

МИХАИЛ ДИДЕНКО

САМО ОБОРОНА ОТ А ДО Я

**КАК ПОБЕДИТЬ В ДРАКЕ НА УЛИЦЕ,
НЕ ВЛАДЕЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ**



**ПОЛНАЯ ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Сам себе тренер

Михаил Диденко

**Самооборона от А до Я. Как
победить в драке на улице, не
владея боевыми искусствами**

«ЭКСМО»

2021

УДК 614.8
ББК 68.9

Диденко М.

Самооборона от А до Я. Как победить в драке на улице, не владея боевыми искусствами / М. Диденко — «Эксмо», 2021 — (Сам себе тренер)

ISBN 978-5-04-162677-8

Это первая полная инструкция по самозащите в городе. С помощью издания вы узнаете и научитесь, как легко разработать личную систему безопасности для себя и своих близких; не выглядеть жертвой; уметь определять психотип агрессора в ходе конфликта; прогнозировать действия агрессора; использовать универсальные принципы безопасности; защитить себя с помощью простых, но эффективных приемов; правильно вести себя на допросе; действовать при нападении собаки; защитить свой дом от взломщиков; разобраться с шумными соседями. В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

УДК 614.8
ББК 68.9

ISBN 978-5-04-162677-8

© Диденко М., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Введение	6
Часть I. Определение и психологические приемы самозащиты	7
Определение самозащиты (безопасности)	7
Комплексная система безопасности[1]	9
Виктимология	15
Бдительность	17
Психотип агрессора[4]	18
Жертва – преследователь – спаситель	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Михаил Диденко
Самооборона от А до Я. Как
победить в драке на улице, не
владея боевыми искусствами

© Диденко М., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

Введение

Здравствуйте! Беспокоит ли вас ваша безопасность? Безопасность ваших родных, близких? Если нет, можете смело закрывать книгу. Если да – читайте дальше. Здесь вы найдете самые полезные и эффективные советы в плане самозащиты и безопасности. Прочтите и поделитесь этой информацией. Подарите такую книгу младшему брату, знакомому подростку без отца – всем тем, кто вам дорог. Подарите своим близким безопасную жизнь.

Эта книга составлена опытными профессионалами в своей области, каждый из которых внес лепту в ее создание в пределах своей компетенции. Людьми, для которых безопасность и самозащита – это профессия, ремесло, искусство. Потому что не может один и тот же человек быть одновременно экспертом по безопасности, инструктором по самозащите, практическим психологом (с криминальным акцентом) и опытным юристом.

Что такое вообще самозащита? Самозащита (безопасность) – это комплексное понятие. Например, поскользнулся, упал, но... ничего не сломал – потому что владеешь навыками само-страховки; нашел в лесу подозрительный гриб, – но не съел (или помог отравившемуся); или, скажем, не проиграл в конфликте на работе, так как владеешь навыками практической психологии, и, наконец, защитил себя и близких на улице.

С помощью этой книги вы узнаете и научитесь тому, как:

- разработать личную систему безопасности для себя и своих близких;
- не выглядеть жертвой;
- уметь определять психотип агрессора в ходе конфликта;
- прогнозировать действия агрессора;
- манипулировать агрессором при разговоре;
- использовать универсальные принципы безопасности;
- защитить себя с помощью простых, но эффективных приемов;
- правильно вести себя на допросе;
- действовать при нападении собаки;
- защитить свой дом от взломщиков;
- разобраться с шумными соседями.

Часть I. Определение и психологические приемы самозащиты

Определение самозащиты (безопасности)

Что такое победа в ситуации уличной гражданской самообороны? Вы стоите в луже крови, а вокруг валяются бездыханные противники? Нет.

Победа – это когда вы смогли избежать столкновения, возможно, даже убежав. Но не дали агрессору реализовать его задачу! Он хотел получить ваши деньги, одежду, мотоцикл... Возможно, поиздеваться над вами. Но не смог. Лузер он, а не вы. Вы спокойно шли домой и не планировали поучаствовать в боях без правил. Поэтому нельзя давать собой манипулировать, поддаваясь чувству гордости, – не тот случай. Если вы не хотели в этот день драться, но вступили в бой с неизвестным исходом, это плохо, потому что получается, что вас можно «взять на слабо». Да еще и неизвестно, чем закончится эта ситуация.

Многие думают, что самооборона – это именно физическое противостояние, схватка, но на самом деле, если дело дошло до физического столкновения, вы уже проиграли. Можно привести сравнение с разведчиками – только в кино разведчики лихо снимают часовых. В реальности, если такое произойдет (например, на учениях), отряд будет считаться уничтоженным. Потому что часового тут же хватятся и начнут поиски, общевойсковую операцию с окружением и прочесыванием. А уж против пары тысяч стрелков с танками и минометами никакой отряд разведчиков вряд ли сможет что-либо сделать. Если только героически погибнуть.

Аналогия уместна, потому что перевес сил на улице почти всегда будет на стороне «вероятного противника». «Гопник» – это такая зверушка, которая нападает практически всегда в превосходящем числе. Ну или на явно более слабую «жертву».

Если вы читаете эту книгу, вы, скорее всего, обычный гражданин. Обыватель. В этом слове нет ничего обидного – все мы в чем-то профессионалы и выдающиеся личности, а в чем-то уступаем другим. Вы, например, профессиональный бухгалтер или пианист. А он – профессиональный «гопник», который занимается своим ремеслом практически каждый день. Для вас конфликт на улице – это что-то очень редкое, а уж драка так вообще что-то запредельное... Для него это рутина, обыденщина. Работа.

Он знает на своем опыте (подчас весьма горьком), к кому можно подходить и «цеплять», а к кому не стоит. Он хорошо разбирается в УК, и именно поэтому часто крутые «гопники», конкретно получив сдачи, тут же пишут «заявы» в отделении полиции – это не нарушение неписаного «кодекса чести», это просто знание реалий и профессиональный подход. Ну, по крайней мере, почти профессиональный. У нас прав тот, кто первым напишет заявление – подробнее об этом дальше.

И что можете противопоставить этому вы? Вы ведь, может быть, среднестатистическая женщина, пожилой человек или человек с ограниченными возможностями...

Вы не профессиональный разведчик, который готов к тому, что погибнет. Оно вам надо? К тому же даже победа в прямом столкновении может аукнуться судебным разбирательством, оплатой лечения и прочими неприятными вещами. А вдруг вы бизнесмен и в ходе боя испортите дорогой костюм? Разобьете дорогие часы? Если же речь о женщине – вдруг она пропустит удар в нос и на пластическую хирургию потратит намного больше денег, чем отдала бы этому встреченному алкоголику на бутылку?

Поэтому ваша задача не допустить такого развития событий, не довести конфликт до фазы физического противостояния. Но на всякий случай в этой книге даны простые, эффек-

тивные приемы, не требующие большой физической силы и навыков, а также даны рекомендации по разрешенным средствам самозащиты (газовые баллончики, шокеры) и использованию подручных средств – или импровизированного оружия (палка, бутылка, ручка, ключ). Все приемы можно изучать самостоятельно, с друзьями, дома.

Избежать рукоприкладства можно тремя способами:

1. Рассчитывать свои маршруты так, чтобы минимизировать возможность столкновения с «гопниками» и грабителями (разработка личной модели безопасности).

2. Выглядеть так, чтобы к вам не хотелось подходить (и тут неважно, какого вы пола или роста, – тут дело в вашем внутреннем настрое) – и в этой книге мы покажем вам как.

3. Уметь гасить конфликт в зародыше, ловко манипулируя словами, зная законы и правила конфликтологии (об этом вы здесь тоже прочтете), но это уже опасная стадия. Повторимся – лучше вообще не выглядеть потенциальной жертвой.

Лучше уметь вообще избегать конфликтов, чем уметь грамотно «разруливать» их. Не говоря уже об умении махать руками и ногами, которое зачастую приносит больше неприятностей, чем пользы. Почему? Об этом вы тоже прочтете дальше.

Комплексная система безопасности¹

Безопасность – это одна из основных наших потребностей. И речь тут далеко не только о вышеупомянутых «гопниках». Финансовая безопасность – умение защитить свои вклады. Социальная безопасность – умение защитить свое положение. Телесная безопасность – сюда входят медицина, физкультура, массаж и прочее. Безопасность на дороге – проверка и контроль своей машины, аптечка, инструменты, «запаска», правила умного поведения, знание маршрутов и перекрестков, на которых часто случаются аварии (чтобы их избежать). Безопасность своих родных и близких – допустим, ты мощный чемпион, но у тебя нет денег, чтобы приставить телохранителей к своим детям. Кто их защитит, когда ты целые дни проводишь на тренировках, а они одни возвращаются домой из школы? И многое, многое другое... Ниже мы коротко опишем систему, разработанную на основании 10-летнего опыта Георгием Цедилкиным, сооснователем и генеральным директором компании, занимающейся безопасностью.

По сути, каждому из нас (каждой семье) нужна персональная система безопасности – потому что все мы разные по возможностям и потребностям, а также по условиям. Поэтому усредненный подход тут допустим только как база, на основе которой нужно с помощью квалифицированного специалиста выстроить «свою крепость».

Построение личной модели безопасности

- **понятие «личная модель угроз» и способы ее построения;**
- **понятие «модель нарушителя»;**
- **понятие «аудит безопасности»;**
- **понятие «средства обеспечения безопасности» и правила их подбора.**

Опасностей бесконечное множество. Защититься от всех не хватит ни времени, ни денег. Как сказал Рустэм Хайретдинов, заработавший миллионы именно на безопасности: «Забор не должен стоить дороже амбара». Средства и методы безопасности не должны быть для вас дороже того, что вы хотите защитить. К примеру, если у вас машина «копейка» за 50 000 рублей, неразумно ставить на нее сигнализацию за те же 50 000.

Второй постулат: безопасность – это не проект, а процесс. Нельзя просто так взять и сделать все безопасным. Мир меняется, вы меняетесь – привычки, маршруты... Появляются новые члены семьи (дети), уходят старые (дочка вышла замуж). И уже нужно менять модель безопасности.

С чего начинается построение модели безопасности? Во-первых, выбор опасностей, от которых все-таки можно и нужно защититься! Какие для вас актуальны (важны), какие нет? На эти вопросы и отвечает «модель угроз». Она состоит из перечня «ваших» опасностей.

Например, если вы живете в криминальном районе, то в вашу модель будут входить «гопники». Если вы живете в таком районе, где их нет (трудно поверить, но такое бывает), то, соответственно, их в этот перечень заносить не надо.

Если вы ездите в общественном транспорте или ходите пешком, в модель надо включать, скажем, пьяных пассажиров (или прохожих). Если на личном авто – пьяных водителей.

Угрозы делятся на 3 категории:

- **социальные (пьяные, неадекватные, агрессивные личности);**
- **технические (эскалаторы, оголенные или упавшие провода, газовая плита, лифт и т. д.);**

¹ На основе методики директора компании в области безопасности Г. Цедилкина.

• **природные (гололед, молния, град, ураган, животные и т. д.).**

Также опасности могут быть связаны с образом жизни: экстремальные виды спорта, вредные привычки и т. д. Но тут тоже бывают нюансы. Например, одна девушка – фитнес-тренер, любившая горные лыжи, сломала ногу во время отпуска. В итоге сидела без работы несколько месяцев, пока нога не срослась. То есть ей нужно было учитывать опасность хобби для профессии (заработка).

А вот другой пример – программист, любитель парашютного спорта, тоже сломал ногу. Но ему это нисколько не помешало зарабатывать деньги – потому что он может работать и в сидячем положении. И ноги для написания кода ему не нужны. Парень спокойно просидел дома полгода, работая удаленно. То есть для него хобби не представляет большого риска.

С какой вероятностью вы можете встретить «гопника» или пьяного хама во дворе или автобусе? С какой вероятностью можете попасть в ДТП?

В итоге должна получиться таблица. В левом столбце вы перечисляете «свои» опасности, в следующем – их вероятность.

Например, таблица вышеупомянутой фитнес-тренерши (допустим, Кати):

Таблица 1

Опасность	Вероятность	Ущерб
«Гопник»	Средняя	
Пьяный хам	Высокая	
Грабитель	Средняя	
Травма из-за горнолыжного спорта	Высокая	
Пищевое отравление	Низкая	
Финансовый кризис	Высокая	

А теперь для примера и сравнения таблица того же программиста (допустим, Сергея):

Таблица 2

Опасность	Вероятность	Ущерб
«Гопник»	Высокая	
Пьяный хам	Высокая	
Грабитель	Высокая	
Травма из-за парашютного спорта	Высокая	
Пищевое отравление	Низкая	
Финансовый кризис	Низкая	

Для удобства сравнения мы описали одни и те же опасности, но вот вероятность возникновения этих угроз, как мы видим, разная. Катя вряд ли интересна «гопнику» или грабителю – брать у нее особо нечего (кроме китайского «Самсунга Гэлэкси»). Да и преподавание – это зависимость от количества учеников, которое к тому же подвержено сезонным колебаниям.

А вот у Сергея с собой полно всяких дорогостоящих вещей – и макбук, и съемный диск, и айфон последней модели. И специалист он востребованный – причем по всему миру. Но тщедушен и близорук.

Чтобы ознакомиться со «своими» угрозами, надо внимательно пройтись по своим привычным маршрутам – от работы к дому, от дома в магазин и т. д. У каждого из нас есть такие стандартные маршруты. Их не так уж и много – обычно 5–6, максимум 9. Проходя по привычному маршруту осознанно, прикидываем: где может быть опасность, что может нам угрожать?

Например, во дворе много пьющих людей – значит, есть вероятность встретить пьяного хама. Дорога до остановки зимой скользкая – значит, есть вероятность упасть и травмироваться. Битком набитый автобус или электричка – высокая вероятность карманных краж. Мы разбиваем маршрут на несколько зон и по каждой составляем список угроз – что с нами может произойти?

Постепенно «библиотека угроз» будет расширяться.

Теперь о вероятности. Как ее рассчитать? Есть два основных способа: с помощью статистики и экспертной оценки. Статистику можно найти в открытых источниках. Сколько грабежей, сколько карманных краж, сколько драк происходит в вашем районе? Ну а экспертная оценка – это ваш личный опыт и опыт ваших друзей. Сколько ДТП на перекрестках, которые переходите, вы видели сами, о скольких слышали?

Предположим, из статистики вы узнали, что в месяц в вашем районе, где живет 50 000 человек, совершается 5 грабежей в день. Следовательно, вероятность ограбления в вашем районе – 0,001 % в год. То есть существует вероятность, что вас могут ограбить – 1 раз в 3 года. Конечно, это условный пример.

Ну и, скажем, за последний год только при вас на перекрестке было уже 5 ДТП. Их вероятность значительно выше.

Таким образом разбираете каждую угрозу из списка. Первый раз, с непривычки, это тяжело и мучительно, но вполне реально. Или же тоже можно обратиться к специалистам.

Кроме вероятности, угроза характеризуется еще и ущербом при реализации этой угрозы. Поэтому в таблицу надо добавить столбец «Ущерб». То есть если у вас в кошельке всегда есть 1000 рублей на случай ограбления (а все остальные деньги на карте), то, исходя из вероятной частоты ограбления 1 раз в 3 года, ущерб может составить 333 рубля.

Теперь подсчитаем ущерб от попадания в ДТП. С помощью тайм-менеджмента можно рассчитать, сколько стоит ваше время. И потом считаем, сколько мы потеряем дней. Например, перелом ноги – это два потерянных рабочих месяца. Плюс лекарства. Может выйти сумма порядка 300 000 рублей. И может получиться, что ущерб от ДТП составит 10 000 рублей в год.

И сразу становится понятно, от чего нужно защищаться в первую очередь – от ДТП. Конечно, речь не идет о бандитском нападении, когда сначала глушат чем-нибудь тяжелым по затылку, а потом забирают вообще все. Тут уже и возможная потеря трудоспособности, и цена намного выше. Но пример, приведенный для сравнения, о другом. Когда кому-то просто не хватает на бутылку. (Опять же надо разбирать каждую ситуацию отдельно.)

Итак, на основе третьего столбца вы проводите сортировку и в верхнюю часть списка передвигаете самые «дорогостоящие» угрозы. То есть расставляете приоритеты.

Теперь переходим к «модели нарушителя». Нарушитель – это тот, кто нарушает вашу безопасность. Часть угроз, которые не зависят от природы или техники, реализуются людьми – эти люди и зовутся нарушителями.

Нарушители делятся на 2 категории:

- **внутренние;**
- **внешние.**

Внутренние нарушители – это те, кто условно находятся внутри периметра вашей защиты. Участники ближнего круга. Члены вашей семьи. Конечно, это не просто понять, но речь не идет о создании искусственной паранойи, а о том, чтобы здраво все продумать заранее. Тем более что внутренними нарушителями родственники могут быть без всякого злого умысла. Например, ребенок, спустивший в унитаз наличные деньги или порвавший загранпаспорт накануне срочной командировки родителя... Но бывает и похуже – жена или дочь, пролившая кастрюлю с кипящим супом. Тот же ребенок может бросить на обогреватель покрывало... А бывает и совсем печально, когда сын наводит дружков-грабителей на квартиру отца. В общем, когда человек начинает проводить оценку внутренних нарушителей, его ждет много удивительных открытий. И он сразу же меняет свой взгляд на обычные ситуации.

Например, если до того ребенок двух лет мог спокойно играть в комнате, пока родители были на кухне, то после пересмотра ситуаций с ним всегда остается кто-то из старших членов семьи. Человек начинает осознавать возможность ущерба и его причины. Самые частые причины внутренних нарушений – ошибка и невнимательность. Но надо предупредить – бывает, что при пересмотре модели у родственников могут возникнуть обиды. Например, информационный ресурс – кто-то из близких может поделиться важной информацией о вас на стороне. Экономический ресурс – взять по-родственному денег в долг и не вернуть. Конечно, грести всех под одну гребенку неразумно. Нужен опять же индивидуальный подход.

Внешние нарушители – хулиганы, алкоголики, неадекватные люди, конкуренты. Нужно прописывать их мотивы. Чего агрессор хочет? Быстро и безопасно «поднять» денег на бутылку или же самоутвердиться за ваш счет, показав своим «кентам» крутость? Соответственно, ущерб и опасность в этих случаях будут разными.

У таких лиц есть свои излюбленные места (у торговых центров, киосков, подъездов) или маршруты. Следовательно, надо выстроить свои стандартные маршруты так, чтобы не встречаться с ними.

В зависимости от мотива нарушителя выстраиваются поведение и меры противодействия ему. Иногда проще дать 100 рублей на бутылку, чтобы не ввязываться в драку, в которой ты победишь, но испортишь одежду стоимостью 50 000 рублей.

Поэтому составляем следующую таблицу:

Таблица 3

Угроза	Нарушитель	Мотивация, поведение

Меры защиты делятся на 2 категории:

- **организационные;**
- **технические.**

Организационные меры (оргмеры) менее затратны (по отношению к техническим) и при этом более эффективны, что подтверждается многолетней практикой. (Хотя иногда орг-

мера может быть и не дешевой – переезд в другой район.) Что такое оргмеры? Это правила поведения, правила взаимодействия с другими людьми. После оценки угроз мы пишем, что должны делать, чтобы обезопасить себя. Важна персональная, конкретная оценка угроз и человека.

Например, для девушки оргмера для защиты от изнасилования в такси может быть такой – когда она ловит (или садится в вызванную машину), то фотографирует на телефон номер машины. А в салоне набирает номер кого-то из близких и говорит: «Папа (Вася, Света), буду через 20 минут. Выходи, встречай. Номер машины такой-то». Конечно, лучше звонить мужчине, чтобы водитель слышал мужской голос – и даже если у него и были какие-то нехорошие намерения, после такой эскапады они угаснут. Но это не обязательно. Даже если звонить некому, можно симитировать такой звонок. Одно это снимает огромный процент возможных неприятностей.

Еще из оргмер: изменение стандартного маршрута, выбор другого банкомата. Или даже открытие счета в новом банке. Например, у вас при себе обычно не более 500 рублей наличными, а живете вы в неблагополучном районе, где часто бывает «гоп-стоп». Либо вы ездите в общественном транспорте, где часто бывают карманники, – вы не раз и не два слышали, что кому-то порезали сумку, украли кошелек и т. д. В любом случае ущерб будет не более 500 рублей.

А бывает, что человеку зарплату выдают наличными. И хотя бы раз в месяц он едет домой с суммой 50 000–70 000 рублей. Тут даже собственная машина не может гарантировать безопасность. Что делать? Можно найти банк недалеко от работы и там открыть счет. Естественно надо поставить ограничение на снятие без пин-кода и тому подобное. Карта должна быть защищена, если вы кладете на нее большие суммы.

Или вот, например, у Сбербанка одно время можно было получить бесплатную дополнительную карту, что удобно при путешествиях. На одной карте держать деньги, другой картой расплачиваться. С помощью приложения в телефоне можно было перекидывать деньги с одной карты на другую в течение 2 минут. Поэтому с «платежной» карты все равно ничего нельзя было украсть. Конечно же, в таком случае и телефон должен быть защищен. Многие этим пользовались, а некоторые продолжают и по сей день.

В общем нужно проработать каждый риск.

Технические меры применяются тогда, когда организационные меры не эффективны. Скажем, фонарик – если вам приходится возвращаться домой поздно вечером или же зимой. Особенно если путь лежит по скользким дорожкам, где можно спокойно сломать ногу. Фонарик должен быть отдельным прибором, а не встроенным в телефон.

Или ваш ребенок ходит самостоятельно в школу или кружки, и вы понимаете, что просто физически не сможете его отследить. Можно поставить на его телефон программу контроля перемещений. Программа подаст сигнал тревоги, если ребенок выйдет за пределы установленного маршрута. Также можно установить определенное время. И если вам вдруг поступит сигнал, что он вышел за пределы маршрута, причем в необычное время, и не отвечает на звонки (или не произносит кодовую фразу), это повод, чтобы вызывать ГБР (группу быстрого реагирования). ГБР может быть штатной, по договору с каким-нибудь ЧОП, но в случае необходимости ее может собрать и любой человек – из родственников и друзей.

Пример. Девушка 16 лет, дочь состоятельных родителей, ходит на дискотеки – хорошего уровня, с охраной и фейс-контролем. Родители знают, куда она ходит. Она сопротивлялась установке такой программы на свой телефон, но в итоге, со скандалами, система была поставлена. Родители поставили ей ультиматум – либо она вообще не ходит ни на какие дискотеки, либо ходит под электронным присмотром.

И вот в 3 часа ночи родители получают сигнал и видят на экране монитора, что их дочь куда-то едет – причем не в сторону дома, а в противоположную... На звонки вообще не отве-

чает. ГБР тут же выехала и задержала машину, в которой обнаружили неадекватные личности, а также девушка и ее подруга. По факту девушку вовремя спасли, иначе ее жизнь и психика были бы сломаны. И случилось это не в какой-то там подворотне и не из-за поведения девушки, а из-за желания подруги «поразвлечься».

Конечно, нужно запрещать своим детям общаться с такими людьми, находящимися «в зоне риска».

Еще бывают так называемые кнопки жизни – когда при нажатии на кнопку на браслете ГБР или родители (родственники) получают сигнал. Это актуально не только для подростка лет 14–15, но и для взрослого мужика, КМС по боксу – потому что против группы придурков даже ему будет, мягко говоря, нелегко. Даже если он их «поломает», ущерб может быть больше, чем плата за вызов ГБР, которая его морально, технически и юридически подстрахует. Например, эти же придурки могут подать на него в суд. Таких примеров полно. По Москве ГБР может доехать за 5 минут.

Это не трусость, а безопасность – разумная защита себя, своей жизни и ресурсов.

Теперь перейдем к последнему пункту.

Аудит системы безопасности. Аудит должен проходить не реже 2 раз в год. Если это внутренний аудит, вы берете свою модель и проставляете проценты – насколько вы выполняете оргмеры. Есть внешний аудит – можете попросить кого-то из друзей проверить вашу безопасность по вышеописанной схеме (это должен быть серьезный, вдумчивый человек, который и так по жизни занимается чем-то подобным, но в другой сфере), или же можете обратиться к профессионалам.

Например, знакомый (который не бывает у вас дома, и которого не знают дети) подходит на улице к вашему ребенку, идущему из школы, и пытается увести его за собой с помощью каких-то слов. Если ребенок пошел, значит, надо снова беседовать с ним, объяснять, учить или же пройти вместе с ним тренинг. То есть нужно воспринимать это не как игру, а как работу. Хотя с ребенком лучше все отрабатывать именно в игровой форме – если он маленький, но уже в таком возрасте, когда сам ходит в школу. В принципе даже 7-летние дети вполне серьезно могут воспринять информацию такого рода. Если же ребенок выполнил все ваши рекомендации и не поддался на уговоры «дяди» или «тети» – отлично, можно двигаться дальше.

Отдельно обсудим детей. Попросите ребенка нарисовать его маршрут до школы (магазина, музшколы, кружка, группы) и обратно. И отдельно от него нарисуйте на схеме района, как вы считаете ему нужно ходить. А потом сравните. Гарантируем – вас тоже ждет много интересных открытий. Потому что вы поймете, что у вас с ребенком выбор маршрута отличается – порой весьма сильно. И что самое интересное, в чем-то ребенок будет прав – потому что вы по умолчанию не можете видеть какие-то реальные для него угрозы – например, компанию «гопников» примерно его возраста. Для вас это просто стайка шумных мальчишек, на которых вы вообще не обратите внимание, проходя мимо, а для него...

А в чем-то он будет неправ, потому что вполне может перебежать дорогу там, где из-за коряво расположенных знаков дорожного движения или особенностей планировки может внезапно вылететь машина.

К детям нужно относиться очень внимательно...

Данные рекомендации существенно помогут вам снизить возможный ущерб ².

² Стопроцентную гарантию не может дать никто – в этом уравнении слишком много неизвестных... Лучше всего учиться чувствовать угрозу, развивать свою интуицию. Но практики, которые помогают достичь этого, научиться чувствовать враждебные взгляды (точнее, намерения), слишком трудны в выполнении для современного человека. Надо учиться не один месяц, тратя каждый день примерно по 4 часа. Много ли наших соотечественников могут себе такое позволить? Да и большинство относится к самой идее интуиции с недоверием. «Приемчики или там газовый баллончик – вот это да!» – так размышляет среднестатистический человек. (Прим. авт.)

Виктимология

Еще один важный аспект профилактики – это виктимология. Попросту говоря, это то, какое впечатление производит человек на окружающих. В том числе на преступников. Неверно считать, что грабитель нападает буквально на первого встречного. Кроме наркоманов на последней стадии социального разложения так никто делать не будет. Преступнику не нужен бой, ему нужна легкая добыча – неважно в чем его цель (то ли «развлечение», то ли грабеж). Поэтому преступник всегда будет прикидывать, сканируя взглядом прохожего – можно ли его «отработать» или не стоит? Если есть риск, что не стоит, то преступник не будет рисковать. Поэтому совет прост – надо выглядеть так, чтобы с вами не хотели связываться. И дело тут не в том, мужчина вы или женщина, высокого роста или не очень... Дело в других параметрах, которые подсознательно оценивает каждый «гопник».

Параметры виктимности:

- Осанка • Одежда • Голос
- Походка • Взгляд

– Осанка должна быть ровной – уверенный в себе человек всегда ходит с ровной спиной, развернутыми плечами и прямо держит голову. Это психосоматика – «Что внутри, то и снаружи». Если же человек сутул, плечи сведены, то впечатление уже совсем другое. Такой человек не похож на лидера. Поэтому нужно обратиться к остеопату, который поможет с осанкой. Конечно, есть множество полезных упражнений, но по опыту можно сказать – все-таки лучше обратиться к хорошему остеопату, а уже потом поддерживать с помощью упражнений себя в форме.

– Походка – шаги должны быть пружинистые, ровные – не слишком широкие, не слишком узкие.

– Взгляд – смотреть прохожим надо в глаза или в крайнем случае на линию горизонта. Опущенный взгляд – признак унылости – а значит, что, возможно, и внутренней слабости или проблем. Такого человека «обработать» уже легче. Конечно, смотреть на прохожих надо не вызывающе – это тоже притягивает агрессию. Но и не убирать поспешно взгляд, столкнувшись с кем-то глазами на улице, – такое расценивается маргиналами как признак слабости. То есть опять же «можно давить».

– Одежда – одежда должна быть чистой и опрятной. В закрытых системах с жесткой иерархией (армия, тюрьма) не любят нерях, их переводят в разряд «чушканов». Потому что одежда показывает, уважает ли человек себя. У нас на подсознательном уровне чистота ассоциируется с чем-то позитивным, а грязь с болезнями и нищетой ³.

– Голос – увидев более-менее подходящего человека, опытный «гопник» старается проверить свою оценку с помощью какого-нибудь безобидного вопроса – «Как пройти туда-то?», «Который сейчас час?». Ему важен не ответ, а тон, интонация, с которой ответ будет произнесен. Если голос сдавленный, тихий, робкий – то это только подкрепит его в намерении напасть. Если же человек ответит резко, кратко, звучно, то «гопник» как минимум засомневается. И, скорее всего, начнет ждать следующего.

Человек может также невербально транслировать сообщение «Оскорбите меня», «Унизьте меня». В данном случае большие мышцы, грозные татуировки и крутые тренировки не помогут, потому что внутреннее ощущение себя «жертвой» никуда не денется. Нужна

³ Мысль про одежду подсказана тренером Института современного НЛП А. Герасимовым.

работа психотерапевта. Нужно убрать это «сообщение». Тогда, глядишь, и навыки самозащиты не понадобятся.

Еще один из признаков «жертвы» – голова, ушедшая в плечи. Опять же психосоматика – «забитый» человек поднимает плечи, как бы стараясь закрыться от подзатыльников. Причем «подзатыльники» могут быть условными – оскорбления, «наезды». Потом это напряжение из-за эмоциональной перегрузки остается в теле – точнее, в трапециевидных мышцах. Человек с таким зажимом постоянно напряжен и как бы ждет опасности. Тем самым часто ее и притягивает.

Поэтому надо избавиться от зажимов с помощью остеопата или психотерапевта. Это нормально. Мы же чистим зубы каждый день, так почему бы не почистить тело и сознание от негатива?

Следует помнить, что большинство преступников боятся даже словесного, морального отпора. Прекрасно зная Уголовный кодекс, они всегда рассчитывают на минимальный срок, поэтому и стараются, запугав жертву, завлечь ее в какой-то темный переулок. И там уже действовать. Поэтому на улице они вряд ли будут наглеть – лишние статьи им совершенно не нужны. На улице они стараются запугать, сломить сопротивление морально, на словах. Так что в большинстве случаев достаточно просто не поддаваться на это запугивание и уйти своей дорогой.

Надо понимать, что хардкорных альфа-самцов, которые всегда и везде излучают только опасность, крайне мало. Большинство людей – даже опытных бойцов – могут тоже выглядеть как-то не так из-за болезни, стресса и других вещей. Например, один старый знакомый автора, к которому вообще не подходят с целью «наезда», в один период своей жизни был очень замучен личными проблемами. Это отразилось и на его внешнем облике, в чем он, наконец, убедился, когда у лестницы подземного перехода к нему подошел какой-то «мутный» тип. Высокий, костлявый, явной наркоманской (или «гопниковской») наружности. Тип спросил сколько времени – «гопники», как правило, прощупывают человека, чтобы оценить, стоит ли на него нападать. Понятно, что если человек сделает вид, что не услышал, или резко ответит, то «гопник» будет выжидать следующего. Или же если поведает сколько времени, но тон его будет уверенным, властным, озлобленным и т. п. Знакомый, судя по его словам, ответил как-то вяло, автоматически (ему было в тот момент не до того). Поэтому сказал который час и пошел вниз.

Но вот когда он увидел того же типа на платформе рядом с собой, то очнулся. А уж когда тип подошел к нему и спросил, едет ли поезд до такой-то станции, он насторожился еще больше. В вагоне он отошел от «гопника» и тот больше его не беспокоил – видимо, знакомый более-менее пришел в себя и вышел из роли.

Бдительность

Современная улица – это не то место, где можно считать ворон. Точнее, можно, но вы должны помнить о возможной цене такой расслабленности. Конечно, паранойя и напряженность – другая сторона монеты. Не нужно ни того, ни другого. Привычная, спокойная бдительность – вот ответ. Не напряженная готовность и ожидание, а просто пребывание в настоящем моменте, «здесь и сейчас».

На улице лучше не погружаться в свои мысли – а то потом жертвы говорят: «Преступник как будто с неба свалился!» Нет, с неба он не падал. И даже из-под земли не вылезал. Просто жертва была так глубоко погружена в себя (или просматривала сообщения в Фейсбуке), что преступник смог подойти на близкую дистанцию незаметно...

На улице нужно переносить фокус внимания с себя на окружающую среду. Концентрироваться не на своих мыслях и переживаниях, а на обстановке, в которой находишься.

Это можно сделать также с помощью двух каналов:

- аудиальный;
- визуальный.

Аудиальный канал – старайтесь слушать и анализировать буквально все звуки, которые слышите: шум двигателя машины, крик птицы, топот, разговоры, шелест летящего пакета, крик кошки и т. д. Это поможет вам сосредоточиться на окружающем мире.

Визуальный канал – старайтесь при помощи периферического зрения наблюдать одновременно за всеми людьми, находящимися в поле вашего зрения.

Сначала развивайте один канал, потом второй, потом «включайте» оба сразу.

Психотип агрессора⁴

В этой главе мы узнаем о психотипах в целом и психотипе агрессора в частности. А в следующей – о треугольнике Карпмана, который часто реализуется при конфликте на улице и в жизни (жертва – преследователь – спаситель).

Итак, психотипы. В разных системах приводится разное количество психотипов. В этой книге мы приводим один из вариантов, включающий 7 психотипов:

- 1) паранойяльный;**
- 2) эпилептоидный;**
- 3) истероидный;**
- 4) гипертимный;**
- 5) эмотивный;**
- 6) тревожный и**
- 7) шизоидный.**

Психотипы приведены в порядке уменьшения агрессивности. Использован самый простой для не специалиста вариант определения психотипа незнакомца и правильного взаимодействия с ним, который используют оперативники – по критериям «быстро и просто».

Психотипы мы описываем, скорее, в контексте конфликтной ситуации, а не вообще. Вы можете понять, как лучше общаться с тем или иным человеком (представителем психотипа), а еще сможете лучше понять себя, свои наиболее возможные поступки в конфликтной ситуации. Конечно же, чистых представителей психотипов нет – у всех нас присутствует смесь психотипов, из которых один-два обычно являются ведущими (и со временем ведущий психотип может меняться).

Во-первых, когда у вас происходит конфликт с каким-то человеком на улице, надо понять его цель – он хочет ограбить вас, или же у него просто плохое настроение, которое нужно на ком-то сорвать, или он хочет просто пообщаться, но в силу воспитания его дружеское обращение трудно отличить от агрессивного наезда?

Во-вторых, нужно понять свою цель – уйти от конфликта или пресечь агрессию?

Психотипы:

1. Паранойял – сильная нервная система (энергичный). Целеустремленный. Настойчивый. Истинный лидер. Знает чего хочет и как это осуществить. Человек дела. Что при недостатке интеллекта может принести немало вреда окружающим. Не воспринимает чужое мнение. Не гибок. Пытается подавить оппонента. Однобоко и упрощенно воспринимает мир. Боится отклониться от своей идеи. Глубоко копает. Люди его не интересуют. Главное – Идея. Плохо внушаем.

Учитывая его негибкость и настойчивость, при уличном столкновении лучше его задавить (если хватит ресурсов). Потому что договориться не получится.

Внешность – классический, неяркий стиль одежды. Могут быть дефекты внешности. Может носить бороду, быть «заросшим».

Мимика, жестикуляция – уверенная. Любит показывать (при помощи указательного пальца) или подчеркивать ритм своей речи постукиванием по столу, похлопыванием по ноге и т. д. Старается подойти поближе, глядит прямо в глаза, чтобы лучше донести свою мысль, хватает за рукав (но не путать с «фишкой» «гопника», который просто хочет подобраться для

⁴ Эта и две следующие главы (Жертва – преследователь – спаситель, Разрыв шаблона) написаны на основе консультаций тренера Института современного НЛП, продюсера Радио НЛП, профессионального переговорщика А. Герасимова.

неожиданного удара). Вся его жестикуляция сводится к тому, что он немного наклоняется вперед и затем приподнимается, для того чтобы всем продемонстрировать ту цель, которую необходимо достичь. Жесты также указующе направлены вверх. Он использует большое количество округлых движений, направленных туда, где в его воображении находится цель.

Говорит громко, с напором, перебивает.

Какое выражение лица преобладает у паранойялов? Смесь эмоций гнева, презрения, отвращения, гордости, спокойствия. Когда он расслаблен, на лице зачастую проявляется сплав радости и печали (диатетическая пропорция). Его мимика шаблонна: он классифицирует поведение людей в понятных ему моделях мира, и для каждой из ситуаций у него заготовлена необходимая мимическая маска.

Походка уверенная, расслабленная, спокойная. Походка хозяина.

Уличный конфликт – настойчивый, упорный противник. Он как питбуль – такого только «вырубать». Среди «гопоты» паранойялов тоже хватает – когда силы и настойчивости хватает, а мозгов нет. Или же когда он разочаровывается в жизни, не может достичь какой-то цели и пускается во все тяжкие.

Его девиз «Ничего личного, только бизнес» – если у него нет цели причинить тебе вред, он не будет тебе противодействовать. И даже если он с тобой подрался, он может тут же спокойно обсуждать с тобой дела. Ну или спокойно застрелить, если ты мешаешь ему продвигаться к цели.

«Самое главное», «важнее всего» – вот слова, на которые «ведется» паранойял. Какие-то святые вещи, родственные отношения – это стоп-фактор ⁵ для паранойяла. Какая-то великая цель, которая важнее и тебя и его. И нужно донести до него, что ты его цели не препятствуешь.

Это великолепные организаторы групп. Как правило, они достигают высоких статусов в преступной иерархии: это воры в законе, лидеры преступных сообществ. Обычно тяжкие преступления они совершают для укрепления авторитета. Могут совершать и мелкие преступления, для того чтобы показать лидерам группы, что они точно так же, как и все, соблюдают законы, следуют правилам игры, являются теми людьми, которые устанавливают регламенты и поведенческие стереотипы для всех членов преступного сообщества.

2. Эпилептоид – у этого психотипа ослабленная нервная система (из-за органического поражения головного мозга – например, из-за недостатка кислорода во внутриутробном периоде). Вслед за периодами застоя (накопления напряжения) идет период возбуждения и «взрыва» (для которого нужен только повод). Напряжение также связано с тревогой. После вспышки на короткий период наступает апатия. Основные черты: тревога, раздражение, злоба, агрессия. Людей не любит. Мрачноват, малоразговорчив, подозрителен. Грубый, бестактный. Опрятен. Занудлив, внимателен к мелочам, но иногда теряется в них. Контролер. Склонен к тиранству. Азартен. Может быть склонен к запойному (периодическому) пьянству. Внушаемый.

Проверяет новое окружение на тех, кто сильнее и слабее его. Слабых будет пытаться объединить и возглавить. Но для того, чтобы быть хорошим лидером, ему недостает целеустремленности. Если дать эпилептоиду понять, что вы круче, он успокоится и потеряет к вам интерес.

При виде потенциально опасного противника теряет кураж, становится скованным, старается держаться тише. Поэтому, зная такую свою особенность, стремится напасть первым, чтобы контролировать ситуацию.

По-настоящему раскрывается в экстремальной ситуации, когда его нервная система наконец получает возможность сброса напряжения. Физически смел, решителен («благодаря»

⁵ Стоп-фактор – фраза, после которой противостояние прекращается. – Примеч. А. Герасимова.

мизантропии – то есть людей ему не жалко). Рискованное поведение дает ему возможность ощутить эмоциональный подъем. Обычно агрессивен в сторону «чужаков».

Внешность – довольно большая мышечная масса, но не совсем пропорциональное телосложение. Одежда функциональная, простая. Часто спортивная. Не любит носить бороду, усы. Стрижка короткая.

Мимика, жестикуляция – медлителен и сдержан в движениях. Широких жестов в прямом смысле слова нет. Не любит лишние движения, его жесты, как правило, кинестетические (руки, голова), в пределах тела, шаблонно отработанные или же вовсе отсутствуют. Жестикуляция носит вертикальный характер, жесты направлены на объект опасности и носят так называемый агрессивный характер. Мимика – из-за постоянного гнева на лице проявляются вертикальные морщины в районе корня носа, брови опускаются, губы поджимаются. К старости выражение лица фиксируется. Впрочем, может быть и иная ситуация, когда вместо сдержанной иронично-агрессивной мимики и наступательного движения головы вперед мимика будет абсолютно безэмоциональна, то есть лицо может не меняться (это связано с особенностями нервной системы, которая может не воспринимать сигналы извне).

Походка сдержанная, тяжеловесная, уверенная.

Уличный конфликт – как и истероид, сразу же стремится задавить оппонента, так как в ином случае может спастись сам, но в отличие от вышеназванного более опасный противник. Особенности нервной системы, диктующие сброс напряжения, подсознательно толкают его к дракам, плюс играет роль мышечная масса. Больше стремится насладиться унижением жертвы (с садистским оттенком). Среди «гопников» эпилептоидов больше всего.

Мстительный, любит планировать – выстраивать многоходовые комбинации. Поэтому часто поднимается высоко в криминальной иерархии.

Это один из самых криминальных профилей. Именно им свойственны спланированные, подготовленные преступления: кражи со взломом, угоны, грабежи, разбои. Спонтанные преступления они могут совершить в состоянии измененного сознания. В состоянии аффекта или в состоянии алкогольного (или другого) опьянения способны совершать изнасилования, причем жертвой насилия может быть человек как противоположного, так и своего пола. В состоянии аффекта эпилептоид может совершать убийства, причем как спонтанные, так и заказные. Иначе говоря, эпилептоид – это «воин».

В бытовом конфликте на эпилептоида хорошо действует... игнорирование. Он привык рассматривать все в свете «сильный, слабый». То есть человек либо сильнее его, либо слабее. А если человек просто выходит из этой «системы» (не показывая страха), эпилептоид не знает, как на это реагировать. Но подчеркиваем – речь о бытовом конфликте! Демонстративное игнорирование на улице чревато мгновенной обратной связью в виде тяжелого эпилептоидного кулака.

3. Истероид – часто встречающийся в социуме психотип. Поверхностный, но самоуверенный человек с небольшим запасом нервной энергии. Самолюбивый, но недостаток энергии не позволяет ему добиться глубины погружения в какой-либо предмет, поэтому у него проблемы с самооценкой, что ведет к раздражительности. Обожает комплименты. Эгоцентрист, имитатор. Импровизатор. Беспринципный. Внушаемый.

Внешность – старается выделяться, ярко одеваться (по моде, но не оригинально), вести себя демонстративно. Гармоничное телосложение. Пластичен.

Мимика, жестикуляция – манерность, театральность, любовь к красивым позам (в данном контексте имитация поведения «настоящего мужчины»). Старается держаться на дистанции, чтобы его можно было получше рассмотреть (игра на публику) ⁶. Жесты широкие, быст-

⁶ Кстати, надо еще вычислять некоторые моменты. Слабую или сильную нервную систему можно определить по тому, реагирует ли оппонент на мелочи, заводят ли они его, или он их игнорирует и гнет свою линию. Если реагирует, значит,

рые, резкие, активные, динамичные, похожи на прерывающиеся всплески. Как у мужчин, так и у женщин наблюдается большое количество женских сигналов тела: движение кистями, а также движения рук от бедра вверх. Позы, как правило, статические и демонстративные («полюбуйтесь на меня»).

Уличный конфликт – наглый, но не стойкий. Недостаток энергии диктует ему единственную холерическую стратегию – попытаться «наехать» сразу же (на большее энергии не хватит). При решительном отпоре (моральном или физическом) стремится убежать от опасности. «Докопается» только (!) до того человека, в победе над которым он уверен – и при зрителях (!). Очень боится ситуации, когда зрители (его друзья) разочаруются в нем, – и это в принципе может даже морально поддержать его в бою.

Может «докопаться» ради повышения авторитета в своей компании или ради повышения самооценки. Среди «гопников» истероиды в чистом виде редки (долго не проживут).

Как правило, истероиды – любители простых мошеннических схем, не требующих сложного изобретательства. Они совершают мелкие кражи, кредитные махинации, когда есть доступ к легким деньгам, и с большим трудом идут на преступление, для совершения которого нужно пройти сквозь несколько рубежей защиты, поскольку у них все-таки слабая нервная система, плюс им свойственна эмоция страха, с которой сложно совладать. Криминальные модели истероида – это карточные или телефонные шулеры, лжеэкстрасенсы, аферисты в сфере недвижимости, одиозные лидеры различных сект. А вот на тяжкие преступления они могут пойти только во имя каких-то серьезных эгоцентричных целей, но и то чаще всего выступают подстрекателями эпилептоидов. В большинстве случаев только при наличии какой-либо психопатологии истероид сам может пойти на убийство.

4. Эмотив – сильная нервная система, повышенная чувствительность (эмоционален). А сильные эмоции отключают мышление. Чувствует тончайшие нюансы, малейшие изменения ситуации. Альтруист. Видит людей, а не идеи. Совестителен. Добро без кулаков. Нерешителен, мягок. Тактичен. Внушаемый.

Внешность – гармоничное телосложение. В одежде ни ярк, ни бледен (золотая середина).

Мимика, жестикуляция – жестикуляция сдержанная (не амплитудная), но экспрессивная, точная. Характерны плавные жесты (независимо от половой принадлежности). На лице у человека эмотивного типа всегда приятное, позитивное выражение: эмоция заботы, как у персонажа известного мультфильма кота Леопольда, который говорит: «Ребята, давайте жить дружно!» Мимически проявлен интерес: чуть-чуть приоткрытые глаза, большие и широкие, чтобы как можно больше взять из внешнего мира, увидеть все самое необходимое. Мимика, как правило, не очень подвижная, но при этом грусть и печаль, искренность и естественность – основные черты, которые проявляет этот человек. Лицо, естественно, не такое активное, как у гипертима, изменения происходят плавно, без резких переходов.

Люди эмотивного психотипа используют округлые, плавные движения, в их жестикуляции отсутствует резкость, можно сказать, что вся их жестикуляция подобна китайской гимнастике тайцзицюань – жесты, переходящие один в другой. Определенная диспластика им свойственна, но желание никого не задеть и быть максимально корректными, чувствовать свое тело заставляет эмотивов совершать характерные неторопливые и гармоничные движения.

Уличный конфликт – мало способен на оказание сопротивления. Трудно ударить человека по лицу (в отличие от эпилептоида) – для этого ему надо представить противника в виде

слабая. Если нет – сильная. И еще: у оппонента может быть либо статусное поведение, либо агрессивное. Статусное – это нежелание драться, но желание уйти с достоинством. Человек стремится стать больше (руки в боки, грудь колесом) – так же поступают многие животные (кобра раздувает капюшон, медведь встает на задние лапы). В данном случае можно разойтись миром. Агрессивное – когда человек напряжен (сжимает кулаки, сжимает челюсть, стремится сблизиться). Тут надо бить первым. – *Примеч. А. Филатова.*

«монстра», «нелюдя». С другой стороны, может в порыве кинуться на защиту незнакомого человека. Вряд ли такой человек пойдет в «гопники». Люди эмотивного типа крайне редко совершают преступления, поскольку сама ложь для них – это очень большой стресс (момент дезадаптации). В связи с этим на правонарушение, обман или сокрытие фактов они могут пойти только ради близких или ради каких-то высоких ценностей.

Он избегает конфликтов любой ценой, пытается предупредить агрессора. Но если его довести, то все – конец. С виду он добрый, но, если его достать, он становится буйным. Правда, так же быстро и успокоится после. Добро эмотивов воспринимают за слабость – и это предмет их страданий.

5. Гипертим – сильная, подвижная нервная система. Бодр, но живет без цели и распыляется на множество мелких задач. Живчик, оптимист. Спокойная уверенность в себе. В тонусе. Не боится жить (участник, а не зритель). Полное невнимание к социальным условностям (но без агрессии и самоуверенности). Неаккуратен. Любит охоту, рыбалку, шашлыки и т. д. – но смысл для него в общении, а не в самой охоте или рыбной ловле. Смеется до упаду. Начатое до конца не доводит. Безответственен (из-за низкой тревожности). Необязателен. Поверхностен – в том числе в отношениях с людьми. Массовик-затейник. Фамильярен. Не отдает долги. Внушаемый.

Внешность – могут быть короткая шея, короткие руки, короткое, массивное туловище. Предпочитает яркую одежду для отдыха или занятий спортом. Несколько небрежен.

Мимика, жестикуляция – весел или любопытен. Кивает. У этого психотипа часто гипертоническая мимика: эмоции настолько быстрые, что меняются на лице, как в калейдоскопе. Его мимика перескакивает с эмоции на эмоцию, не успевая за внутренними процессами. Классическим примером является актер Джим Керри, чье лицо демонстрирует множество различных образов за достаточно короткое время. Если мы говорим об эмоциональном проявлении, то на лице у гипертима, как правило, базовая эмоция – максимальная радость. Ведь ему важно, чтобы всем было весело, чтобы все хохотали. Гипертипам свойственна не просто радость, а та, которая ориентирована на других людей. Поэтому вся мимика позитивно ориентированная, достаточно подвижная, ярко выраженная и, как уже говорилось, очень быстро меняется. Отдельные черты их лица трудно назвать красивыми (они могут быть грубоваты и крупноваты), однако в совокупности могут создать оригинальный, гармоничный образ.

В телесных сигналах, в пантомимике у гипертимов в силу их атлетичности и диспластичности преобладают так называемые мужские сигналы тела: движение от плеча вниз. Много широких движений в различных направлениях. Как мужчины, так и женщины демонстрируют достаточно грубые жесты, в их движениях абсолютно отсутствуют плавность и пластика. У гипертимов много как вербальных, так и невербальных проявлений; вся жестикуляция ориентирована на контакты с другими людьми. Жесты-иллюстраторы, подтверждающие сказанное, направлены на коммуникацию с большим количеством людей. Общаются они, как правило, прикосновениями. Основная задача собеседника – вовремя увернуться от назойливых и активных объятий гипертима.

Уличный конфликт – неосторожен – и из-за этого может прозевать появление «гопников» на горизонте. С другой стороны, может выкрутиться из ситуации за счет поведенческой гибкости и изобретательности. Но опять же – длинный язык может и помешать ему при конфликте. Легко забывает об унижениях, легко переключается на другие эмоциональные состояния.

Какие же преступления совершает гипертим? Спонтанные. К примеру, мелкие кражи, бездумные поступки: если ему срочно захотелось машину, он может совершенно спокойно взять чужую, а потом расплакаться и сказать: «Ой, извини, мне надо было, я не хотел». Кроме того, гипертим может попасть под власть азартных игр – из всех психотипов именно он наиболее им подвержен, потому что азартен. Эта зависимость может довести его до болезни (игро-

мания и т. п.). В состоянии алкогольного или другого опьянения, в состоянии «растормжения», находясь в ресторане или баре, гипертим способен устроить потасовку, пойти на мелкое хулиганство. Как правило, какие-то серьезные действия противозаконного характера он совершает, находясь в организованных преступных группах. Именно этим типом, которому нужно постоянно испытывать сильные эмоции и разного рода переживания, хорошо управляют люди паранойяльного типа.

Когда им не хватает денег на реализацию своих нужд, гипертимы могут принять спонтанное участие в разбоях и грабежах. Тяжкие преступления – убийства, изнасилования – такие люди, как правило, совершают в состоянии «растормозки». В эти моменты они не способны себя контролировать. В ядре характера у гипертима лежит такая особенность, как периодически возникающий низкий самоконтроль. Именно он и может толкнуть гипертима на правонарушение.

6. Тревожный – слабая, малоподвижная нервная система. Вялый, рассеянный, несобранный. Тревога, страх, ужас, паника. Привычен к «любимым вещам». Сам сужает личное пространство. Любит амулеты. Сомневающийся, колеблющийся. Пунктуален. Консерватор (боится перемен). Не любит (боится) ответственности. Как правило, хороший профессионал, но не хочет быть руководителем. Избирателен, постоянен. Внушаемый.

Внешность – специфической не выявлено. Старается слиться с фоном. Предпочитает одежду темных тонов.

Мимика, жестикуляция – сдержаны, невыразительны. Иногда как будто вообще отсутствуют. Часты оттенки страха (при длительном стрессе хронического страха). Голос монотонный, негромкий. Как правило, практически на протяжении всей беседы на лице на уровне лба астеника проявляется базовый треугольник беспокойства, который демонстрирует собеседнику эмоции страха или тревоги. В связи с тем, что в кровь выбрасывается большое количество гормона адреналина, еще одной особенностью тревожно-мнительного психотипа является бледность лица. Сравните с противоположным розовощеким гипертимом – бесстрашным авантюристом.

Жестикуляция минимальна и сдержанна. Астеник никогда не станет сильно размахивать руками, чтобы не привлекать к себе внимания.

Помимо этого, коммуникация астеника сопровождается «черепашьей позицией»: человек словно пытается втянуть голову в плечи. Ему так удобно. Руки он тоже будет пытаться спрятать за какой-либо предмет. Из-за неустойчивости вегетативной нервной системы у людей тревожно-мнительного психотипа во время стрессовой ситуации будет проявляться синдром холодных ладоней. Им присущи жесты-манипуляторы: ладони, сжатые в кулак, либо спрятанные в одежду или карманы.

Уличный конфликт – очень сомнительно, чтобы тревожный человек был агрессором. Скорее, он сам притягивает агрессию. Это некриминальный тип.

7. Шизоид – слабая нервная система; обращает внимание на второстепенные детали, упуская из виду главное. Имеет как социальную «маску», так и истинное «я», которое скрывает от всех (так как оно не социабельно). Из-за этого обладает склонностью к расщеплению личности. Неряха. Человек в футляре. Асоциален. Хаотичен. «Все свое ношу с собой». Неловок (задевает посуду, мебель). Творческая натура (потому что видит привычные вещи под непривычным углом). Понимает сложнейшие вещи, но не может понимать банальные. Наивен, бестактен. Проблемы с коммуникацией. Неприхотлив. Слабо внушаем. Неадекватно реагирует на алкоголь.

Внешность – астеничное (худощавое) телосложение. Худой, высокий (но не обязательно). Может надеть пиджак и кроссовки. Стремится отгородиться одеждой от мира: черные очки, капюшон, балахон, наушники. Часто заросший – длинные волосы, борода.

Неряшливость и длинные волосы часто притягивают к ним агрессию – особенно со стороны наших родимых «гопников».

Мимика, жестикуляция – странные гримасы (о самоконтроле не задумывается). Невербальное поведение шизоидов достаточно интересно. Жестикуляция почти отсутствует. Движения угловатые, резкие, неловкие. Руки и ноги словно существуют отдельно от тела. Из-за аутичности у шизоидов возникает защитный самоконтроль тела: когда шизоид не понимает, что нужно сделать, он застывает в одной и той же неизменной позе.

Мимика шизоида достаточно узнаваема, она бывает двух вариантов. Первый – застывшая, неподвижная маска эмоций, которые проявляются крайне мало и неинтенсивно, этакое лицо инопланетянина. Второй – рассогласование мимики: эмоции отдельно, мимика отдельно. Если у вас наладилась беседа с шизоидом, то на его лице может появиться эмоция интереса. Он немного наклоняется вперед к собеседнику, брови приподнимаются, глаза округляются. Когда ему интересно, он испытывает позитивные эмоции, потому что главное стремление шизоида – это, конечно, познание окружающего мира, попытка найти в нем новизну и описать его по-другому.

Как и позы шизоида, его походка абсолютно несогласованна и может быть хаотичной, угловатой или рваной.

Уличный конфликт – маловероятно, чтобы яркий представитель данного типа был «гопником». Теоретически он может быть аферистом – но это уже тема другого произведения. Но не со зла, а чтобы обмануть систему – ради проверки своей теории, например. Какой-нибудь творческий хакер, который может взломать защиту Министерства обороны, только чтобы понять, что это можно сделать. После этого он теряет интерес и идет дальше.

Они также могут быть руководителями сект или неформальных маргинальных объединений.

Еще одной «приметой» шизоидных проявлений являются оригинальные и необычные события на месте преступлений, или непосредственно само оригинальное преступление, совершенное особым образом, неспецифичным и нелогичным. Был случай, когда преступники подделывали банковские счета, меняя цифры: 6 на 9, а 3 на 8, «вычислив», что глаз человека может не заметить подмены. Обычно до таких невероятно хитроумных вещей может додуматься именно этот тип.

Вывод – получается, что «гопником» (агрессором) могут быть только эпилептоид, паранойял, истероид (они относятся к агрессивным типам). Эмотив относится к нейтральным – его трудно «завести», включить в нересурсную коммуникацию с «гопником». Остальные психотипы относятся к дефензивным (защитным) – это гипертим, шизоид, тревожный⁷. Возможно сочетание истероида с эпилептоидом – «гопник», работающий на публику и для собственного удовольствия. Или паранойял + тревожный = преступник, заботящийся о том, чтобы не оставлять следов. Да мало ли какие сочетания могут встретиться!

Важно помнить, что практически не бывает чистых представителей какого-либо психотипа. Психотипы могут меняться с возрастом или в зависимости от ситуации. Человек, являющийся «истероидом» в компании близких друзей, может оказаться «тревожным» на темной улице, увидев подозрительную толпу впереди. Каждый характер – смесь психотипов. Необязательно (хотя, возможно), что в одном человеке будут все 7 психотипов, но вот 4–5 – вполне реально. Один из них будет доминирующим (ведущим), другой субдоминирующим, ну и так далее по уменьшению. В принципе на практике можно обойтись и 3 психотипами – это база для опре-

⁷ Исключая вышеупомянутые варианты, когда гипертим находится под влиянием паранойяльного лидера, или шизоид занимается преступлениями в сфере IT.

деления личности. Бывает, что 3 психотипа примерно равны «по весу» в личности – это значит, что в каждой обстановке будет «включаться» соответствующий психотип. На выступлении – истероид, в темной аллее – эпилептоид, с друзьями – гипер-тим.

Все это кажется сложным, но вы, изучив подобную литературу по психотипам, можете сами научиться определять их у знакомых, а потом и у незнакомых людей. Начните с близких, и вы поразитесь тому, как поменяется ваш взгляд на мир, себя и окружающих. Так что определить за пару минут психотипы стоящего перед вами «гопника» вполне реально (особенно после прохождения соответствующих курсов и практики). И надо не забывать тренировать свою наблюдательность.

Необходимо отметить, что «благодаря» неким глобальным мерам жители страны ежедневно сталкиваются с представителями иного менталитета, и тут надо проявлять решительность и осторожность. Это на саратовского Васю можно (образно говоря) подействовать при-творными слезами, разжалобить его – и то в зависимости от обстановки. Представитель другого менталитета от такого обращения не перейдет в режим доброго и слегка презирающего покровителя («спасителя») – посчитав вас «жертвой», он, наоборот, озверевает и еще сильнее захочет вас унижить (или даже более того). Так что в случае столкновения с представителем чуждого менталитета только решительные и жестокие меры могут помочь. Необходимо переломить его жестокость своей. Вспоминаем христианского князя Владислава Цепеша (по прозвищу Дракула), который был вынужден проявлять к пленным туркам неслыханную жестокость, чтобы запугать их соотечественников.

Надо помнить также, что они из-за особенностей менталитета менее внушаемы, что они привыкли к слабости местных и обнаглели из-за этого, поэтому пацифизм или недооценка ситуации – это преступная небрежность (особенно если рядом близкие и родные люди). Только жестокое противостояние способно ошеломить противника, который воспринимает все в контексте войны. Это не пьяненький «гопник» из соседнего подъезда, а враждебно настроенный эпилептоид или паранойял. Но и он не готов биться до конца – ведь буквально рядом гуляют стада непуганых или слабых, которых можно спокойно стричь и унижать, упиваясь этим.

Представители иного менталитета, как правило, представляют собой смесь эпилептоида с истероидом – то есть ядреных «гопников» во всей красе. Или же паранойяла с истероидом (главари). Это обусловлено тем, что сюда едут самые пассионарные их представители. К тому же такие комбинации психотипов генетически и исторически обусловлены трудными условиями их проживания. Видимо, для выживания (но не для развития) такие комбинации подходят лучше всего. Ну и, соответственно, такие комбинации являются «образцовыми» в их социуме. На эпилептоида-истероида (или паранойяла-истероида) смотрят, как на пример, как на образец для подражания.

Помните, что из-за психотипа они наглые, но нестойкие (недостаточно сильная нервная система), поэтому стоит оказать решительный отпор, и противник отступит.

Как-то в секцию кудо пришел новичок – из «ближнего зарубежья». Видимо, решив себя «показать», он ударил напарника Леху сильнее, чем нужно. После тренировки они, что называется, «зацепились». «Гость», надувшись как индюк, стал важно расхаживать туда-сюда по матам, желая морально задавить оппонента. Причем, подействовало – но Леха сказал все-таки: «Ты что, хочешь спарринг?» В один миг «индюк» сдулся и ответил: «Не, ну зачем так сразу».

Тренер тоже был ему не рад (он при этом не присутствовал), и больше незванный «гость» не появлялся.

Метапрограмма	Истероид	Эпилептоид	Паранойял	Шизоид	Эмотив	Гипертим	Тревожный
Нервная система	Слабая, подвижная, неуравновешенная	Слабая, вязкая, возбудимая	Сильная, вязкая, возбудимая	Слабая, вязкая, неуравновешенная	Сильная, подвижная, уравновешенная	Слабая/сильная, подвижная, возбудимая	Слабая, вязкая, неуравновешенная
"Мотивация От Мотивация К"	К	От	К/От	От/К	К/От	К	От
Внутренняя/внешняя референция	Внешняя	Внутренняя	Внутренняя	Внутренняя	Внешняя/внутренняя	Внешняя	Внешняя/внутренняя
Активный/рефлексивный	Активный	Активный/рефлексивный	Активный/рефлексивный	Рефлексивный	Активный/рефлексивный	Активный	Активный
Возможности/процедуры	Возможности	Процедуры	Процедуры/возможности	Возможности	Процедуры/возможности	Возможности	Процедуры/возможности
Общее/детали	Детали	Общее	Общее	Детали	Общее	Общее/детали	Детали
Ассоциация/диссоциация	Ассоциация	Ассоциация/диссоциация	Диссоциация	Диссоциация	Ассоциация	Ассоциация	Ассоциация/диссоциация
Сам/другой/система	Сам	Система	Система	Система/другой	Другой	Сам	Другой
Сходства/сходства с различием/различие	Различие	Сходства	Сходство с различием	Сходство с различием/различие	Сходство с различием	Различие	Сходство с различием
Прошлое/настоящее/будущее	Настоящее	Прошлое/настоящее	Настоящее/будущее	Прошлое/настоящее/будущее	Прошлое/настоящее/будущее	Настоящее	Настоящее/будущее
Убедитель	Интенсивность	Количество/время/контекст	Количество/время	Количество/интенсивность	Время/периодичность	Интенсивность/количество	Периодичность/количество
Чанг времени: короткий/средний/длинный	Короткий	Короткий/средний	Средний/длинный	Средний/длинный	Короткий/средний	Короткий	Короткий/средний

Таблица 4 (часть 1)

Психотип	Ядро характера	Внешний вид (одежда)	Походка	Поза	Положение тела в пространстве	Жесты	Мимика	Базовая эмоция	Слова	Базовое поведение	Как взаимодействовать (какие слова употреблять при общении с представителем психотипа)	Что бесполезно говорить	Что нельзя говорить
Паранойял	Практичная реалистичность, гиперкомпенсация, амбициозность	Приверженец классического стиля. Он всегда старается «закрыть» свое тело, быть нечитаемым, скрытым от посторонних глаз. Одежда для него не только способ быть понятым толпой, но и способ защиты от нее	Уверенная, расслабленная, спокойная. Походка хозяина	Старается занять достаточно большую территорию		Вся его жестикация сводится к тому, что он немного наклоняется вперед и затем приподнимается для того, чтобы всем продемонстрировать ту цель, которую необходимо достичь. Жесты также указывают на правленность вверх. Он использует большое количество округлых движений, направленных туда, где в его воображении находится цель	Смесь эмоций гнева, презрения, отвращения, гордости, спокойствия. Когда он расслаблен, на лице зачастую проявляется сплав радости и печали (диатетическая пропорция). Его мимика шаблонна: он классифицирует поведение людей в понятных ему моделях мира, и для каждой из ситуаций у него заготовлена необходимая мимическая маска	Презрение — отвлечение	Большое число обобщений, ориентированных на схожесть: «все как всегда», «все как обычно», «опять как у всех»	Несогласие (отталкивание)	«Самое главное», «по идее», «я у тебя на дороге не стою», «Согласен, все должно быть справедливо»	«Вникни в ситуацию»	«Ты не прав»
Эпилептоид	Раздражение, примитивность, доминирование, материальность	Как правило, эпилептоиды любого пола обладают сильной, атлетической конституцией. У них преобладают так называемые мужские сигналы тела — жесты, которые идут от плеча вперед. Отсюда и возможность доминировать, поскольку они обладают большой мышечной массой. И мужчины и женщины этого типа носят короткие прически, так как волосы им мешают, попадают в глаза, что вызывает у таких людей раздражение. Мужчины могут полностью отказать от волос. Одежду они выбирают по ситуации, обязательное условие — опрятность, аккуратность и комфорт	Сдержанная, тяжеловесная, уверенная	При наклоне головы вперед проявляется наступательность		Эпилептоид не любит лишние движения, его жесты, как правило, кинестетические (руки, голова), в пределах тела, шаблонно отработанные или же вовсе отсутствуют. Жестикация носит вертикальный характер, жесты направлены на объект опасности и носят так называемый агрессивный характер	Из-за постоянного гнева на лице проявляются вертикальные морщины в районе корня носа, брови опускаются, губы поджимаются. К старости выражение лица фиксируется. Впрочем, может быть и иная ситуация, когда вместо сдержанной иронично-агрессивной мимики и наступательного движения головы вперед мимика будет абсолютно безэмоциональна, то есть лицо может не меняться (это связано с особенностями нервной системы, которая не может не воспринимать сигналы извне)	Гнев	Присутствуют внушения: «стой», «беги», «идеала», «нельзя», «необходимо», «нужно это сделать». Разговор краток и всегда направлен на действие. Речь всегда негативно окрашена	Нападение. Властный, целеустремленный, волевой, деловой человек, и самое главное — это личность практически складана	«Как говорят авторитетные люди». Разговариваем с эпилептоидом четко, понятным для него языком, исключительное по делу, убираем из дискуссии любые эмоции — как в армии. Встанем в его позу, говорим его речевыми оборотами. Жестикация — минимальная: считываем его жесты и делаем такие же (отзеркаливаем его)	«Ты меня послушай»	«Может, договоримся?»
Истероид	Эгоцентризм, демонстративность	В юности конституция истерида чаще всего грациальная (супермодель на подиуме), либо он имеет короткостебельное, гармоничное телосложение. С возрастом от постоянного переживания нередко появляется склонность к полноте, истероид может стать пинком. Истероида очень легко узнать по внешнему виду: в его одежде присутствует множество ярких, контрастных тонов. Он стремится следовать ультрамодным тенденциям	Сексуальная, присущая кошачьей грациозности	Как правило, статичная, статичная, статичная (положитесь на меня)	В целом вся жестикация, присущая состоянию радости, все движения тела словно направлены вверх, в будущее. А при состоянии злости даже создается ощущение, что человек отрывается от пола, появляются так называемые танцующие ноги	Широкие, быстрые, резкие, активные, динамичные, похожи на прерывающиеся всплески. Как у мужчин, так и у женщин наблюдается большое количество женских сигналов тела: движение кистями, а также движения рук от бедра вверх (помним о бессознательном стремлении истерида к разжижению)	На лице почти всегда радость и удовольствие. У пожилых людей истероидного типа на лице отпечаталась именно эта эмоция, их легко узнать по характерным мимическим морщинам. Во время саморепрезентации можно наблюдать вздернутый вверх нос, подбородок к эмоцию гордости и тщеславия на лице	Радость, сенсорное удовольствие (вкус, зрение, слух, осязание и обоняние)	Саморепрезентация («главное в жизни — это я»)	Похоть (присоединение), артистическая натура	«Я тебя уважаю», «ты крутой — я крутой, мы оба крутые»	«Это не верно», «послушай, что я скажу»	«Ведешь себя, как баба», «ты такой же, как всех», «ты серость, ты одинокий», «ты что тут роу банный чий лиз»

Психотип	Ядро характера	Внешний вид (одежда)	Походка	Поза	Положение тела в пространстве	Жесты		Мимика	Базовая эмоция	Слова	Базовое поведение	Как взаимодействовать (какие слова употреблять при общении с представителем психотипа)	Что бесполезно говорить	Что нельзя говорить
Эмотив	Изначальная базальная тревога со слабым вытеснением; реалистическое мироощущение; рефлексивная аналитичность с тревожностью и сомнением	Как правило, эмотивы имеют не сильно выраженную, нормостеническую конституцию, стремятся к астенической, иногда преобладает грациозная. Голос тихий, плавный, немного тягучий. Внешний вид можно описать так: гармоничный и эстетичный. В одежде психоастеник избегает очень ярких и контрастных цветов, а также большого количества резких или прямых линий и острых углов	Естественная гармоничная, плавная	Стараются не занимать много пространства		Люди эмотивного психотипа используют округлые, плавные движения, в их жестикуляции отсутствует резкость		На лице у человека эмотивного типа всегда приятное, позитивное выражение: эмоция заботы. Мимически проявлен интерес: чуть-чуть приоткрытые глаза, большие и широкие, чтобы как можно больше взять из внешнего мира, увидеть все самое необходимое. Мимика, как правило, не очень подвижная, но при этом грусть и печаль, искренность и естественность – основные черты, которые проявляет этот человек. Лицо, естественно, не такое активное, как у гипертима, изменения происходят плавно, без резких переходов	Радость или спокойствие	Много деликатных фраз: «извините», «пожалуйста», «не были бы вы столь любезны»	Переоценка поведения человека (забота)	«Сначала надо разобраться», «ребята, давайте жить дружно», «поставь себя на мое место»	«Я хочу», «мне надо»	«Что ты тут строишь из себя?», «ладно, замнем, хоть вот там-то ты был неправ»
Гипертим	Неуравновешенность со слабым самоконтролем; постоянная двигательная активность; личная огрубелость, отсутствие душевной тонкости; эйфоричность	Конституция гипертима, как правило, атлетическая, ведь сильная нервная система требует сильной конституции. Но может присутствовать некое нарушение пропорциональности телосложения (диспластика). По темпераменту гипертим обычно холерик, бросающий эмоциями, реже – сангвиник. Гипертим всегда одет так, чтобы ему было комфортно в любой ситуации	Быстрая, хаотичная, спешащая	В компании очень легко узнать гипертима: он ее душа, активный рассказчик, хохотун и весельчак		В телесных сигналах, в пантомимике у гипертима в силу их атлетичности и диспластичности преобладают так называемые мужские сигналы тела: движение от плеча вниз. Много широких движений в различных направлениях. Как мужчины, так и женщины демонстрируют достаточно грубые жесты, в их движениях абсолютное отсутствие плавности и пластичности. У гипертимов много как вербальных, так и невербальных проявлений, все жестикуляция ориентирована на контакты с другими людьми. Жестилюстраторы, подтверждающие сказанное, направлены на коммуникацию с большим количеством людей		У этого психотипа часто гипертоническая мимика: эмоции настолько быстрые, что сменяются на лице, как в калейдоскопе. Его мимика перескакивает с эмоциями, не успевая за внутренними процессами	Удивление (игра)	Речь гипертима, конечно же, быстрая и громкая, он всегда фонтанирует идеями, именно ему свойственно использование тирад и заблуждений. В коммуникации он ориентирован на эмоции и новизну	Движение, контакт с новым, неизвестным	«Я же вижу – ты нормальный мужик!», «Давай лучше бухнем вместе», опасается ситуации, когда один на один, поэтому «давай отойдем, пообщаемся один на один»	Любит перебивать, поэтому бесполезно говорить в принципе (если нет понимания законов общения, данных в этой книге)	«Заткнись», «замолчи»

Психотип	Ядро характера	Внешний вид (одежда)	Походка	Поза	Положение тела в пространстве	Жесты	Мимика	Базовая эмоция	Слова	Базовое поведение	Как взаимодействовать (какие слова употреблять при общении с представителем психотипа)	Что бесполезно говорить	Что нельзя говорить
Шизоид	Аутентичность, тяга к гармонии, закрытость	По своей телесной конституции, складу шизоиды, как правило, астеничны, вытянуты в фигуру может прослеживаться некое нарушение пропорций или даже угловатость, зажатость, коровость (диспластичность). Внешний вид у людей шизоидного типа особый. Его можно метафорично назвать «футлярным стилем»: это очки, бороды, капюшоны, большие шляпки, поднятые воротники; женщины могут носить различного рода шляпки. Именно они любят всякие толстовки, объемную одежду, обожают рюкзаки и большие сумки за плечами	Как и поведение и умение в размерах	Люди шизоидного типа не чувствуют своих габаритов. Их очень легко узнать в метро или в толпе. Это именно они не ожидают толкать вас рюкзаком, сумкой или наступают вам на ноги, не замечая этого		Невербальное поведение шизоидов достаточно интересно. Жестикуляция у них довольно резкая. Руки и ноги словно существуют отдельно от тела. Из-за особенностей (аутентичности) у шизоидов возникает защитный самоконтроль тела: когда шизоид не понимает, что нужно сделать, застывает в одной и той же неизменной позе	Мимика шизоида достаточно узнаваема, она бывает двух вариантов: первый – застывшая, неподвижная маска эмоций, которые проявляются крайне мало и нечетко, второе – лицо инопланетянина; второй – располосованная мимика: эмоции отдельно, мимика отдельно. Если у вас наладилась беседа с шизоидом, то на его лице может появиться эмоция интереса. Он немного наклонится вперед к собеседнику, брови приподнимаются, глаза округляются. Когда ему интересно, он испытывает позитивные эмоции, потому что стремится шизоид – это, конечно, познание окружающего мира, попытка найти в нем новизну и описать его по-другому	Интерес, познание	Множество оборотов типа «давай посмотрим по-другому», «есть большое количество вариантов», «спросишь смысл» и т.д. Плюс большое число вопросов там, где нужно и не нужно	Исследование, систематизация	«Интересно разоблачить эту проблему, ка ты как думаешь?»	Бесполезно говорить что-либо ему неинтересное (или его не касается)	«Что тупо», «это легко», «ничего нового, все это знают»
Тревожный	Тревожная мнительность; раздражительная слабость; повышенная впечатлительность; быстрая утомляемость; гиперкомпенсация	Специфического телосложения у астеников нет, но в большей степени они склонны к астенической и гиперастенической конституции. Во внешнем виде они преследуют цель уменьшиться в размерах, для чего используют большое количество одежды серого цвета, чтобы не выделяться в толпе. Они пытаются стать максимально незаметными, слиться с другими, чтобы никто не обращал на них внимания	Диссоциация и уменьшение в размерах	Принцип один: спрятаться как можно выше, занять оборонительную позицию, поскольку все в жизни опасно. Поэтому от всего опасного они всегда стараются дистанцироваться. Помимо этого, коммуникация астеника сопровождается «черепаший позицией»: человек словно пытается втянуть голову в плечи. Ему так удобно. Руки он тоже будет пытаться спрятать за какой-либо предмет. Из-за неустойчивости вегетативной нервной системы у людей тревожно-мнительного психотипа во время стрессовой ситуации будет проявляться синдром холодных ладоней. Им присущи жесты-манипуляторы: ладони, скатые в кулак либо спрятанные в одежду или карманы		Жестикуляция минимальна и сдержанна. Астеник никогда не станет сильно размахивать руками, чтобы не привлечь к себе внимания	Как правило, практически на протяжении всей беседы на лице на уровне лба астеника проявляется базовый треугольник беспокойства, который демонстрирует собеседнику эмоции страха или тревоги. В связи с тем что в кровь выбрасывается большое количество гормона адреналина, еще одной особенностью тревожно-мнительного психотипа является бледность лица	Страх	Любые позитивные черты, события или факты они перефразируют (переопределяют) в негатив: «человек не веселый, а разнузданный», «погода не дождливая, а предгрозовая» и т.д. Из-за этого весь послесловие будет о том, что все плохо. В речи происходит дистанцирование от всего нового и неизвестного	Дистанцирование от всего опасного или нового	«Все будет нормально», «все идет по плану», «все под контролем»	«Давай потом разберемся», «это пока не важно», «давай вернемся к этому позже»	«Тебе конец», «тебе отсюда не выбраться», «давай ситуация безнадёжна»

В этой таблице⁸ также дана подробная информация по психотипам.

⁸ Таблица предоставлена А. Филатовым.

Жертва – преследователь – спаситель

Теперь переходим к треугольнику Карпмана – жертва – преследователь – спаситель.

Это некая условная система взаимоотношений, в которой мы все бываем в той или иной роли. Хотя бывает, что у человека есть постоянная роль. Например, он по жизни жертва – над ним подшучивают в компании друзей, у него вечно все валится из рук и т. д. Или он по жизни агрессор – сам подшучивает над такими жертвами или даже «чморит» их. А еще человек может быть спасителем – приходит на помощь жертве, заступает и т. д. Пол и возраст тут роли не играют. Отличный пример треугольника Карпмана – классический уже фильм: Сара Коннор – кто? правильно, жертва; Терминатор кто? – преследователь. Ну и Кайл Риз – спаситель (тут уж без вариантов).

Человек может быть «жертвой» по отношению к жизни – «сколько еще будет этих ударов судьбы?», «почему мир так жесток со мной?», «за что мне это все?», «почему я так страдаю?» (понятно, что случаи бывают разные, и речь тут о средних проблемах). С другой стороны, некоторые выжившие узники концлагерей типа знаменитого психолога Франкла отказывались принять на себя роль «жертвы». Случаи бывают разные. Зависит это только от нас самих.

Обычно базовая эмоция человека постоянно присутствует у него на лице. «Жертва» сама провоцирует нападение своим внешним видом. Возвращаясь к виктимологии (см. выше) – если профессиональный «гопник» выбирает, на кого напасть, а на улице 3 человека, и у одного на лице базовая эмоция «радость», у другого «гнев», у третьего «печаль», на кого он, скорее всего, захочет напасть?

В речи «жертвы» много «пассивного залога» – не «я еду», а «меня везут». Не «я живу», а «со мной происходит». Активности мало. Как и ответственности за свою жизнь, свои поступки. То есть не «тут образовалась пробка, и я застрял», а «я поздно выехал и угодил в пробку». «Жертву» также можно сравнить с ребенком.

Жертвы без преследователя не бывает!

Тем более что роли могут быть ситуативными. Скажем, человек – начальник отдела. «Дрючит» подчиненных. Они – жертвы. Он – преследователь (пусть и с благими целями – повышение дохода фирмы). После обеда его вызывает к себе генеральный директор, и уже он жертва, а «гендир» – преследователь.

Потом он приходит домой и видит, что жена орет на сынишку. Кто тут преследователь, а кто жертва? Отец заступает за сына – теперь он спаситель – и орет на жену. Жена превращается в жертву, и уже мальчик (спаситель) говорит отцу (преследователю), чтобы он не ругался на маму.

Как видите, роли могут меняться ежесекундно, и треугольник может вращаться с бешеной скоростью аки пропеллер.

У «преследователя» базовая эмоция – гнев. Жесты рубящие. Фразы – «Я сказал!», «Будет так!» Любит «отжимать», «прогибать». Он на все смотрит от первого лица – с точки зрения своего «я».

У «спасителя» – гордость (он же спаситель!). Типичные фразы «Давайте разберемся», «Не стоит сразу так однозначно». У него эмпатичное отношение – он старается поставить себя на место «жертвы», увидеть все с ее точки зрения...

Ну а сама «жертва» смотрит на себя со стороны, как бы с точки зрения другого человека.

Но это все, в общем, бытовые случаи, и мы не будем в них углубляться. Мы говорим об уличных, экстремальных ситуациях.

Например, всем известная картина – на обочине стоит машина с открытым капотом (и/или багажником), а рядом мечется и заламывает руки беспомощная блондинка (жертва).

Конечно, в большинстве мужчин тут же пробудится (или возбудится) спаситель. Но иногда такая блондинка с машиной могут быть приманкой – как картонная утка для селезня на охоте. То есть преступники осознанно включают в мужчине роль спасителя.

Ну или ничего не подозревающий человек идет себе по темной улице и видит, как щуплый негодяй в проулке тащит куда-то роскошную женщину. Человек тут же представляет себя в образе благородного спасителя и летит Бэтменом на помощь. Чтобы вдруг увидеть за углом еще двоих амбалов-преследователей. Тут-то человек и понимает, что на самом деле жертва – он сам, но уже поздно...

(Бывает и на работе, что сотрудница хлопает глазками и просит помочь, так как якобы ничего не понимает – «джентльмен» на это «ведется» и выполняет за нее ее работу.)

«Что же этим хочет сказать автор? – спросите вы. – Перестать джентльменствовать?»

Автор, по крайней мере, хочет сказать, что решать вам и что «предупрежден – вооружен». И помните, что полно случаев, когда мужчина вступался на улице за случайную прохожую, которую еще неизвестно за что били – может, и за дело (обокрала, подставила, заразила), проходя сбежала, он попадал под раздачу и становился инвалидом. На всю оставшуюся жизнь. И абсолютно никакой благодарности. За что?

Второй момент касается вас – ни в коем случае не показывайте свой страх. Мы так устроены, что страх оппонента включает в агрессоре роль преследователя (даже если это спонтанный конфликт и изначально у него такой цели не было). Особенно если это эпилептоид.

Нельзя оправдываться – это тоже включает роль жертвы, а у собеседника включает роль преследователя. Кстати, более-менее опытный «гопник» специально и осознанно стремится заставить человека оправдываться – как раз по этой причине. Конечно, «гопник» не читал сочинения г. Карпмана или Юнга (он кроме «Азбуки» вообще ничего не читал), но он делает то, что нужно. Для того чтобы вогнать человека в роль «жертвы», используются сакраментальные вопросы:

– А че ты так дерзко разговариваешь? (Человек начинает оправдываться, что нет, не дерзко, вам показалось.)

– А че, тебе впадлу мне руку пожать?

– А че, тебе впадлу со мной разговаривать?

Ну или более тонко:

– Я же к тебе по-нормальному подошел, без «наезда»; я же тебе ничего такого не сказал?

Ничего. Я же с тобой по-человечески, по-братски, а ты мне как отвечаешь?

В жизни человека часто пытаются заставить испытывать чувства вины и/или стыда, чтобы им манипулировать. Как в фильме «Москва слезам не верит»:

– Да ведь он же узнает!

– К тому времени он передо мной извиняться будет!

– За что?

– К тому времени будет за что!

Если вы идете по темной улице и слышите шаги за спиной (особенно это касается женщин), ни в коем случае не начинайте нервно оглядываться и уж тем более прибавлять шаг! Если чувствуете реальную опасность, а рядом есть магазин или отделение полиции – бегите сломя голову. Но если это обыденная ситуация, и вы совершенно не уверены, что за спиной просто обычный прохожий, который спешит домой, потому что хочет кушать и в туалет, не напрягайтесь и не суетитесь.

Потому что да, это может быть и начинающий или неуверенный грабитель (насильник). Но если вы покажете своими действиями страх, то вы войдете в роль «жертвы», а он тут же войдет в роль «преследователя». А «спасителей» в нашем современном «цивилизованном» социуме не так уж и много. Поэтому идите уверенно или остановитесь, чтобы пропустить его мимо себя. Или сверните в сторону, туда, где люди. Но идите четко. Вообще, оглянуться, конечно,

можно, но без ужаса на лице. А то смешно, когда такая феминистка, вся из себя смелая в обществе, на улице или в дикой природе тут же начинает дрожать и съеживаться.

Точно так же знайте, что люди при коммуникации легко меняются ролями – если вы смогли дать отпор наглому «гопнику» (преследователю), то уже он становится жертвой, а преследователем вы. Главное, не дать ему опомниться – надо развить успех, зафиксировать его в этой роли. Иначе он попытается вернуть все в первоначальное положение.

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.