

ВАСИЛИЙ ПЕТРОВ



ЯИОНИ

серия "Сам себе психолог"

Василий Петров

Я и Они

«Автор»

2023

Петров В.

Я и Они / В. Петров — «Автор», 2023

Эта книга адресована тем, кто часто оказывается в неприятных социальных ситуациях. Психаки, которые включены в нее, помогут выявлять и преодолевать газлайтинг, правильно реагировать на критику, уверенно отвечать на оскорбления и хамство, отбросить в сторону обиды, избавиться от унижений, умело контролировать границы в общении с другими людьми, нейтрализовать черную риторику, целенаправленно вызывать к себе симпатию, создавать положительные отношения, противостоять попыткам гипноза, овладеть эмпатическим ударом, научиться эффективнее контактировать с другими людьми.

© Петров В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Вступление	5
Глава первая. Семь прав личности.	6
Глава вторая. Личные границы.	8
Глава третья. Как ответить на оскорбление.	10
Глава четвертая. Что делать с унижением.	12
Глава пятая. Как противостоять наглости.	14
Глава шестая. Как реагировать на критику.	16
Глава седьмая. Разумная агрессия.	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Василий Петров

Я и Они

Вступление

Не люблю тратить время впустую. Поэтому эта книжка написана мною кратко и для тех, кто, как и я, испытывает те, или иные трудности при общении с другими людьми. Она основана на моем социальном опыте. Советы и рекомендации, которые в ней содержатся я называю психаками. Они в разные периоды жизни помогали мне. Вероятно, помогут и моим читателям. Я не могу себя назвать социофобом, так как по профессии юрист, и мне приходится иметь дело каждый рабочий день с добрым десятком людей. Но и любовь к людям во мне не безгранична. Так как, далеко не все из них действуют, прислушиваясь к ангелам. С одной стороны, я не мизантроп, иначе бы не публиковал бы эту книгу. С другой стороны и филантропом себя не назову. Будем считать, где-то между ними, в середине. Здесь я собрал свои ответы на неприятные социальные вызовы: оскорбления, газлайтинг, жалобы, обиды, критику и т.п. Уверен, этот обзор будет полезен и интересен, и время, проведенное за этой книгой, не будет потеряно даром.

Глава первая. Семь прав личности.

Когда "Большой брат" (родители) перестает следить за нами, остаешься один на один с реальностью без посредников, без "психологической крыши". Приходится рассчитывать на свои силы. От способности защитить свою личность от нежелательных внешних воздействий, зависит жизнь и судьба. Далее я расскажу о 7 ключевых психологических правах, которые я вывел для себя исходя из своего опыта.

Право на границы

Говоря о границах, я подразумеваю личное психологическое пространство, в котором мне комфортно быть. Находясь в нем, чувствуешь себя спокойно, в безопасности.

Когда позволяешь другим людям против собственной воли нарушать личные границы, как правило, испытываешь сильный дискомфорт, дистресс.

Если это происходит регулярно, дистресс накапливается, растет напряжение и тревожность. Чтобы этого не было, полезно настойчиво следовать первому из ключевых психологических прав – праву на защиту своих границ от нежелательных вторжений. Обозначать их, без всяких сомнений вступать в конфронтацию, если это необходимо для их защиты.

Право на свою территорию

У каждого должна быть своя территория. Иначе, возникает психологическая проблема. Своей территорией может быть: квартира, жилой дом, комната в коммуналке, часть комнаты, огороженная мебелью, свой угол, какое-то особое секретное место, защищенное от других людей.

Важно, чтобы оно было. То место, в которое возвращаешься "с охоты", чтобы поесть и отдохнуть, выспаться, и перезагрузиться. Это место внутренней силы, берлога, если хотите, хижина дяди Тома, в первобытном смысле «нора».

Если она отсутствует, то никакой психоанализ не поможет. Потребность в безопасном месте существует на уровне инстинкта и нуждается в удовлетворении. Рафинированные умозаключения психоаналитика здесь не работают.

Это примерно тоже самое, что попытаться словоблудием умиловить голодного волка, который хочет на тебя напасть и сожрать. Дескать, не ешь меня – волк! Ты хочешь меня слопать, только лишь потому- что с тобой в детстве папа-волк проводил недостаточно времени, не играл, обижал и издевался. Но согласитесь, проблема ведь не в этом. Просто волк голоден, в нем говорит инстинкт самосохранения, бессознательная потребность выжить. А для этого нужно чье-то мясо. То же самое и со своей территорией.

Впервые, я увидел, как работает анализ территории пациента в сериале «Доктор Хаус», в котором его герой, чтобы понять причину болезни пациента исследовал условия жизни, в которых тот жил до болезни.

Право на тайну

Некоторым людям задаешь вопрос, который затрагивает их какие-то интимные сферы, и они вдруг начинают отвечать, рассказывать, хотя сами, может быть, и не хотят говорить об этом. Это в известной степени реакция невротическая. Им почему-то неловко промолчать или отказать.

Не думаю, что я обязан отвечать на любой вопрос кому-либо, тем более на вопрос, который затрагивает мою частную жизнь, семью, или личность. Хочу отвечать, не хочу, отказываюсь.

Публичное нарушение тайны частной жизни, на мой взгляд, признак падения нравов, цивилизационный откат назад, деградация. Мне бы хотелось, чтобы дети в будущем, когда вырастут жили в более цивилизованном обществе, чем сейчас. В такой среде, где подобные действия считались бы моветоном. Но решение этой задачи зависит от психологической куль-

туры каждого человека. Таким образом, неплохая идея ввести в школьную программу курс социальной психологии для подростков, познакомить их со своими психологическими правами. Давно размышляю над этой идеей. Чтобы изменить через какое-то время общество к лучшему начинать нужно с детей.

Право на эмоции

Одна из центральных проблем психотерапии – склонность людей подавлять эмоции. Эту поведенческую модель диктует нам общество. Представим, что каждый, общаясь с другими, станет свободно проявлять эмоции и никак себя в этом не ограничивать. Очевидно, что социальная безопасность и культура общения при масштабировании такого поведения могут резко снизиться.

Тем не менее, с точки зрения индивидуальной психологии подавление эмоций влечет психосоматические проблемы. Поэтому ради собственного здоровья важно научиться осознавать и безопасно для других выражать свои негативные эмоции, наращивать так называемый эмоциональный интеллект и психологическую осознанность.

Например, если человек чувствует гнев, он может разбить вещь, но не причинить этим реального физического вреда другому человеку. Таким образом, гнев находит выход из организма, реализуясь в конкретном действии, а социум физически не пострадает.

Право на ошибку

Перфекционизм, стремление к абсолютной безупречности создают в человеке высокое внутреннее напряжение. Оно давит на психику, истощает его нервную систему.

Чтобы уменьшить это напряжение и снизить стресс я в один момент признал, что не безупречен, что не совершенен. Каждый имеет право на ошибку.

Ошибаются, пожалуй, все. Другое дело, какой урок извлекаешь из ошибки. Будешь ли повторять ее снова, или она научит чему-то новому и важному, что станет фундаментом успеха в будущем.

Право на уязвимость

В современном обществе пропагандируется культ успеха и силы. Быть слабым и оказаться в проигрыше позорно, быть сильным и могущественным престижно. Поэтому немало людей стремится создать себе успешный имидж, подчас, муляж крутой репутации. Они готовы для этого жертвовать многим.

Вместе с тем, эта ежедневная социальная гонка за "репутацией Халка" истощает нервную систему. Ведь по своей природе человек не всемогущ. Справедливо утверждать, что мы не можем гораздо больше, чем можем. Потенциал слабости выше потенциала силы.

Когда признаешь право на уязвимость, то делаешь шаг к оздоровлению психики, снимаешь своими руками с себя тяжкий груз безупречности, отказываешься от недостижимого идеала в пользу реальной жизни с ошибками, неудачами и поражениями с одной стороны, но и с достижениями, успехами и победами с другой. Жизнь переменчива. Сегодня слаб, завтра силен.

Право на выбор

Хотим мы этого или нет, но жизнью управляет выбор. Он может быть осознанным или бессознательным. Тем не менее, именно он определяет судьбу. Всевышний дал человеку свободу выбора. Мы вправе выбирать будем ли мы смеяться или ругаться, унижать или помогать, любить или ненавидеть, сетовать или трудиться, страдать или наслаждаться жизнью. В каждой ситуации, каждую минуту мы выбираем. Чем более осознанный выбор делаешь, чем в большей степени он соответствует мечте, желаниям и потребностям, полагаю, тем более счастливую жизнь в конечном счете проживаешь. Не позволяйте делать выбор за Вас другим людям! Выбирайте сами!

Глава вторая. Личные границы.

Психологи утверждают, что у каждого человека есть личное психологическое пространство, границы которого важно защитить от "нападения". Эти границы, на первый взгляд, абстрактны. Их нельзя потрогать в физическом смысле. Однако, для психологов они вполне конкретны и осязаемы.

Погранпосты

В качестве "пограничных постов" или "шлагбаумов" выступают сильные негативные эмоции. Они возникают в те моменты, когда границы личности нарушаются кем-то извне без Вашего согласия.

Когда "незванный гость" заступает за невидимые "демаркационные линии", этот эксцесс провоцирует: гнев, раздражение, тревогу, страх, возмущение.

Но если "вторгается" желанный гость, то эмоции могут быть уже другими, положительными. Например, мама гладит, или любимый человек обнимает. Нарушение границ в этом случае гарантирует получение удовольствия.

Таким образом, само по себе нарушение границ – не всегда плохо. Оценка зависит от ситуации и вектора воли. Кто нарушает? Как именно? При каких обстоятельствах? Когда?

Агрессия и фрустрация

Реакции на нежелательное вторжение делятся на два вида: защитная агрессия или фрустрация.

Вид реакции определяется бессознательно в зависимости от применяемых психических защит. Один склонен напасть на источник угрозы, другой спрятаться или сбежать. Когда создается благоприятная возможность, проявляется агрессия, а когда опасность слишком велика – фрустрация.

Представьте защитную агрессию, например, в качестве пограничника с "калашом" и со злобным сторожевым псом на поводке.

Фрустрацию Вы можете представить в качестве ребенка, который прячется под кроватью, когда родителей нет дома, в то время как в дом залез, например, опасный грабитель с оружием. Что-то из этой серии.

"Пограничный" невроз

Он, на мой взгляд, начинается тогда, когда человек изо всех сил защищает границы личности любой ценой, даже тогда, когда их никто не нарушает, или нарушение незначительно.

В невротике настолько велика потребность защитить свои границы, что реакция самозащиты слишком агрессивна, чрезмерна и не адекватна ситуации. Своего рода гиперкомпенсация. Юристы называют это в уголовном праве "превышением предела необходимой самообороны".

Другая форма пограничного невроза, когда человек совсем не защищает свои границы. Например, если из его личного пространства и достоинства другие люди делают "проходной двор".

Определяем границы

Для того, чтобы защитить границы их важно осознать и определить. Берем лист бумаги и выписываем свои желания, фиксируем то, что для нас приемлемо, а что нет. Обозначаем то, что дорого, отделяем это от всего остального, что подобного значения для нас не имеет. Фиксируем социальные табу.

Порог чувствительности к внешнему стимулу устанавливается субъективно. Он во многом зависит от скорости и продолжительности психических реакций (темперамент), привычек, убеждений. Мы разные люди, да и ситуации в жизни различны.

Для кого-то в одной ситуации, например, оскорбление не приемлемо и смывается только "кровью" обидчика. Для другого человека в принципиально другой ситуации, оскорбление не требует столь острой реакции, рациональные соображения, например, перевешивают. Важен контекст.

Перейдем на "ты"

Допустим, незнакомый Вам человек предлагает перейти на "ты", Вы сразу соглашаетесь или нет? Я обычно говорю нет, потому что переход на "ты" для меня означает более высокий уровень доверительности отношений, наличие опыта хорошего общения в прошлом.

Если между мной и человеком возникла симпатия, мы быстро перейдем на "ты" абсолютно естественным образом. Отсюда вывод, научитесь слушать себя, учитывать свои симпатии и желания. Это поможет определить границы и защитить их.

Попробуйте поразмышлять, с кем бы Вы могли легко и быстро из своих новых знакомых перейти на "ты"? Почему именно? А затем подумайте, с кем хотите оставаться в "Вы"-формате.

Допустим, человек Вам неприятен, и предлагает перейти на "ты", что будете делать?

Фокус психотерапии

В Интернете можно найти много советов психологов о том, как защитить границы личности. Но давайте подумаем. Если человек слишком сильно озабочен защитой своих границ, значит, скорее всего он не уверен в себе. Поэтому, стоит фокус психотерапии, на мой взгляд, направлять, в первую очередь не на изучение приемов и техник психологической самозащиты, а на причину его неуверенности.

Когда я уверен в себе, меня не волнует тема защиты границ, потому что, если что не так, то «держите меня четверо».

Когда я не уверен в себе, никакие советы психологов о том, как обороняться от нападков меня не спасут, потому что в центре души смятение, ураган страха.

Вот когда мы осознаем откуда к нам пришло это психологическое торнадо, после этого наступает время для проработки техник самозащиты.

Самое простое, научитесь говорить "НЕТ" любому человеку, а также "ДА", тому, с кем действительно хочешь сблизиться или согласится.

Ведь жизнь без любви и привязанности, взгляд из-за бруствера "в осажденной крепости" – это, полагаю, не менее мучительно, чем годами ощущать себя жертвой чужих желаний.

Глава третья. Как ответить на оскорбление.

Что делать, когда оскорбляют? Никто не хочет быть жертвой, но и отвечать грубостью на хамство думаю, не стоит. Есть несколько отличных способов реакции. Они позволяют в трудную минуту сохранить самообладание и контроль над ситуацией. Речь не пойдет о дуэли, вендетте и о кровной мести. Для этих реакций чтение книжек, разумеется, не потребуется. В главе о тонкостях мести я разбираю это подробнее.

Не принимать

Для начала я отказываюсь принять оскорбление на свой счет. Процесс двусторонний. Один оскорбляет, другой оскорбляется. Но если отказаться играть в эту игру, то обидчик не достигнет цели. Это чем-то напоминает оферту (предложение) и акцепт (согласие) в бизнесе. Хам предлагает унизиться, но я решительно это отвергаю. Сделка не состоялась.

Притча

«В средневековой Японии жил один самурай. Более молодой визави решил спровоцировать его на бой. Он пришел к нему и начал оскорблять, кидать камни, плевать и т.п. Но самурай молчал и продолжал заниматься своими делами. Через некоторое время разочарованный наглец ушел.

Свидетель этого, спросил самурая:

– Почему вы не вызвали его на бой?

Тот ответил:

– Если вам дарят подарок, но вы не примете его, чей он?

– Того, кто принес, – ответил свидетель

– Так и здесь. Тебе принесли оскорбление. Ты его не принял. Оно так и осталось с тем, кто его принес.»

Соблюдать границы и дистанцию

При хамстве в мой адрес я представляю визуальную невидимую психологическую границу между собой и невежей, держу с ним дистанцию. Помню о том, что грубость – его багаж в поезде жизни, а не мой.

Игнорировать

Не стоит давать хаму ожидаемой обратной связи. Как вариант, продолжать делать свои дела, либо переключиться с него на другой объект, начать разговор с кем-то еще, "сменить пластинку". Так и поступил самурай в притче.

Дать оценку

Другими словами, «включить родителя». Этот способ эффективен, если оскорбляет младший по возрасту. Я обычно говорю ему: «Я разочарован твоими словами», или «Я ожидал лучшего». При оценке использую «Я – сообщения». Также можно дать оценку ситуации. Например, «а вот это было грубо» и т.п.

Обесценить

Обесценивание хорошо работает с неуверенными в себе людьми. Можно спросить: «Почему Вы решили, что Ваши слова кого-либо интересуют?». Действительно, пусть сначала докажет свою значимость. Реакция из серии: «кто ты такой».

Локализовать

Локализация – сочетание обесценивания с применением границ. Ответ может быть таким: "Ваше суждение ошибочно. Кроме Вас, никто так не думает."

Задать вопросы

Если конфликт, и передо мной манипулятор, то могу «включить полицейского», устроить ему допрос. Вопрос – атака, ответ – защита. Лучшая защита – нападение. Ключевое правило не

отвечать, а спрашивать. Выяснить, например, почему он пытается оскорбить меня? В чем его мотив? Способен ли он общаться, не оскорбляя других людей? Почему он так плохо воспитан

Зеркало

Еще один неплохой цивилизованный вариант реакции, стать для хама "зеркалом". Показать ему его отражение: «Вы выглядите грубо и глупо, когда пытаетесь оскорбить.»

Требовать прекращения

Бывает, что срабатывает простое требование. Пример: "Прекратите хамить!".

Обсудить последствия

Хам редко думает о негативных последствиях оскорбления. Полезно «расширить» его кругозор. Описать возможный сценарий развития конфликта, и какие негативные последствия возникнут в случае его эскалации.

Воздержаться от ссоры (превенция)

Оскорбление – результат развития ссоры. Люди спорят, страсти накаляются, градус возмущения растет. Я учусь вовремя фиксировать рост напряженности в разговоре, и не доводить диалог до грубости. Если у хама не будет причины и повода для оскорбления, то я осложню ему его деструктивную задачу. Важно вести себя с ним разумно и аккуратно, держать дистанцию.

Глава четвертая. Что делать с унижением.

Хроническое унижение часто становится серьезных психологических проблем. Испытывать его или нет – зависит от отношения к себе и событиям вокруг.

Многие переживают это чувство в кризис. Как совладать с ним? Что делать, чтобы преодолеть связанную с унижением фрустрацию? Кратко и по сути ответчу на эти вопросы далее.

Травма

Унижение – демонстрация одним человеком другому превосходства путем издевательства, использования его беспомощности. Унижение причиняет психологическую травму.

Невроз

Очевидно, что у психологически здорового человека отсутствует потребность унижать других. Другое дело – невротик. Попробуем понять, в чем суть его потребности.

Австрийский психолог Альфред Адлер отмечал, что в основе невроза лежит комплекс неполноценности.

Для него характерна сильная озабоченность результатом действий. Нужно достичь успеха любой ценой, иначе крах. Она сопровождается дистрессом, чувством тревоги и разбалансированности, не уверенностью в себе.

Под влиянием этого комплекса невротик испытывает страдание и стремится от него избавиться за счет самоутверждения. При этом, его формы уродливы. Легкий способ – возвыситься над кем-то другим – его унижить. Среди окружения выявляется слабый и беззащитный человек. Именно он становится мишенью.

Господство

Чувству неполноценности сопутствует комплекс превосходства. Невротика важно ощутить господство, почувствовать «себя сверху». Формы превосходства различны. К ним относят: презрение, тщеславие, тиранию, самодурство, ворчание, гнев, эгоцентризм, равнодушие, высокомерие, снобизм, унижение и т.п. Невротик получает от господства удовольствие.

Виды унижения

Их много, для раскрытия темы с точки зрения эмоционального интеллекта остановимся на двух: внешнее (оскорбление) и внутреннее (самобичевание).

При внешнем унижении, некто пытается унижить извне, чтобы самоутвердился или в манипулятивных целях. При самобичевании, человек склонен чувствовать унижение, даже тогда, когда его никто не оскорбил.

При этом, иногда доминирует бессознательный мотив удовольствия (мазохизм) или, другими словами, перверсия. Однако, часто речь идет о настоящем страдании, о психологической и физической беспомощности в ответ на оскорбления и издевательства.

Что делать

Трудно контролировать поведение другого человека, гораздо проще управлять своей реакцией на попытки унижить.

Полагаю, наиболее эффективны следующие варианты:

- Отказаться принять навязываемые унижение и оскорбление
- Заявить, что не согласен с оценкой абьюзера, что его мнение ничего не значит
- Обратить внимание на недопустимость и оскорбительность поведения с точки зрения общепринятых социальных правил
- Четко контролировать границу между собой и абьюзером
- Выяснить причины, по которым он ведет себя оскорбительно
- Предложить альтернативные способы решения вопроса, приемлемые с точки зрения социальной этики.

Самобичевание

Если оно имеет место, для начала важно осознать его причины. Чаще всего оно возникает еще в детстве как форма защитной реакции на сильный кризис или стресс в отношениях с близкими людьми, прежде всего, с родителями. Что-то из серии: зачем Вам меня бить, лучше я побью себя сам.

В случае склонности к самобичеванию рекомендуется регулярный контакт с психологом. Потребуется повысить уверенность в себе, начать относиться к себе позитивно.

Варианты психаков:

- Хвалить себя почаще, даже за маленький успех;
- Не бояться посмеяться над собой и своими слабостями или недостатками, юмор лечит;
- Помнить о достижениях и успехах, это источник силы;
- Подумать и определить в чем моя уникальность, чем я отличаюсь от других людей;
- Решать те задачи, которые мне по плечу;
- Поддерживать тех, кто еще более не уверен в себе, чем я;
- Принять конфликт, его причины и последствия как часть жизни, настроиться на защиту своих интересов в конфликте.

Гордыня

Как сказано в Новом Завете: "Кто возвышает себя, унижен будет, а кто унижает себя, возвысится (Мф 23:8-12)". Иными словами, чем выше гордыня в человеке, чем более высокого он о себе мнения, тем выше вероятность его унижения в тот или иной момент жизни. Тот же, кто умаляет собственную значимость, тому некуда падать, его ждет только путь вверх.

Разумное и адекватное восприятие поможет избежать страданий во многих ситуациях, даже, казалось бы, на первый взгляд, унижительных. Главное – наше отношение к тому, что происходит и к самим себе. Именно с этим полезно работать.

Глава пятая. Как противостоять наглости.

Наглецов и хамоватых типов развелось немало. Возникает вопрос, что делать, когда в отношении тебя проявляют наглость или хамят. Некоторые, сталкиваясь с этим, не знают, как противостоять хаму или наглецу, что именно делать.

Далее в главе расскажу, за счет чего формируется в человеке такая черта характера как наглость, а также традиционно в конце главы психаки о том, как противодействовать наглому поведению другого человека.

Смена тренда

Я вырос в СССР. В советском обществе скромность считалось достоинством и поощрялась, а наглость считалась недостатком, и критиковалась.

Однако, похоже времена и социальные нравы меняются, и можно сказать, что теперь уже все ровно наоборот. Смотришь на многомиллионную статистику просмотров шоу "Что было дальше?" на YouTube и убеждаешься в этом. Наглость в тренде.

Портрет наглеца

Wiki по запросу "наглость" дает следующее определение: "бесстыдство, дерзкое самоуверенное нахальство, которое граничит с хамством."

Наглец ставит свои интересы выше интересов других людей. Наглость проявляется тогда, когда он уверен в своей безнаказанности. Грубиян и хам обычно дерзко нарушает культурные и социальные нормы, но по тем или иным причинам убежден, что негативных последствий для него в результате этого не возникнет.

Его желания ему важнее не только желаний других, но и общепринятых социальных норм. Этики ноль. Поэтому он цинично движется к удовлетворению своего голодного Эго, не взирая на других и на светские условности и правила. Эгоизм на первом месте. Все остальное вторично.

Откуда что взялось

Склонность к наглому поведению, как правило, формируется и закрепляется в психике еще в детстве. Чаще всего ребенок подражает в этом кому-то из более взрослых, чем он, прежде всего, однополую родителю, или старшему брату (сестре).

Бессознательно это воспринимается как рабочая модель отношений в ситуации: свой – чужой, или "сильный-слабый".

Если в подростковой среде наглость поощряется (подкрепляется), то подросток также будет склонен ее проявлять, чтобы, как он считает, "повысить свои акции" среди сверстников.

Тем более, наглое поведение будет закрепляться, если оно приносит быстрый и легкий желаемый результат, удовлетворяет потребности без негативных последствий для наглеца.

С учетом того, что наглец равнодушен к другим, а также пренебрегает социальными правилами и нормами специалисты в области психологии могут квалифицировать таких людей как потенциальных психопатов.

Варианты защитных действий

Первое. Прямая конфронтация. Важно быть психологически готовым к открытому и решительному противостоянию с наглецом. Если личные границы нарушаются, даете отпор. Все.

Это можно сделать словами, или жестами, посмотреть прямо и решительно в глаза хаму. Не так важно, что говоришь или делаешь.

Главное, чтобы он бессознательно ощутил, что в данном конкретном случае ему спуска не будет. Что перед ним не безропотная жертва, с которой можно делать все, что угодно.

Наглец должен поверить в то, что если он продолжит в том же духе, то без неприятных для него последствий ему не обойтись, а также что желаемое он не получит без тех или иных потерь для себя. Иначе он не прекратит хамить.

Если конфронтация выполнена качественно, то наглец либо отвяжется, либо переключит внимание на другую более беззащитную жертву, с которой будет меньше хлопот.

Второе. Отнеситесь к его поведению с юмором, подшутите над наглецом. Это часто неплохо работает. Приведу пример из романа Ильи Ильфа и Евгения Петрова "12 стульев" (1927 г.):

"В половине двенадцатого с северо-запада, со стороны деревни Чмаровки, в Старгород вошел молодой человек лет двадцати восьми. За ним бежал беспризорный.

– Дядя! – весело кричал он. – Дай десять копеек!

Молодой человек вынул из кармана налитое яблоко и подал его беспризорному, но тот не отставал. Тогда пешеход остановился, иронически посмотрел на мальчика и воскликнул:

– Может быть, тебе дать еще ключ от квартиры, где деньги лежат?

Зарвавшийся беспризорный понял всю беспочвенность своих претензий и немедленно отстал."

Кадр из фильма "12 стульев", СССР, 1976

Третье. Если действия наглеца вызывают сильные так называемые негативные эмоции, такие как гнев, раздражение, злость, просто выплесните их на него.

Не нужно подавлять эмоции. Окатите ими наглеца, словно ушатом холодной воды резко и с удовольствием. Пусть сверкнет эмоциональная молния.

Четвертое. Пытка вопросами. Просто начните задавать наглецу вопросы. Например:

– Зачем Вы так делаете?

– Не твое собачье дело.

– Почему это не мое?

– Потому.

– Вам слабо ответить на простой вопрос?

– Не слабо.

– Так почему не отвечаете?

и тому подобное.

Главное в этой технике не отвечать на встречные вопросы, а просто задавать все новые и новые вопросы, которые логически вытекают из того, что именно содержится в ответе на предыдущий вопрос.

Пятое. Бывает, что человек слишком тактичен и культурен, не готов к конфронтации с наглецом, не обладает остроумием Остапа Бендера, а также не решается на применение "пытка вопросами".

Тогда, не нужно замалчивать проблему, рассчитывая, что она сама собой рассосется. Когда нет сил противостоять наглости самим, не стесняемся просить помощи и защиты у близких и друзей, если сами не справляемся. Это нормально. Наглец храбр, когда жертва одинока, но если человек под защитой других, то ему проще отвалить.

Глава шестая. Как реагировать на критику.

Когда мы делаем что-то значимое, то часто становимся объектом критики со стороны других людей. Кто-то относится к критике спокойно, а кто-то болезненно, слишком чувствителен к ней. Для таких людей, далее материал о том, как выработать более рациональное и спокойное отношение к критике в свой адрес.

Делим

Прежде всего, давайте разделим критику на два вида: конструктивная и деструктивная. В тот момент, когда Вас критикуют, Вам следует сразу определить к какому типу относится критика. Если она конструктивна, применяется одна реакция, если деструктивна – другая.

Признаки конструктивной критики:

- направлена на действия, а не на личность;
- рационально обоснована;
- уместна;
- объективна;
- исполнима (то, что предлагается – в зоне влияния).

Признаки деструктивной критики#

- направлена на личность, а не на действия;
- иррациональна;
- неуместна;
- субъективна;
- неисполнима (то что предлагается – вне зоны влияния).

Виды реакций на критику:

При деструктивной критике ее следует:

- отклонить;
- игнорировать;
- зафиксировать, что она деструктивна и предложить высказываться конструктивно;
- предложить прекратить ее;
- перевести обсуждение на другую тему.

Лучший вариант реакции на конструктивную критику – благодарность. Она приносит пользу.

Страх критики

Он связан с тем, что она воспринимается как психологическая агрессия. На самом деле часто это совсем не так, опасность критики сильно преувеличена.

Для того, чтобы изменить установки по отношению к критике учитесь воспринимать ее не как агрессию, а как ценную обратную связь из внешнего мира на Ваши действия.

Она дает полезную информацию о том, что делаешь правильно, а что не так, а также о том, какой именно мир меня окружает. Этот подход с успехом применяется в психотерапии методом нейролингвистического программирования.

Мотивы

Чтобы рационально отнестись к критике, а не воспринимать ее эмоционально подумайте о том, в чем заключается мотивация критика? Какую цель он преследует? Почему критикует?

При деструктивной критике чаще всего мотивы критикующего следующие:

- самоутверждение;
- перфекционизм;
- манипуляция;
- привычка;
- конкуренция;

- неприязнь.
- При конструктивной критике мотивы другие:
- желание помочь;
- симпатия;
- интерес;
- взаимная выгода;
- деловая культура.

Крайности

Не способность воспринимать критику, которая характерна для слишком самоуверенных в себе людей, не менее вредна, чем страх перед ней, характерный для неуверенных в себе людей.

Поэтому при работе с критикой важно обрести навык рациональной и сбалансированной реакции на нее. Этот навык вырабатывается исключительно практикой. Как говорится: «чем больше воды, тем выше корабль».

Защита времени

Когда общаешься с тем, кто применяет деструктивную критику, лучше как можно раньше прекратить с ним контакт. Время слишком дорого, чтобы его так бессмысленно расходовать. Я защищаю свое время от деструктивной критики и предоставляю его в распоряжение тех, кто критикует конструктивно.

Ключевые права

Выработать спокойное отношение к критике помогают два ключевых права любого человека:

- право на ошибку;
- право на уязвимость.

Многие воспитываются в традициях "силы и неуязвимости". Нужно быть безупречным, каждый день, каждый час, каждую минуту. Но вот кому именно нужно? Насколько хватит человеку сил, чтобы жить в режиме чрезвычайного совершенства.

В определенный момент понимаешь, что возможности ограничены. С этим ничего нельзя поделать, такова природа жизни. Неуязвимости меньше, чем уязвимости.

Когда мы принимаем этот очевидный факт, то внутреннее психологическое напряжение и давление существенно сокращаются.

Мы уже не требуем от себя безупречности, признаем и принимаем свою уязвимость, бережно и разумно относимся к себе и к жизни. За счет спокойного и мудрого отношения к делам, в конечном счете мы совершаем меньше ошибок и увеличиваем продуктивность и качество дел.

Польза

Критика может не только ранить, но и приносить пользу. Все зависит от того, как ее воспринимать: как угрозу, или как сигнал из внешнего мира, который можно использовать в качестве инструмента для того, чтобы помочь себе стать лучше и реализовать желаемое.

Глава седьмая. Разумная агрессия.

В 1963 году выдающийся зоолог и в будущем лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине Конрад Лоренц опубликовал книгу "Агрессия, так называемое зло". В ней он поделился результатами многолетних наблюдений за агрессивным поведением животных. Изучая то, как ведут себя животные, мы можем многое узнать о самих себе.

Читая эту книгу, начинаешь понимать, что поведенческие механизмы агрессии у животных и людей в чем-то идентичны. Разница в том, что животные атакуют по необходимости, подчиняясь инстинктам, а человек способен напасть по прихоти, исходя из других соображений.

Далее кратко я расскажу об основных идеях Лоренца из этой книги, которые, надеюсь, помогут нам разобраться в том, какая агрессия с точки зрения психологии нормальна, а какая – нет.

Инстинкт.

Согласно определению Лоренца, агрессия – это инстинкт борьбы в целях самосохранения. В основе агрессии животного лежит страх потерять жизнь, а также инстинктивная защита рода (родительские инстинкты). Другими словами, агрессия это один из ключевых механизмов естественного отбора.

Спонтанность.

Лоренц утверждал, что агрессия не является лишь реакцией на внешний раздражитель. Она возникает в организме независимо от раздражителей. Если ее не выражать, то есть подавлять, то она накапливается.

В результате этого порог выражения агрессивности снижается. Чтобы запустить реакцию насилия постепенно становится достаточно ничтожного триггера. Агрессия выглядит спонтанной, но на самом деле она накоплена и выплескивается точно так же, как чрезмерный напор воды плотины сносит ветхую дамбу.

Яркий пример спонтанной агрессии – так называемое экспедиционное бешенство, которое возникает в небольших изолированных коллективах людей. В этом случае, насилие может быть совершено даже по самому ничтожному поводу. Дескать, он на меня не так посмотрел.

Переадресация.

Когда раздражитель (триггер) исходит от человека более высокой иерархии, то агрессивная реакция направляется не на него, а переадресуется другим. Тем, кто стоит на более низкой ступени в иерархии или, если таковых нет, выплескивается на вещи. В состоянии агрессии человек их разбивает или ломает, «выпускает» пар.

Мораль.

Естественное зло в природе рационально организовано. Тигр если и убивает для пропитания то, в первую очередь, слабых и больных антилоп, оставляя шанс на размножение тем, кто более здоров и ушел от его когтей. Если он сыт, он не убивает про запас, холодильника у него нет.

В результате анализа десятков видов животных Лоренц пришел к выводу о том, что чем более вооружена особь, тем сильнее ее врожденная мораль, которая не позволяет проявлять внутривидовую агрессию без достаточных на это оснований. Тем более, если побежденный демонстрирует покорность. Действует бессознательный инстинкт не индивидуального, а внутривидового самосохранения.

Напротив, плохо вооруженные особи имеют слабую врожденную мораль. С точки зрения эволюции мораль им не нужна, так как не способствует выживанию. Более важны сильные и быстрые ноги, способность к бегству.

Если ситуация к тому располагает и сила на их стороне, слабо вооруженные животные, как правило, аморальны, склонны проявлять агрессию без разумных ограничений. А теперь вопрос. Как Вы думаете, человека следует отнести к какому типу животных (слабо вооруженных или сильно вооруженных)?

Прогресс.

Лоренц относил первобытного человека к слабо вооруженному виду. У него нет клыков и когтей, вооружений, имеющих у других хищников. Но по мере развития технологий люди стали наиболее вооруженным биологическим видом на земле.

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.