

Что такое психологическая защита?

Когда мы говорим про защиту организма, мы имеем в виду кожу, иммунитет, некоторые рефлексy (моргание, чихание). А что же такое психологическая защита?

Кожа снаружи, иммунитет изнутри сохраняют целостность физического здоровья человека. А психика, нервная система – что защищает их целостность? Конечно, у человека есть некоторые врожденные механизмы защиты – крик, смех, плач. Но всегда ли достаточно этих средств, чтобы защитить себя от психологических нападков?

Манипулирование, воздействие, давление на психику – такие психологические атаки подстерегают нас в социуме. При этом чаще всего человек теряет свое психическое равновесие, настроение падает, может ухудшиться самочувствие.

Какова может быть наша реакция на грубость, дерзость, колкости? Либо ответить тем же, либо проигнорировать, сделать лицо «кирпичом», а внутри все равно будет бушевать ураган: «Ух, вот бы я ответил(а), но я же культурный, промолчу. Вот же хамло, ну ничего, пусть думает, что меня не задело». Вот в чем главная опасность игнорирования! Оно разрушает нас изнутри, это не есть способ защиты. Не выразить своих эмоций на лице – не значит защитить себя. Мы отвечаем своим телом: мол, я тебя игнорирую, и отворачиваемся. В это время человек, создавший эту ситуацию, остается доволен тем, что он все-таки повлиял на ваше состояние.

Защитить себя – это остаться в гармоничном состоянии, не опуститься на уровень ниже, даже если тебя задело. Ответить так, чтобы нападающий понял, кто он и где он находится.

Для начала разберем, какие конкретно бывают нападкy. Возьмем уровень социального взаимодействия – это наша семья, соседи, друзья, коллеги по работе, окружающие нас люди. Наше стремление на этом уровне направлено на то, чтобы получить любовь и взаимное уважение. Нажав на эти рычаги, можно запросто вывести из себя, нарушить планы и заставить действовать так, как нужно манипулятору.

Например, «Дорогой, если ты меня сильно любишь, купи мне шубу», «Друг, ты меня уважаешь, выпей со мной», «Солнышко, ты же знаешь, вода сильно сушит кожу рук, помой посуду сам», «Мамочка, я тебя так сильно люблю, дай мне денег на (очередной, сотый) CD-диск», «Куда ты прешь, как танк, на ногу наступил, здесь метро, а не такси», «Ой, соседка, а у тебя нет спичек (соли, луковицы, пару морковочек на суп)?». В общем, «Дайте попить, а то так есть охота, что переночевать негде».

Заметьте, я не говорю о единичных случаях, когда неизбежно приходится так поступить, я говорю о постоянном воздействии на наш мозг и нервную систему. Когда видишь соседку в дверном глазке и думаешь, под каким бы предлогом ей не открывать дверь. Когда видишь, как твой отпрыск подходит, мурлыча, и начинаешь быстро выдумывать ответ – типа, нет денег, вот когда будет зарплата, я сегодня все потратила и т.д. Когда агрессивно настроенный человек в транспорте ругает все и вся, и ты быстро отворачиваешься, чтобы он на тебя не налетел. Когда фраза начальника «Зайдите ко мне в кабинет» заставляет вас заранее выпить пять таблеток валерьянки, хотя ругать вас абсолютно не за что.

Чтобы не попадать под влияние других людей, не выполнять чьи-то желания, не следовать чьим-то программам, нужно работать над собой. Прежде всего, помните, **у каждого своя жизнь**

. Каждый

человек имеет право на свое мнение, на ошибку.

Если вы ничего ни у кого не брали, то вам нечего отдавать. Вы имеете право чего-то не знать, не понимать.

Для эффективной защиты своей психики научитесь **реагировать через уважение**. Уважайте чужие ошибки, это чужой опыт. Уважайте чужие просьбы, каждый имеет право выражать свои потребности. Уважайте незнание другого человека, это его жизнь.

Не ограничивайте себя, свои возможности, потребности. Не бойтесь ответить не так, как ожидает ваш собеседник. Ваш ответ должен быть, прежде всего, вашим ответом, а не стереотипной отговоркой. На грубое отношение стоит ответить: «Вы имеете право реагировать так, как вам угодно, я не поддаюсь на такие уловки». На просьбы: «Извините, у меня нет того, что вы просите». Или: «Сынок (дочь) мы не можем покупать тебе все, что ты хочешь, есть еще другие нужды». И все это с чувством собственного достоинства, с уважением к себе и к желаниям своего оппонента.

Грамотная психологическая защита заключается в том, чтобы **любить и уважать себя** и не поддаваться на чье-то давление, воздействие. Если кто-то кричит на вас, это проявление его слабости, а не силы, это признание в неспособности решить свои проблемы. Уважайте его эмоциональное раскрытие. Даже если ваш начальник вызвал и отчитал вас ни за что, уважайте его выбор, ему просто надо сбросить напряжение, и выбрал он именно вас, потому что **ваша сила в принятии**.
. В принятии тех людей и тех ситуаций, которые происходят в жизни.

Примите себя таким, какой вы есть, признайте ваше право не только на существование, но и на собственное мнение, и на собственную неординарность. Это ваш жизненный стержень, смотрите прямо на жизнь, которая так скоротечна. Тратить ее на агрессию, обиду и злость крайне неразумно.

Автор - **Марина Курочкина**

[Источник](#)