

# Что нужно знать, чтобы защитить себя? Хотя бы психологически

В жизни всегда встречаются люди, которым хорошо, когда другим плохо. Причём, как правило, эти люди имеют какое-то внутренне чутьё, как и чем унижить человека, ударить в самое незащищённое место. Внутренняя трусость обычно не позволяет сделать это один на один, и обычно эти люди унижают Вас в присутствии других людей. Видимо, боятся. Впрочем, это моя личная точка зрения.

Пещерным людям, наверное, было гораздо проще. Кулаком или дубиной по голове обидчику – вот тебе и отмщение, и ужин... И снова в пещере мир и покой. Сегодня так не получится! Цивилизация...

Самое главное, что нужно запомнить: эти люди не имеют души в обычном человеческом понимании. Их бесполезно призывать к порядку, взывать к морали и совести. Это как раз ещё больше распаляет их.

Эти люди понимают только язык силы!

А Вы должны уметь защищаться, даже если Вы в душе очень добрый человек. Просто добро должно быть с кулаками!

Эти люди ничего не смогут Вам сделать, если Вы беззаветно верите в свои силы и не боитесь даже на людях искренне выражать свои чувства – ярость, гнев, обиду и т.д. Причём, повторяю, делать это надо с непоколебимым внутренним ощущением своей правоты. Когда уверенность в себе войдёт у Вас в привычку, Вас автоматически станут унижать гораздо меньше, или перестанут совсем.

Внимание! Сейчас разговор идёт о «нормальных» людях, не находящихся в алкогольном или наркотическом опьянении или явных психопатах. С такими людьми нужно действовать иными методами.

Итак, если Вас унижают:

1. Попробуйте отстраниться и успокоиться. «Ты просто не существуешь, я тебя не слышу и не вижу. Тебя просто нет» - говорите Вы про себя о своём оппоненте.

При этом оцениваете ситуацию по следующим критериям:

А. степень агрессивности человека.

Б. Эмоциональное состояние. Что это – страх, гнев, презрение или отвращение?

В. Направление агрессии (лично на Вас или «обида на весь мир»). Если второе, достаточно согласиться с человеком, повздыхать в его темпе речи «Да, мир жесток» и просто выслушать его, сколько вытерпите.

2. Если всё-таки агрессия направлена лично на Вас, то в любом случае постарайтесь продемонстрировать противнику, что Вы его не боитесь. Тактика поведения во всех случаях примерно такова:

А. Сделать, если это возможно, шаг навстречу противнику.

Б. Спокойно ответить оппоненту с сохранением чувства собственного достоинства, при этом наблюдая за реакцией противника.

3. Исходя из невербальных (несловесных) данных, определите, какую главную эмоцию испытывает Ваш противник. Их всего четыре - страх, гнев, презрение и отвращение.

А. Страх. Поза – сгорбленная. Человек как бы старается спрятаться. Резкая скованность в движениях, дрожание рук. Взгляд не фиксируется, «бегает». Активное потоотделение, испарина на лбу. Лицо бледнеет. Громкость голоса снижается. Чтобы «заткнуть рот» такому человеку, достаточно громко и уверенно говорить (почти кричать), физически приближаясь к нему.

Б. Гнев. Поза – готовность к броску. Выражение лица угрожающее. Взгляд в одну точку. Лицо краснеет. Громкость голоса повышается. Речь с нотками угрозы. Если Вы видите человека в таком состоянии - учтите следующее. При гнев ощущается резкий прилив сил, поведение человека становится импульсивным и непредсказуемым. В таком состоянии человек испытывает потребность в физическом действии. Самое лучшее в этой ситуации – уйти физически. Если это невозможно, следует отступить назад и разговаривать как можно медленней и тише, при этом не теряя

## Что нужно знать, чтобы защитить себя

Автор: admin

23.06.2011 23:24 - Обновлено 01.11.2014 09:27

---

самоуверенного вида. Обычно это снижает накал страстей. Главное – никогда не спорьте с разгневанным человеком. Логика в гневе одна – «кулаком по кумполу».

**В. Презрение.** Поза превосходства. Взгляд как бы сверху вниз, даже если человек ниже Вас. Голова прямая, подбородок задран.

Самое страшное – эти люди обычно действуют расчётливо и хладнокровно.

Если Вы уже знаете этого человека, постарайтесь просто держаться от него подальше. Всегда держитесь уверенно. Если этот человек заметит хоть немного страха (неважно, в какой форме), Вам будет ещё хуже.

Первым делом надо сбить с него спесь. Неважно, как. Агрессией. Насмешкой. Угрозой. Демонстрацией своего самодовольства и невозмутимости... В любом случае Вам нужно показать своё превосходство над ним. Тогда Вы меняетесь с ним ролями, и обычно этот человек уходит сам. По статистике американских психологов такая тактика помогает в 97 случаях из 100.

**Г. Отвращение.** Поза – как бы отогнута назад. Лоб наморщен, верхняя губа приподнята. Косит газа, глядит куда-то мимо, стараясь не встречаться с Вами взглядом. В течение разговора человек старается как бы отстраниться от Вас.

С таким человеком просто нужно разговаривать громко, уверенно и спокойно, и всё время смотреть ему в глаза.

Итак, подведём итоги.

Для эффективной психологической защиты делаем следующее:

1. Всегда демонстрируем свою уверенность.
2. Смотрим в глаза противнику не отводя взгляд.
3. Никогда не поворачиваемся к противнику спиной.
4. Следим за осанкой и дыханием.
5. В начале разговора сделайте шаг в сторону противника (если есть такая возможность).
6. Следите за позой и эмоциональным состоянием противника.
7. Действуйте по обстановке по приведённым выше рекомендациям.

Регулярно практикуясь в этих действиях, Вы постепенно выработаете привычку выходить победителем из любой ситуации. И тогда этих ситуаций станет намного меньше.

## Что нужно знать, чтобы защитить себя

Автор: admin

23.06.2011 23:24 - Обновлено 01.11.2014 09:27

---

А кто ж захочет с Вами связываться?

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)