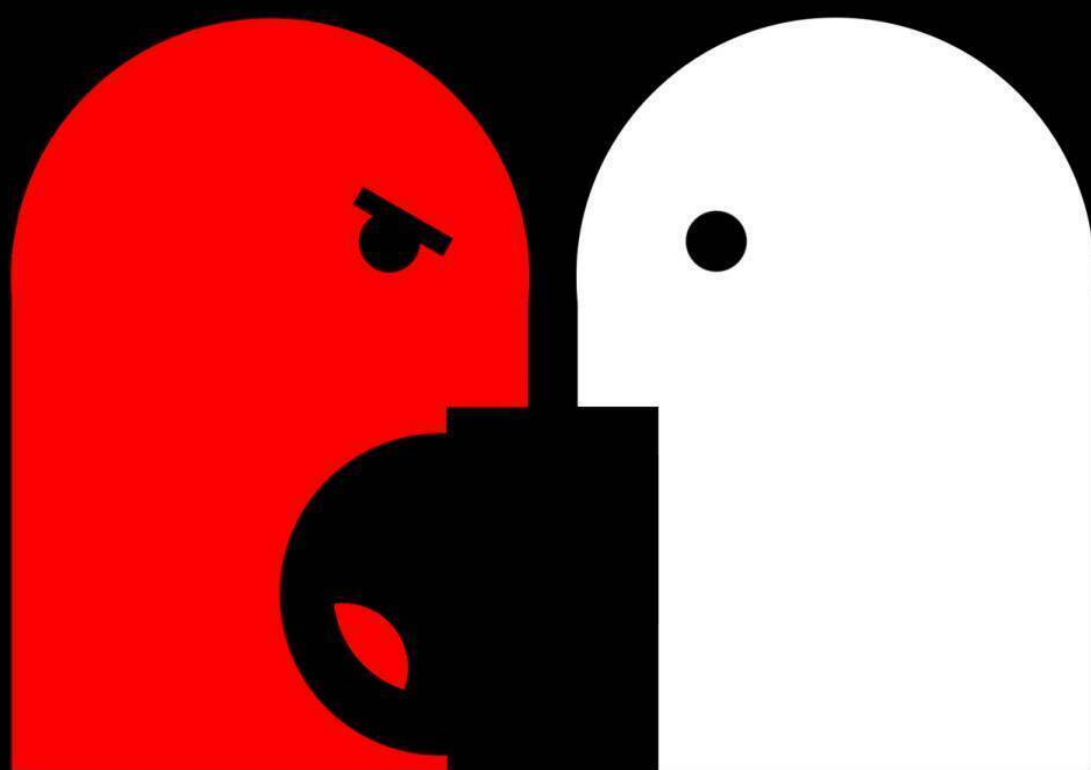


ИГОРЬ РОМАНОВ

НЕ ОРИТЕ

НА МЕНЯ!



8 способов ухода
от психологической **АГРЕССИИ**

Top expert. Практичные книги для работы над собой

Игорь Романов

**Не орите на меня! 8 способов
ухода от психологической агрессии**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.92
ББК 88.53

Романов И.

Не орите на меня! 8 способов ухода от психологической агрессии /
И. Романов — «Эксмо», 2021 — (Top expert. Практичные книги
для работы над собой)

ISBN 978-5-04-128393-3

Выходить победителем из любой перепалки. Гасить конфликт парой фраз. Доброжелательно отстаивать свои границы и превращать врагов в хороших друзей. Этому учит книга, написанная врачом-психиатром, психологом с тридцатилетним стажем, деканом факультета коммуникативного менеджмента РГСУ, бизнес-тренером Игорем Романовым. Он предлагает 8 проверенных техник, которые помогут свести на нет психологическую агрессию и дать возможность перейти к конструктивным переговорам. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-128393-3

© Романов И., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Введение	6
Глава 1	10
Мотив 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Игорь Владимирович Романов

Не орите на меня! 8 способов ухода от психологической агрессии

© Романов И.В., текст, 2021

© Крюкова Н., иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение

*Повергнуть врага без сражения – вот вершина.
Сунь-Цзы «Искусство войны»*

«Меня всю жизнь преследует один человек, – говорила женщина о наболевшем. – Сначала им была моя мама. Она каждый день рассказывала мне, кто я есть, как дошла до жизни такой и кем стану, если продолжу в том же духе! Потом – свекровь. Эта милая дама с упоением объясняла, почему ее сын лучше меня и как он будет счастлив, когда разведется.

После нашего развода я продолжала повсюду встречать этого человека. Я видела его в злобной тетке в регистратуре в поликлинике, когда та орала, что не обязана давать мне консультаций. Видела в школьной учительнице своего ребенка, которая растолковывала мне, какая я непутевая мать. Видела в хамоватой соседке снизу. В высокомерной девице из бухгалтерии. Даже в офисном охраннике! Все это был один человек, только с разными лицами. Человек, который получает кайф от того, что кричит на меня, давит и унижает. А я ничего не могу сделать».

Отголоски этого монолога я множество раз слышал в словах самых разных людей. Эта проблема не уникальна, мы все испытываем нечто подобное. Кто-то чаще, кто-то реже. Упомянутый женщиной человек – психологический агрессор. Тот, кто нарушает наше душевное равновесие, втягивая в перепалки, разборки и скандалы. И беда не в том, что нам приходится иметь с ним дело. Беда в том, как мы на него реагируем.

Все та же моя клиентка делилась: «У меня есть только два типа реакций. Я либо сливаюсь, либо начинаю наезжать в ответ. И в том, и в другом случае чувствую себя отвратительно». Ровно то же самое на ее месте испытывают миллионы женщин и мужчин. Сбегая с поля боя, мы ощущаем себя проигравшими. Позорное отступление заставляет нас бесконечно прокручивать в голове сценарий не случившегося сражения: «А если бы я ему так ответил? А если бы вот так?»

Но стоит принять вызов очередного агрессора, как все становится еще хуже. Он мгновенно начинает обвинять вас в невоспитанности и неумении держать себя в руках. Вы пытаетесь использовать его же оружие, но каждый раз промахиваетесь. Вы огрызаетесь, наезжаете, повышаете голос, но вместо удовлетворения испытываете стыд. Стыд от того, что опустились до уровня оппонента. А заодно – психическое опустошение. Потому что интуитивно понимаете: ваш противник получил ровно то, чего добивался – удовольствие от скандала.

Самые уравновешенные из нас выбирают третий вариант. Не убегают, не скандалят, а пытаются договариваться. Вести себя, как взрослые. Но и этот путь, если перед вами опытный агрессор, дает только временное облегчение. Пока вы из последних сил сохраняете конструктивность, противник припоминает вам все прошлые ошибки, лупит по больным местам, и в конце концов заставляет выбрать одну из двух привычных реакций: скандалить или отступить.

«Я просто не понимаю, что можно еще сделать, – говорила мне одна из моих студенток, жалуясь на ссоры с мамой. – Как ни отвечаю, становится только хуже! Пытаюсь сохранять спокойствие или отшучиваться – мама начинает давить, пока не продавит. Огрызаюсь – она орет, потом рыдает».

Психологическая агрессия – мощный пресс, от которого на первый взгляд практически нет защиты. Люди проходят тренинги по программе Гарвардской школы переговоров, читают книги специалистов ФБР, пишут «письма прощения» для своих недругов. Но когда наступает «момент Х», все знания, полученные из книг и тренингов, тут же вылетают из головы, и мы остаемся перед психологическим агрессором «в чем мать родила». Оказываемся перед тупиковым по сути выбором: терпеть, «огрызаться» или уйти. Кажется, что выхода просто нет.

На самом деле есть.

Существует подход, который позволяет эффективно уходить от агрессии. И не просто уходить, а сводить ее на нети чувствовать себя при этом победителем.

Этот подход держится на двух «китах». Первый: нужно понять, что гашение агрессии оппонента – это самостоятельная задача, отдельная от стратегии переговоров. Чтобы ее решить, не нужно быть гуру коммуникации и мастером психотренингов. Большинство навыков, которыми пестрят учебники по конфликтологии, здесь просто избыточны. «Оверквалифайд», как говорят мои коллеги, занимающиеся профотбором. Чтобы гасить агрессию – нужно просто гасить агрессию. Ни больше и ни меньше. Для решения этой задачи достаточно комплекса элементарных приемов, овладеть которыми может кто угодно. Обучению таким приемам и посвящена эта книга.

Всегда ли контр-агрессивных техник достаточно, чтобы разрешить конфликт? Если речь касается «мимолетных» конфликтов с малознакомыми людьми – чаще всего да. Продавец в магазине, охранник на автостоянке, представитель компании на собеседовании и еще множество разных людей, которых вы видите в первый и последний раз в своей жизни. С ними все просто: вы сводите на нет исходную агрессию, быстро решаете вопрос, и ваш оппонент навсегда исчезает с горизонта. Здесь блокирование агрессии довольно часто равно разрешению конфликта в целом.

Если же речь касается конфликтов более глубоких, системных, основанных на серьезных противоречиях между участниками, то контр-агрессивные техники становятся важным, но «симптоматическим» средством. Вам нужно сбить накал страстей, чтобы оппонент смог услышать и принять вашу точку зрения. То есть здесь контр-агрессивные техники – первый этап работы с конфликтом. Дальше нужно разбираться в его причинах и мотивации оппонента. Как при лечении простуды – сначала сбиваем температуру и уже потом устраняем причины болезни.

Второй кит: каждый из приемов должен быть разобран, понят и опробован в сотнях разных ситуаций. Только тогда он начнет работать на сто процентов. Как говорил великий Брюс Ли,

«я не боюсь того, кто изучает десять тысяч различных ударов. Я боюсь того, кто изучает один удар десять тысяч раз».

По сути, такая система напоминает армейский рукопашный бой: минимум приемов, оптимум отработки, максимум эффекта. В книге всего восемь техник, но для своей цели – погасить психологическую агрессию – этого вполне достаточно. Попадая в конфликт, некогда вспоминать сложные схемы переговоров. Нужно действовать «на автомате», не раздумывая.

Когда я объясняю это своим ученикам, они поначалу сомневаются. Получится ли? Мол, есть талантливые люди, которые от природы не лезут за словом в карман. Раз – и припечатали. А вот нам не дано.

В таких случаях я обычно рассказываю историю о том, как много лет назад будучи еще студентом вел психологический кружок для школьников. Мы собирались в подвале пятиэтажного дома – как сейчас помню, с личного разрешения секретаря горкома комсомола, – и занимались экспериментами над людьми совершенно антигуманного толка. Самый большой интерес вызывали темы «Воспитание родителей» и «Взаимодействие с гопотой». Другими словами, мы учились правильно вести себя в конфликтных ситуациях.

Приходилось перелопачивать десятки книг по психологии и риторике в поиске работающих техник. Каждая новая техника проходила серию проверок. Сначала мы отрабатывали ее в кружке, разыгрывая конфликтные ситуации друг с другом. Потом мои подопечные шли домой и уже там пробовали использовать полученные знания в общении с мамами, папами,

сестрами и братьями. Те приемы, которые показывали лучше результаты, мы отработывали до автоматизма, делая их непобедимым оружием словесных баталий.

Время от времени к нам в подвал наведывались гости. Однажды пришли три подвыпивших парня с наколками ВДВ и начали громкую беседу в формате «А че это вы тут, а?». Согласно заведенным правилам, решать такие проблемы должен был «дежурный по гостям» – один из школьников. Мне, безбашенному студенту, казалось, что это отличный способ опробовать наши приемы в настоящем бою.

В тот раз дежурила Ирка – молчаливая закомплексованная девятиклассница. Дома ее прессовала деспотичная бабушка, справиться с которой пока не помогала ни одна из техник.

Ирка тяжело вздохнула и, следуя сложившемуся у нас регламенту, отвела парней в сторону. Я то и дело поглядывал на свою подопечную, пытаюсь понять, не пора ли уже вмешаться. Девочка тем временем вела негромкий разговор. Судя по жестикуляции, старательно использовала одну из техник.

Десять минут, и парни вернулись совершенно «шелковыми». Досидели с нами до конца занятия и потом с жаром предлагали себя в качестве инструкторов по парашютному спорту. Ирка же после этой истории наконец нащупала правильную линию поведения с бабушкой. Через полгода девушка была совершенно уверенной в себе юной особой, которая не боится приводить друзей домой. Даже мужского пола.

Короче, нет человека, который не смог бы освоить техники выхода из конфликта. Смогла затюканная бабушкой Ирка – сможете и вы. Весь вопрос в вашем желании победить агрессора, который портит вам жизнь в лице свекрови, начальника или злобного учителя вашего ребенка.

В этой книге приведены 8 способов погасить психологическую агрессию. Они проверялись нами на тренингах, занятиях со студентами, в переговорах со сложными клиентами, а также в реальных ситуациях, когда приходилось опасаться за свое не только психическое, но и физическое здоровье. Я на сто процентов уверен в эффективности каждого приема. Но сразу оговорюсь: не нужно ждать, что в вашем случае сработают все 8. Возможно, вам подойдут только три-четыре из списка. Важно, чтобы вы вникли в их суть, поняли, за счет чего достигается эффект, и научились использовать предлагаемый инструмент без лишних размышлений. Помните: на кону ваше спокойствие и самоуважение.

Умение ставить на место психологических агрессоров – это настоящая суперсила.

Овладев ею, вы:

- становитесь неуязвимы для нападок сварливых продавцов, заносчивых учителей, вечно недовольных родителей, настроенных поскандальить супругов и вредных соседей;
- никогда не теряете самообладания и сохраняете спокойствие в любой ситуации;
- не испытываете волнения перед неприятными разговорами, не прячетесь от психологического агрессора, не избегаете встречи с ним;
- легко и непринужденно сводите на нет любой конфликт;
- никогда не переживаете после напряженной беседы, что чего-то вовремя не сказали или, наоборот, ляпнули лишнее;
- всегда добиваетесь своего, сохраняя достоинство и самоуважение;
- чувствуете уверенность в себе и готовность принять любой вызов.

Но давайте будем честны друг с другом – все не так просто.

Во-первых, само по себе знание приемов еще не гарантирует победы. Нужна хотя бы минимальная практика. Поэтому после описания каждой из восьми техник идет небольшое упражнение. Его цель – потренировать отдельные навыки, необходимые для настоящей схватки. А дальше – вспоминаем Брюса Ли с его одним ударом, отработанным тысячу раз.

Во-вторых, чтобы использовать приемы на сто процентов, важно понимать, на чем они основаны. Поэтому первая и вторая главы посвящены разбору реальных *мотивов психологического агрессора* и анализу *устройства бытового скандала*. Согласитесь, если тушишь пожар, необходимо представлять, по каким законам распространяется огонь. Например, чтобы с дуру не распахнуть окно в охваченном пламенем помещении, дав приток кислорода. Мы-то с вами знаем, чем это обернется.

В-третьих, имейте в виду, у конфликта всегда есть обременение в виде: А – *манипуляций со стороны психологического агрессора*; В – *триггеров*, которые подбрасывают дровишки в топку скандала; С – *вашего эмоционального состояния*, мешающего в разгар перепалки действовать здраво. Этим трем вопросам посвящены одиннадцатая, двенадцатая и тринадцатая главы.

Удачи, друзья! И да пребудет с вами сила!

Глава 1

Психологическая агрессия

Если вы знаете своих врагов и себя, вы одержите победу во всех сражениях; если вы не знаете своих врагов, но знаете себя, вы выиграете одно из каждых двух сражений и одно проиграете; если вы не знаете ни своих врагов, ни себя, вы рискуете потерпеть поражение в каждом сражении.

Сунь-Цзы «Искусство войны»

Что движет человеком, который так умело притворяется вашей мамой, тещей, учительницей и продавщицей в магазине? Почему он/они пытаются вывести вас из себя?

Совсем недавно разговаривал с молодой девушкой, которая просила научить ее справляться с «наездами» отца. Он терроризирует всю семью: жену, старшую дочь, младшего сына. Пытается тотально контролировать их поведение. Устраивает скандалы жене, если та задерживается на работе. Решает, отпустить детей погулять или оставить дома делать уроки. Кстати, дочери двадцать один год, и она учится на третьем курсе педагогического вуза, сын заканчивает школу. Регулярно допрашивает детей, с кем они проводят время, и очень ревниво относится к потенциальным молодым людям дочери. Ну и в остальном – полный социальный пакет агрессивно контролирующего родителя.

Уйти из дома девушка не может – жалко маму и брата («он на них отыграется за мой уход»). Мама боится семейных сцен и изо всех сил уговаривает детей не противоречить отцу. В общем, «дальше так жить невозможно», и девушка пришла узнать волшебное заклинание, которое заставит семейного агрессора замолчать, отстать, стать добрым и пушистым.

На вопрос, почему, с точки зрения клиентки, отец так себя ведет, получаю ожидаемо эмоциональный ответ: «Потому что он козел!» Далее в сильно сокращенном виде диалог выглядит так:

– Вы хотите узнать, как реагировать, чтобы он перестал вести себя как козел?
– Нет, я хочу знать, что ему сказать, чтобы он заткнулся и не доставал нас всех больше.
– То есть вы считаете, что он в принципе такой человек, и ничего с этим сделать невозможно?

– Ну естественно!

– А он всегда был таким?

Пауза.

– Ммм... Неет...

– И давно он стал таким?

– Кажется, чуть больше года назад...

– И что произошло больше года назад?

Далее вскрывается простая история. Отец был высокопоставленным чиновником в одной из госструктур. Неплохо относился к жене и детям, хотя и видел их редко – работа. Но был уверен, что все компенсирует очень немалым доходом, который он практически целиком вкладывал в семейный бюджет.

А два года назад отца уволили. Что называется, «вчистую», без перспектив. Ну, кроме перспективы уголовного дела, которая так и не реализовалась, но кто знает.

Новое место он в результате не нашел. В госструктуры путь был закрыт, бизнес к проштрафившемуся чиновнику относился осторожно, а идти работать курьером – не царское дело. И вот уже больше года человек сидит дома, мучается бессмысленностью жизни и пытается слить возникающую от бессилия злость на семью.

– Так вот в чем дело... – слегка ошарашенная внезапным пониманием, говорит в конце концов девушка. – Я тут с ним бьюсь практически насмерть, ему может, моя поддержка нужна? А я... А он... Мне подумать надо.

Психологическая агрессия в большинстве случаев вызывает у нас острые негативные эмоции. Гнев, страх, обида, беспомощность, ненависть... В запале мы редко задаем себе вопрос «почему он/она так себя ведет». А если задаем, у нас есть заранее заготовленные ответы, от «он меня ненавидит» до «он полный моральный урод потому что». Но на самом деле стоит помнить, что

в своей собственной Вселенной любой психологический агрессор всегда чувствует себя правым, агрессию – справедливой, а вас – достойным объектом нападения.

И понимание мотивов агрессора может сильно помочь если не при блокировании «наезда» (там, как мы уже говорили, набор ваших реакций вполне себе стандартный), то при выстраивании стратегии взаимодействия в момент, когда крики затихли.

Я в своей работе/жизни чаще всего сталкиваюсь с **семью типовыми мотивами психологической агрессии**. Причем все они делятся на две неравные группы.

Первый, самый простой вид агрессии – **прямая инструментальная агрессия**. И мотив у нее соответствующий.

Мотив 1

Отвоевать желаемое у соперника

Практически всегда это агрессия в конкуренции за какой-то ресурс. Победить, отнять, прогнать. Инструментальная агрессия «защита» в поведении очень многих живых существ, иногда принимая смешные формы.

Можете себе представить сражение дятлов с белками из-за дупла? Нет? А ведь в весеннем лесу это не такая уж редкость. Есть и другие примеры. Ласточки, объединившись, отгоняют ястреба со своей территории. Зоопсихологи называют это моббингом – нападением группы более мелких животных на крупного хищника.

Причем далеко не всегда прямая агрессия в животном мире приводит к физическому взаимодействию. Как, например, происходит бой двух белых африканских носорогов за территорию? Носорог встает напротив «оппонента», буравит его взглядом, грозно переступает с ноги на ногу и орошает пространство вокруг себя мочой. Поединок продолжается до тех пор, пока один из противников по запаху мочи не понимает, что он слабее, и не сдается победителю. Очень зрелищно, эффективно, безопасно и... ничего не напоминает в человеческих конфликтах? Например, когда оппоненты «меряются галстуками» за статус, должность или внимание противоположного пола?

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.