

*Е.В. Сухова*

# *У* ЧЕБНИК ДЛЯ ДЕВОЧЕК С ГОЛУБЫМИ ВОЛОСАМИ



Елена Сухова

**Учебник для Девочек  
с голубыми волосами**

«Издательство «Перо»

2017

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Сухова Е. В.**

Учебник для Девочек с голубыми волосами / Е. В. Сухова —  
«Издательство «Перо», 2017

ISBN 978-5-906946-70-6

Учебник для Девочек в возрасте от 20 до 70 лет содержит информацию по рациональному питанию, физиологии и психологии мужской и женской сексуальности, эмоций, а также алгоритмы тренингов для самостоятельного овладения навыками выхода из состояния стресса, управления своим настроением и настроением партнера, созданию прочной эмоциональной привязанности, повышения своей женской привлекательности, умения понимать партнера. Овладев магией мягкого управления партнером, любая Девочка превратится в необыкновенную Девочку с голубыми волосами.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-906946-70-6

© Сухова Е. В., 2017  
© «Издательство «Перо», 2017

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Управление настроением	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Е. В. Сухова**  
**Учебник для Девочек с голубыми волосами**

© Сухова Е. В., 2017

## Введение

Нет необходимости говорить о роли современных женщин. Они доказали, что уверенно справляются с любой работой, в том числе традиционно считающейся прерогативой мужчин. При этом они остаются любящими, заботливыми женами, отличными матерями, хранительницами домашнего очага, красивыми женщинами. Как им это удастся? Как говорила одна Девочка с голубыми волосами: «Вам, Мальчикам, этого не понять».

Каждая обыкновенная женщина может стать совершенно необыкновенной Девочкой с голубыми волосами, единственной и желанной для своего любимого мужчины, очаровательной для других мужчин, умеющей понимать их и управлять ими, проявляющей, когда нужно, твердость, и всегда – гибкость.

Для этого нужно просто уметь правильно ставить цели, разрабатывать алгоритм их достижения, отслеживать свои реакции и реакции своего партнера, знать свои сильные стороны и уметь ими пользоваться, а также слабости, чтобы своевременно выявлять их угрозу для жизни, отношений и карьеры. В современной жизни нужно не слепо плыть по течению, а уметь управлять всеми важными процессами: настроением, стрессом, поведением, отношениями, карьерой, здоровьем и сексуальностью. Для тех женщин, кто захотел из обыкновенной женщины стать необыкновенной Девочкой с голубыми волосами, и написана эта книга.

Имея опыт работы невропатологом, диетологом, сексологом, выполнив докторскую диссертацию по психологии и пульмонологии, автор накопила немало полезной для Девочек информации, которой и хочет поделиться. Помимо информации, представлены конкретные методики для коррекции определенных психических состояний, преодоления некоторых психологических проблем, самоанализа сильных и слабых сторон, защитных психологических реакций у себя и партнера. Подробно изложено в виде алгоритма, как можно без скандалов и ссор убедить партнера в том, что вы правы и целесообразно поступить именно так, а также как научить партнера доставлять вам сексуальное удовольствие, не обижая его и не снижая его уверенности в том, что он неотразимый любовник.

Так как я 26 лет работаю преподавателем в ВУЗах, то после каждой главы предусмотрены домашние задания, для самоконтроля самопроверки, так как мало иметь информацию, нужно усвоить конкретные навыки и овладеть полезными методиками. Некоторые задания могут вам так понравиться, что вы будете повторять их часто (романтический ужин, повышение сексуальности и т. п.).

И я буду чрезвычайно благодарна тем читателям, которые напишут мне свои отзывы, пожелания и предложения.

## Глава 1. Управление настроением

Под эмоциями подразумевают субъективные состояния человека, возникающие в ответ на воздействие внешних или внутренних факторов и проявляющиеся в форме переживаний. Эмоции возникают за счет активации определенных структур головного мозга. Возбуждение одних вызывает появление положительного эмоционального состояния, активация других сопровождается появлением отрицательного эмоционального состояния. Положительные эмоции человек стремится усилить и продлить, а отрицательные – снизить или их избежать. Данный механизм положительного и отрицательного подкрепления положен в основу приобретения индивидуального человеческого опыта.

Поэтому всем Девочкам полезно для улучшения взаимодействия в семье, на работе научиться приему «якорения» положительных эмоций.

Для этого сначала вспомним остатки школьных знаний по биологии, в частности, опыты И. П. Павлова. Звонил колокольчик и подопытной собаке тут же давали кашу, у собаки вырабатывался желудочный сок, который капал в пробирку через специально сделанную фистулу в желудке. Через какое-то время делалась отсрочка между звонком и кашей, но сок вырабатывался после звонка. Спустя еще какое-то время кашу вообще переставали давать, но желудочный сок продолжал выделяться после звонка. Так был сформирован условный рефлекс. Все понятно с опытами Павлова? Тогда переходим к окружающим.

Принцип условного рефлекса лежит в основу бихевиоризма – направления психологии, изучающего поведенческие особенности людей и животных.

Якорение – это выработка условного рефлекса. Для его выработки надо положительно подкреплять нужное поведение (у мужа, начальника и т. п.).

Тогда при другом поведении, нежелательном, при использовании определенных стимулов, которыми подкрепляли условный поведение нужного или желательного поведения, это поведение будет меняться в заданном направлении.

Для примера возьмем романтический ужин.

Цель – формирование доброго, любящего, нежного мужчины, готового на все ради любимой женщины.

Критерии достижения цели – ласковый, любящий взгляд, внутреннее спокойствие, тихая речь, согласие мужчины с вами во всем.

Способ – вкусный, сытный ужин (побольше хорошо приготовленного мяса).

Способы подкрепления условного рефлекса: 1. Романтическая музыка (лучше классическая, которую нельзя нигде больше услышать), 2. Свечи с приятным ароматом (не традиционной ванили, а чего-нибудь особенного), 3. Новые духи (ими пользуются только в исключительных случаях, только при романтических ужинах), 4. Новое платье (оно хранится в глубине шкафа и надевается только на романтические ужины).

Далее формируется сам условный рефлекс. Принятие вкусной, сытной еды (я обращаю на это внимание, нельзя кормить мороженым или клубникой) проводится при подкреплении вышеописанными стимулами (музыкой, свечами, запахом духов). Ненавязчиво взяв мужчину за руку, или естественно положив руку на его колено, доверительно говорится примерно следующее: «Нам хорошо вместе. Мы всегда будем вместе. Мы сможем вместе преодолеть все и т. п.». Так формируется условный рефлекс.

Затем его надо подкрепить. То есть повторить минимум два раза в полном комплексе.

Как в дальнейшем пользоваться этим сформированным условным рефлексом? По мере надобности. Важно помнить, что положительные эмоции закорены определенными сигналами, образовалась стойкая связь между положительными эмоциями и конкретными, применяемыми вами объектами.

Например, мужчина пришел домой злым, раздраженным, о своих проблемах говорить не хочет, но всячески демонстрирует их большое количество.

В таком случае можно просто включить ту самую музыку, безо всяких комментариев. Через некоторое время настроение у мужчины заметно улучшится и станет приближенным к настроению на романтическом ужине. Или можно надеть то самое платье с запахом эксклюзивных духов. Настроение также улучшится и поведение заметно изменится. Вы на романтическом ужине закрепили позитив и сейчас вызываете его по своему желанию.

Почему ужин? Потому, что настроение у мужчины становится просто отличным после вкусного ужина и хорошего секса. Алгоритм действий тот же.

Это произойдет бессознательно, сработает установленный «якорь», или выработанный условный рефлекс.

В ответ на стимул в нужном направлении меняется поведение человека.

Подобным образом можно якорить и свое хорошее настроение.

Хорошо отдохнув на природе, в лесу, можно принести домой разноцветный кленовый лист и бережно вложить между листами любимой книги. В тот день, когда у не ладится работа, не решаются задачи, не видятся перспективы, жизнь представляется в мрачном свете, достаточно сесть одной в укромном месте, так, чтобы никто не смог внезапно отвлечь или нарушить ход мыслей, лучше всего в комфортное кресло, с приглушенным освещением или вообще находиться в полутьме, взять в руки этот лист, и просто рассматривать его, и постепенно, совершенно бессознательно, настроение и самочувствие станут улучшаться, перспектива не будет казаться столь мрачной, увидится выход из тупиковой ситуации. У каждой из вас на это уйдет разное время, но эффект в любом случае будет положительным. Аналогично действует любимая музыка, или шум прибоя в записи, или любой другой звук, который вы слышали в приятной для вас обстановке, когда были внутренне расслаблены, спокойны, уверены в себе и своем будущем. Таким же сигналом может быть запах: например, черносмородинового листа, который вас уведет в далекое беззаботное детство, когда вам было хорошо и все проблемы решались просто и быстро. Так же и теперь может прийти решение задачи, которая мучит уже давно.

Может помочь просмотр фотографий. Эти фотографии следует делать заранее, бережно сохраняя драгоценные для вас моменты жизни, когда вам было спокойно, хорошо, комфортно, настроение было безоблачным, перспективы радужными. Фотографии также нужно смотреть наедине с собой, в спокойной обстановке. И тогда незаметно настроение будет улучшаться, приближаться к тому, что было у вас в момент фотографирования.

Почему это нужно делать наедине?

Потому что известен такой прием как трансфер (перенос положительных эмоций).

Например, вам очень хорошо при воспоминании о летнем отдыхе на море.

Вы смотрите фотографии, вспоминаете приятные моменты, ваше настроение улучшается. Если вы смотрите эти фотографии с мужем, то вы с ним делитесь приятными воспоминаниями, он также входит в этот комплекс сигналов. В следующий раз, для того, чтобы настроение улучшилось при воспоминании о море, вам уже будет необходимо присутствие мужа рядом. Произошел трансфер-перенос положительных эмоций. А если его нет рядом или он не расположен к ностальгическим воспоминаниям? Тогда ваш якорь утратит силу. И ваши фотографии уже не смогут приносить вам состояние покоя и умиротворения, как было раньше.

Придется накапливать новые якоря для вызывания положительных эмоций.

Поэтому, прежде чем делиться с кем-то своими приятными моментами, подумайте о том, что вы станете отчасти зависимыми от этого человека в своих эмоциях. Якорь для своих приятных эмоций нужно создавать самому и бережно сохранять его, при этом периодически поддерживая эту связь.

Внимание, Девочки. Так же якорятся и негативные эмоции.



Например, ваш любимый мужчина попал в больницу, страдает, получает болезненные инъекции, неприятные для него процедуры, мучается от неизвестности перед будущим и перспективами. Вы находитесь рядом с ним, поддерживаете его во всех смыслах – держите за руку при инъекциях, гладите по голове после процедур, успокаиваете перед консилиумом. И образуется связь между вашим присутствием и болью, страхом, страхом перед неизвестностью, остаться инвалидом и т. п. Поправившись, ему будет неприятно ваше присутствие, он бессознательно станет опять погружаться в пучину страхов, тревог и волнений в вашем присутствии. Поэтому он начнет избегать вас. Как же быть? Оставить его одного в трудную минуту? Нет, он нуждается в поддержке, и моральной, и физической.

Но вы должны создать при выходе из больницы новый, более сильный якорь на положительные эмоции при виде вас, сделать так, чтобы ваше присутствие было праздником, ярким и приятным, чтобы этот праздник перекрыл по силе и значимости негативные эмоции, связанные с болезнью и лечением. Теперь вы приятные эмоции. И поддерживаете, как было описано выше.

То же самое происходит, когда человека застают в неловкой для него обстановке, щекотливой ситуации. В дальнейшем он будет избегать присутствия человека, который напоминает ему об этой неприятной для него ситуации. Поэтому в подобной ситуации лучше не вмешиваться с никому не нужными словами утешения, а оставить человека одного и дать ему справиться самому.

Аналогичное происходит при ультиматуме неумной жены «мусор не вынесешь, секса не будет». Негативные эмоции, связанные с необходимостью выноса вонючего ведра в полночь, связываются (якорятся) с женой. Секс у мужчины всегда связан с положительными эмоциями. В данном случае возможность получения удовольствия связана с отрицательными эмоциями через жену. При этом удовольствие от секса не становится меньше. Выход – получать аналогичное удовольствие без предварительных негативных эмоций, т. е. с другой женщиной, которой не нужно выносить мусорное ведро.

Автору приходилось при психологическом консультировании работать с женами, оставленными мужьями, муж уходил к другой женщине. Одна из таких жен повторила слова мужа «Жизнь с ней – это праздник каждый день». Она не понимала, как такое возможно при наличии бытовых проблем. Ведь при совместной жизни закономерно возникают определенные проблемы, требующие решений.

Как же удавалось другой женщине (назовем ее победительницей) делать праздник из совместной жизни? Он постоянно якорил положительные эмоции и умело пользовалась этими якорями. Практически любое совместное действие она сопровождала положительными эмоциями и фиксировала на этом внимание.

Вам стало интересно, как? Да просто. Словами типа: «Как хорошо нам вдвоем» (при этом ему действительно должно быть хорошо физически и комфортно психически). «Как хорошо мы справляемся вдвоем с...», «Как у нас хорошо получается...».

Когда у человека что-то получается, его окрыляет успех, его переполняет чувство уверенности, гордости за себя, он начинает себя уважать и ценить. И ему хочется чаще чувствовать себя победителем, уверенным в себе и в своем будущем человеком.

Для этого нужно совсем немного – опять начать что-то делать вместе с этой женщиной или для нее, и будет гарантирована порция положительных эмоций.

А если на работе дела идут не очень хорошо? Если на работе ему прозрачно или не очень намекают или даже прямо говорят о том, какой он никчемный работник, неумелый мастер, как мало он может добиться и т. п.

Тогда ему жизненно необходимо для сохранения остатков внутреннего равновесия получать поддержку и уверенность вместе с положительными эмоциями, которых ему так не хватает. И он знает простой для него, проверенный способ получения этого.

В русских сказках описан результат подобного якорения: «Без нее и солнышко не красно, и птички не поют, и травка не зеленеет».

Так что же, Девочки? Вперед, за дело. Будем уже сегодня якорить приятные впечатления, положительные эмоции у любимых мужчин.

Самый простой способ. Нежно поглаживать спину после секса, нашептывая при этом нежные слова (внимание, эти слова он может услышать только от вас, они должны быть чрезвычайно приятны).

Теперь вы имеете в арсенале возможность в любой момент изменить настроение этого мужчины в положительном направлении.

Учимся делать трансфер-перенос на себя положительных эмоций. Например, ваш мужчина с гордостью рассказывает вам, как его похвалил начальник. Он в приподнятом настроении, приятно возбужден. Поддерживаете его настроение, подстраиваетесь под него, ненавязчиво берете за руку, или поглаживаете руку, и подтверждаете «Да, ты герой, или да, ты хороший специалист, или что-то подобное на свой вкус». Теперь, ваш образ неразрывно связан с этими приятными эмоциями от похвалы начальника. И для того, чтобы почувствовать себя опять в таком же приятном, приподнятом настроении можно выполнить громадную работу и заслужить очередную похвалу начальника, а можно просто пообщаться с вами и получить аналогичные приятные эмоции.

Теперь поговорим более подробно об эмоциях. Эмоциями называются психические процессы и состояния в форме непосредственного переживания конкретных явлений и ситуаций. Возникновение эмоций происходит вследствие удовлетворения или неудовлетворения определенных потребностей человека, или в связи с расхождением ожидаемых и реальных событий. Эмоции и являются средством мобилизации организма, позволяют преодолевать двойственные или неожиданные ситуации.

Если человек располагает достаточной информацией для удовлетворения своих желаний, основных потребностей, то у него не разовьются сильные эмоции. В сложной для человека ситуации и в ожидании сложной ситуации у человека развиваются негативные эмоции. Незнание пугает. Поэтому для снятия напряженности ожидания можно предложить моделировать различные исходы этой ситуации с продумыванием возможного варианта поведения для безопасности исхода.

Все знают и испытывали, что ожидание экзамена несет больше отрицательных эмоций, чем сам экзамен. Действительно, взяв билет, человек испытывает облегчение от того, что тревожное ожидание закончилось и наступило время действовать – вынимать шпаргалку, списывать, терзать друга, мучительно вспоминать то, что лихорадочно прочитывалось накануне.

Поэтому моделирование поведения будет заключаться в следующем.

Сев вечером в удобное кресло в полутьме и тишине, надо продумать свое поведение в зависимости от разных ситуаций.

1. Самая благоприятная ситуация. Экзаменатор берет зачетку и ставит пятерку автоматически. Что я буду делать в этом случае? Радоваться жизни и благополучному исходу.

2. Менее благоприятная ситуация. Автоматом не поставили, достался билет, который я знаю. Что я буду делать? Отвечать. Придется учить.

3. Еще менее благоприятная ситуация. Я знаю ответы только на половину билетов. Что делать? Писать шпаргалки на вторую половину.

4. Еще менее благоприятная ситуация. Достался билет, который я не знаю и списать никак не удастся. Что я буду делать? Надо сесть рядом с Наташей, она всегда может подсказать, поэтому надо идти с ней вместе.

5. Совсем неблагоприятная ситуация. Незнакомый билет, шпаргалку отняли, Наташа уже сдала и ушла. Что я буду делать? Ну что же, придется выучить и прийти на пересдачу. Неприятно, конечно, но и не фатально.

Смысл подобного моделирования ситуации в том, что теперь ничто не может заставить вас врасплох. Вы внутренне готовы к любому исходу. Любой исход для вас не будет неожиданным. Вы накануне предусмотрели все исходы и свои возможные действия в каждой возможной ситуации. Внезапность возникновения ситуации вызывает самые сильные эмоции. А для вас любой исход не является неожиданным, вы заранее продумали свои действия при каждой возможной ситуации.

Есть люди, которые не могут действовать в состоянии стресса, у них наступает блокировка активности, так называемая «стоп-реакция», они замирают, цепенеют, не могут двигаться, не могут подобрать нужных слов, при этом они в спокойной обстановке они за словом в карман не лезут и ведут себя довольно активно. В состоянии эмоциональной вовлеченности люди редко принимают верные решения, буря эмоций мешает им трезво взглянуть на ситуацию и оценить ее со всех сторон.

Вот для того, чтобы не произошло подобное, чтобы любая неожиданность не могла заставить врасплох, полезно заранее продумывать возможные исходы и свои действия в каждой потенциальной ситуации.

Важно помнить, что широта потребностей, а, значит, и разнообразие ситуаций значительно варьируют. Человек с ограниченными потребностями реже вызывает эмоциональные реакции по сравнению с человеком с высокими и разнообразными потребностями.

Эмоциональное возбуждение связано с удовлетворением пищевой, защитной и половой потребностей (потребность – это нужда). А. Маслоу выстроил потребности человека в иерархической последовательности, которую называют пирамидой потребностей Маслоу. Суть иерархической последовательности заключается в том, что человек не может иметь потребность более высокого уровня, не удовлетворив предварительно потребности более низкого уровня. Так, он не может иметь потребность в самореализации без удовлетворения пищевой, половой потребностей и потребности в безопасности. При появлении потребности у человека развиваются определенные эмоции, как правило, отрицательные, при удовлетворении потребности также развиваются эмоции, уже положительные.

Важно понимать, что эмоции тесно связаны с физиологическими процессами в организме.

Помните, чуть раньше мы вспоминали выработку И. П. Павловым условного рефлекса? Теперь для того, чтобы понять связь эмоций с физиологическими процессами в организме, опять же обратимся к И. П. Павлову.

В одной из своих лекций И. П. Павлов пояснял причину тесных связей между эмоциями и мышечными движениями следующим образом: «Если мы обратимся к нашим отдаленным прародителям, то увидим, что там все было основано на мускулах... Нельзя себе представить какого-нибудь зверя, лежащего часами и гневающегося без всяких мышечных проявлений своего гнева. У наших предков каждое чувствование переходило в работу мышц. Когда гневается, например, лев, то это выливается у него в форму драки, испуг зайца сейчас же переходит в бег и т. д. И у наших зоологических предков все выливалось так же непосредственно в какую-либо деятельность скелетной мускулатуры: то они в страхе убегали от опасности, то в гнев сами набрасывались на врага, то защищали жизнь своего ребенка».

Поэтому надо четко понимать, что организм человека един, конкретные эмоциональные состояния сопровождаются физиологическими процессами в организме – сужением и расширением сосудов, усилением и замедлением перистальтики кишечника, учащением и замедлением частоты дыхания и сердечных сокращений и других. При развитии определенных эмоциональных состояний происходит общая реакция со стороны всего организма: учащается сердцебиение и дыхание, развивается спазм сосудов или, напротив, их расширение со стазом крови. Повышается слюноотделение или, напротив, развивается сухость во рту, повышается секреция пищеварительных желез или, наоборот, угнетается выделение пищеваритель-

ных соков. От чего зависят перечисленные индикаторы определенных психоэмоциональных состояний? Существует ЦНС, включающая головной и спинной мозг, периферическая нервная система, включающая нервы, иннервирующие органы и ткани, и вегетативная нервная система (ВНС) («вегета» в переводе с латинского означает растение). ВНС включает два отдела – симпатический и парасимпатический. Они в какой-то степени являются антагонистами по отношению друг к другу, и вызывают противоположные реакции, при повышенном тоне симпатической нервной системы развивается спазм сосудов, при повышении тону парасимпатической нервной системы происходит расширение сосудов.

Проявление повышения или понижения тону симпатического или парасимпатического отдела вегетативной нервной системы со стороны конкретных органов и систем хорошо известны. Следовательно, когда человек испытывает сильные эмоции, развивается определенное психоэмоциональное состояние с физиологическими реакциями со стороны всех органов и систем. Одни трудно уловить без помощи специальных приборов, а другие – можно легко увидеть и зафиксировать. Дело в том, что ВНС не поддается контролю со стороны ЦНС, поэтому человек не может контролировать бледность или покраснение кожи. Хотя при специальном обучении человек может научиться сознательно регулировать частоту сердцебиений, такое обучение проходят, например, десантники. При замедлении сердцебиений объем потерянной крови при ранении будет меньше, и раненый боец получит резерв времени до прихода помощи. Конечно, это сложно, и не нужно в условиях обычной жизни. А изучить физиологические проявления некоторых значимых в межличностном взаимодействии психоэмоциональных состояний вполне под силу каждому.

Главное понять то, что любые эмоции всегда имеют психофизиологические индикаторы, и для того, чтобы лучше понять эмоциональное состояние мужа, любимого, начальника, партнера, полезно своевременно отмечать эти индикаторы и ориентироваться именно на них, а не слова.

Зачем нужно своевременно улавливать изменения настроения? Затем, чтобы не попасть в такую ситуацию, как в русской народной сказке, когда герой услышал музыку и пустился в пляс, а оказалось, что это была похоронная музыка и героя просто побили родственники усопшего. Поэтому, чтобы не зажигать на похоронах и не плакать на празднике (это образно, для лучшего понимания), надо везде вести себя соответственно ситуации и настроению присутствующих. Ситуацию оценить достаточно просто. А вот с нюансами настроения порой бывает разобраться сложно. Тогда на помощь могут прийти физиологические индикаторы эмоциональных состояний. Сразу делаем поправку на культурно допустимые нормы выражения эмоций.

Итак, какие же индикаторы эмоциональных состояний полезно запомнить?

Бледность лица, его покраснение, холодные, влажные руки, «мурашки» по спине и шее, сухость во рту – все это происходит помимо воли и контролируется симпатической частью нервной системы, сознательно управлять которой обычный человек не может. Бледность и мурашки (из-за встающих дыбом волос – результат автоматической реакции тела «дерись или беги», когда кровь из поверхностных капилляров направляется в мышцы под действием гормона адреналина). Сухость во рту и холодные руки – также следствие этой реакции. Сухость во рту проявляется изменением речи, невнятистью, собеседник с трудом разлепляет сухие губы. Мурашки по спине выявить невозможно, но можно увидеть их на видимых частях рук, увидеть бледность лица и уловить изменение речи. Это означает, что собеседник приготовился к бою, собрал свои силы, или настолько напуган, что с трудом удерживается от бегства. Если приготовился к бегству, то рот растянутый с сомкнутыми либо разомкнутыми губами, жевание или облизывание губ и сглатывание, что объясняется сухостью во рту. Подбородок может прижиматься к груди (оберегание лица), а также может быть резкое движение головой в сторону, противоположную той, где находится другой человек (небольшая часть стремления к бегству

демонстрируется в малом движении). Эти признаки показывают сильное беспокойство и то, что человек пытается избежать возникшей ситуации. Человек, стремящийся убежать, может пятиться от опасности. Движения стопой может рассматриваться как намерение убежать (или уйти). Даже то, что ботинок одной ноги «смотрит в сторону» от собеседника может означать, что его владельцу хочется уйти. Ноги сами показывают, в какую сторону человек хотел бы удалиться. Плотные сплетенные руки или нога, высоко закинута на другую ногу, могут показывать отчуждение или защиту от другого человека. Если человек нарушает допустимую для собеседника дистанцию, безопасную в его понятии, то собеседник может отвернуться, но перед этим он долго будет ерзать на стуле, мяться, избегать взгляда, сутулиться. Все это сигнализирует, что пора чуть-чуть отодвинуться и предоставить собеседнику возможность снова расслабиться и почувствовать себя свободно. Эти едва уловимые движения вперед-назад призваны защитить от внешних посягательств личное пространство. Для того, чтобы собеседник мог расслабиться, следует увеличить расстояние, для того чтобы ужесточить воздействие, следует оставить прежнюю, некомфортную для него дистанцию. У него, скорее всего, разовьется реакция типа «бей или беги». При подобной реакции человек не способен на компромиссы, его негативные эмоции мешают ему разумно анализировать ситуацию. Перечень защитных поз собеседника:

- руки согнуты в локтях и скрещены. Этот жест свойственен человеку, когда он чувствует опасность или не уверен в себе;
- руки находятся поперек тела. Эта поза представляет собой более завуалированную версию предыдущей. Одна рука может поддерживать локоть другой;
- ноги крест-накрест – поза, свидетельствующая об ощущении опасности или о дурном настроении.

При агрессии демонстрируется прямая противоположность сигналам бегства, человек надвигается на другого человека. Губы могут быть разомкнуты и выдвинуты вперед, голова может часто и подолгу выставляться вперед. В физической агрессии рот маленький и плотно сжатый. Сигналы агрессии – это знаки готовности к борьбе (словесной или физической), а в некоторых случаях – это ритуализированная физическая агрессия, например, в «ударяющих» позах (постукивает кулаком по перилам, стучит по столу). Обе руки крепко что-то сжимают – это символическая самозащита.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.