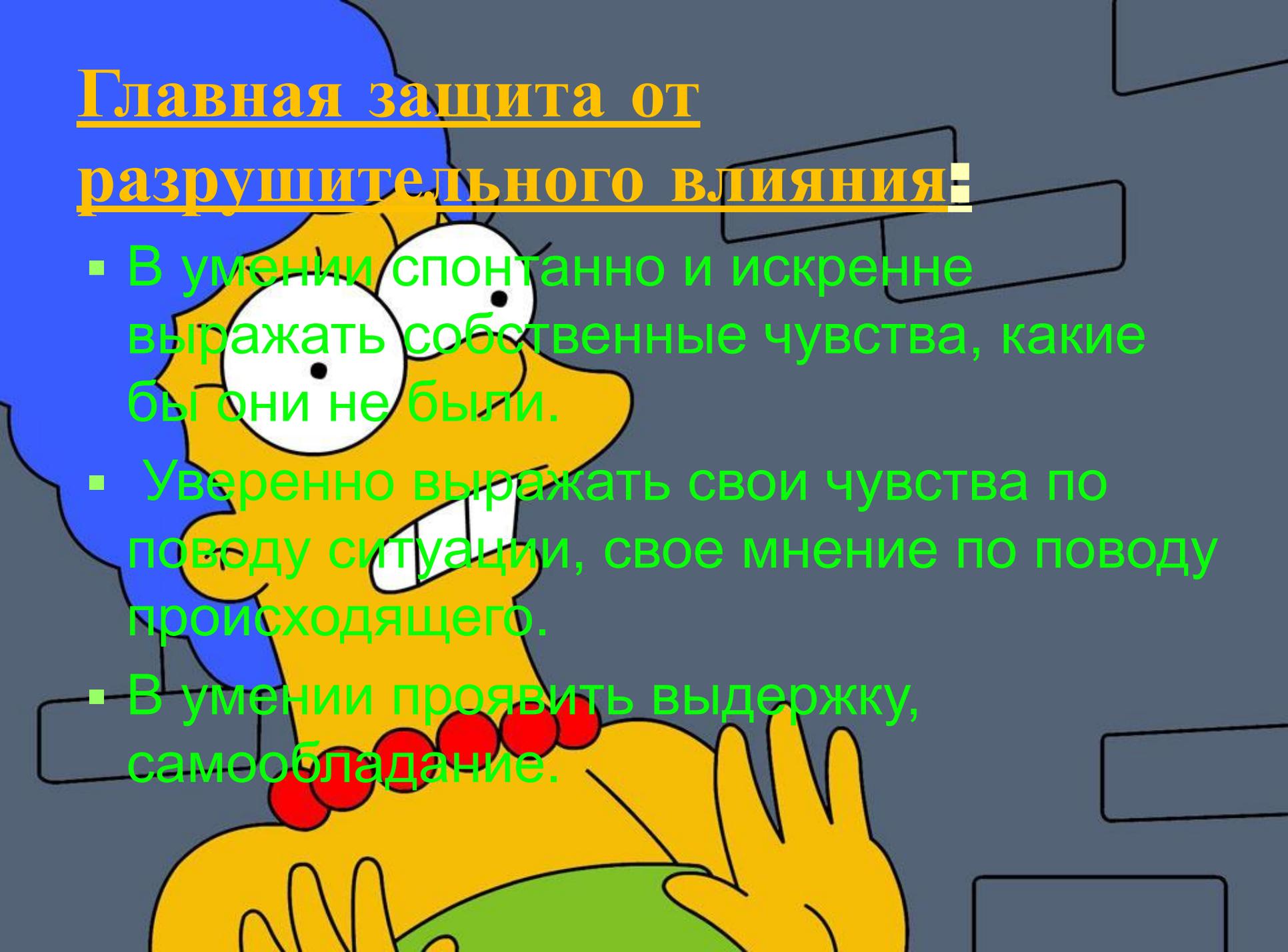


# Классификация Лиц, от которых исходит угроза психологического давления

- 1) психически нормальные люди без видимых отклонений в поведении;
- 2) психически нормальные люди, но находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- 3) люди с патологическими отклонениями в психике.

# Главная защита от разрушительного влияния:

- В умении спонтанно и искренне выражать собственные чувства, какие бы они не были.
- Уверенно выражать свои чувства по поводу ситуации, свое мнение по поводу происходящего.
- В умении проявить выдержку, самообладание.



# Упражнения способствующие развитию выдержки и самообладания:

- **Метод 1. «Отстранение»**
- **Метод 2 «Разглядывание».**
- **Метод 3 «Визуализация».**

# Метод 1. «Отстранение»



- Мысленно отделите «другого» экраном из плотного стекла.
- Визуализируйте этот экран до ощущения полной реальности. Вы видите и слышите собеседника, но его злоба и ненависть не проходит к вам.
- Используйте словесную формулировку: «Ты просто не существуешь. Я не могу ни видеть, ни слышать тебя. Тебя вообще нет».

# Метод 2 «Разглядывание»

■





Оппонент, раздражающий вас, продолжает говорить что-то, а вы, чтобы отгородиться от действия его речи, постарайтесь увидеть его лицо — как можно отчетливее, во всех деталях, как если бы вы собирались затем по памяти нарисовать его портрет. Смотреть следует молча, очень внимательно, но не «пялиться», а именно рассматривать. Во время этой умышленной паузы постарайтесь увидеть как можно больше деталей обстановки рядом с разгоряченным собеседником. Кто бы ни был противником — случайный прохожий, начальник, коллега или подчиненный, ваше внезапное, неожиданное молчание непременно вызовет ослабление его напора.

# Метод 3

## «Визуализация»

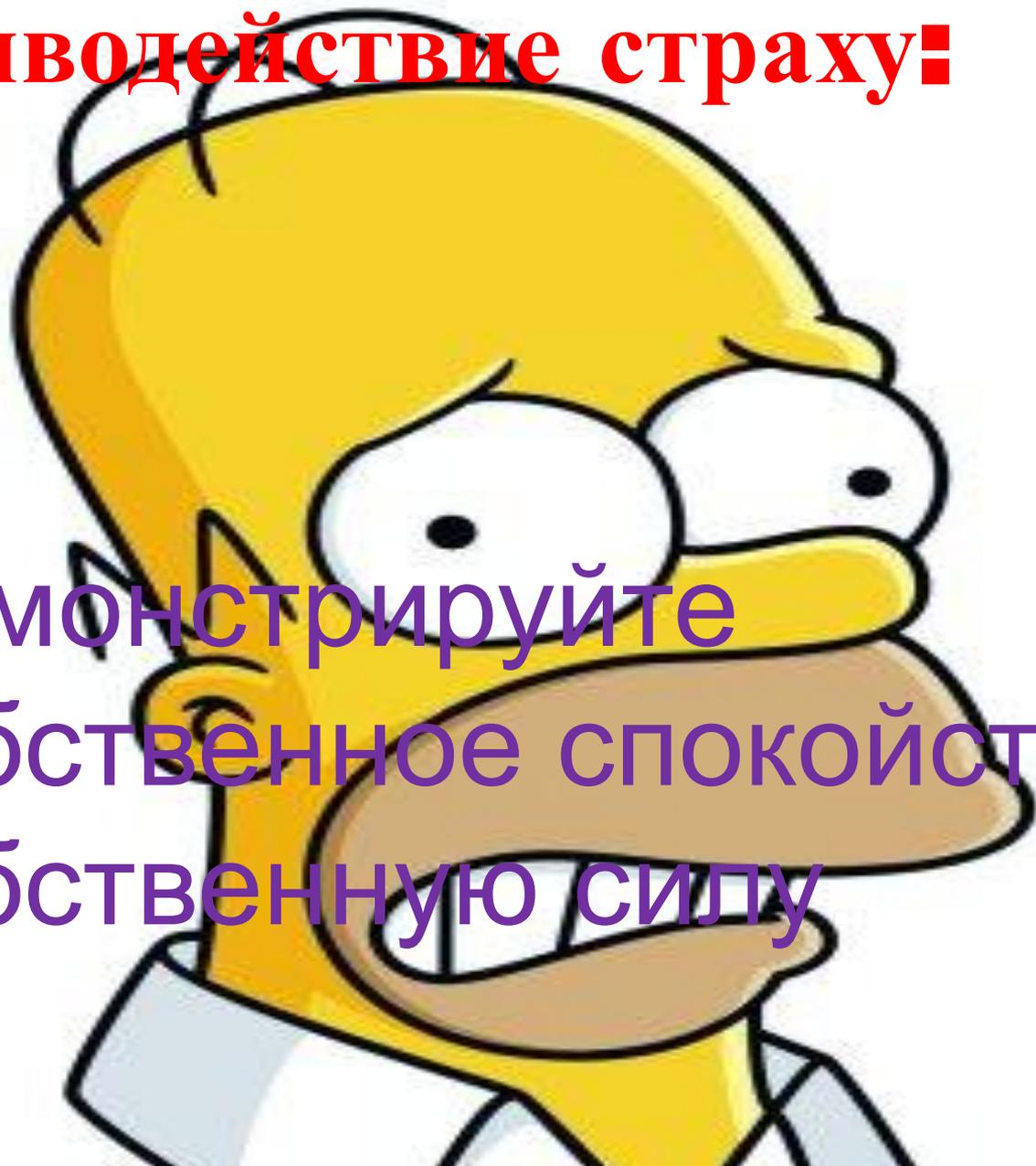
- Беспокоящая вас ситуация проигрывается в воображении как бы на внутреннем экране и тем самым гасит гнев. За развитием ситуации вы наблюдаете как бы со стороны. Варианты:
  - 1) уменьшите в росте человека, вызвавшего ваш гнев, пусть он будет карликом, гномом или букашкой;
  - 2) постарайтесь увидеть этого человека в смешном виде (например, в трусах и в каске);
  - 3) представьте гнев в виде пучка энергии, который уходит через вас в обидчика;
  - 4) придумайте сцену воображаемого реванша по отношению к вашему обидчику и насладитесь «мщением».

# *Правильная оценка ситуации — первый шаг к решению проблемы.*

- От эмоционального состояния противника выбирается тактика вашего поведения.
- **Гневу** противопоставляйте спокойствие
- **Презрению** - сохранение чувства собственного достоинства.
- **Страху** — спокойствие, собственная сила.

# Противодействие страху:

- Демонстрируйте собственное спокойствие, собственную силу



# Противопоставление гневу!

- Особенно важно сохранять спокойствие и продемонстрировать его вашему визави.
- Надо попытаться выяснить, что именно разгневало его. Уже само обсуждение причины может оказать на разгневанного человека успокаивающее действие: вы даете ему возможность, пусть даже в оскорбительных для вас выражениях, «выпустить пар».
- В порыве гнева он может заорать, что убьет вас. Ответить можно примерно так: «Да вы это запросто можете сделать, но что я сделал вам плохого?» Подобные вопросы, задаваемые в спокойном тоне, могут до некоторой степени снизить степень агрессивности нападающего, а возможно, с этого и начнется конструктивный диалог с ним.
- Ваше внутренне напряжение всегда произвольно вызывает ответное напряжение у того, с кем вы говорите. Попробуйте, вначале настроиться на «волну собеседника», а потом, если вы будете говорить все тише и тише, ваш собеседник также постепенно «сбавит обороты».

# Противопоставление презрению и отвращению:

- Первым делом с оппонента надо сбить спесь. Это — демонстрация ему уверенности в себе, сохранение чувства собственного достоинства, а возможно и своего превосходства над ним. Здесь вам поможет рационализация ситуации, своеобразное изменение правил игры.

