Законы психологической защищенности. Черты и качества психологически защищенной личности

Законы психологической защищенности. Черты и качества психологически защищенной личности

Заниматься самообразованием, уметь общаться с людьми, вести переговоры и выступать на публике, быть способным отстоять свою точку зрения и победить в споре – все это очень важно для человека в повседневной, личной и профессиональной жизни. Однако это далеко не все, что он должен уметь, чтобы эффективно и безболезненно (в первую очередь для себя) взаимодействовать с окружающими. Очень важно уметь и обороняться от психологических атак в свой адрес. Не умея этого делать, можно стать жертвой манипуляций и игрушкой в чужих руках, поставить под удар свое психическое равновесие и благополучное существование.

В наших статьях мы уже неоднократно давали советы и рекомендации на тему того как не дать собой манипулировать, как работать с возражениями, как реагировать на критику и так далее. Но есть и еще одна тема, которой мы, так или иначе, уже касались, но не затрагивали в качестве самостоятельной. Это тема законов психологической защищенности – так называемого свода правил, знание которых и следование которым позволяет избежать массы неблагоприятных коммуникационных ситуаций, а также сделать свою психологическую защиту более прочной. В сегодняшней статье мы как раз и поговорим об этих законах, а также скажем несколько слов о чертах и качествах психологически защищенной личности.

7 законов психологической защищенности

Предлагаем вам познакомиться с семью законами психологической защищенности. Прочитайте эту информацию, осмыслите ее и постарайтесь закрепить в своем сознании. При желании можно сделать для себя шпаргалку – небольшую записку с перечислением этих законов, к которой вы будете время от времени обращаться, чтобы ничего не забыть.

Закон первый: избыточная защищенность и оптимальная защита

Чтобы быть в состоянии отразить любые психологические атаки и уверенно себя чувствовать дома, на улице, в незнакомом месте и на работе, нужны две составляющие – это защищенность и защита.

Ситуация, когда человек знает множество самых разных психотехник, но общее состояние его защищенности (энергии, жизненной силы) оставляет желать лучшего, говорит о том, что он хорошо информирован, но, недееспособен. И, напротив, ситуация, когда человек источает уверенность и внутреннюю силу, но не имеет представления о том, как парировать психологические удары, служит показателем узколобости, привычки действовать каким-то одним способом, например, пропускать все мимо ушей или сразу вставать в глухую защиту. Оба этих варианта являются крайностями, ведь между умениями и силой всегда должна быть гармония.

Но почему мы сказали об избыточной защищенности? Дело в том, что при избытке внутренней силы она служит не только для отражения психологической агрессии, но и для профилактики. Подумайте сами: охотно ли вы «нападаете» на человека, источающего уверенность и энергию? При избыточной защищенности победу можно одержать наполовину уже только благодаря ей, да и в случае атаки эта самая атака быстро сходит на «нет».

Запомните, что благодаря избыточной защищенности человек может отразить агрессию с минимальными энергозатратами. Что же касается оптимальной защиты, то это означает лишь то, что она должна соответствовать удару, то есть на разовую атаку нужно тратить меньше сил, чем на постоянный натиск, и наоборот.

Закон второй: умение защищаться защищает заблаговременно

Если человек в состоянии постоять за себя, это само по себе предупреждает большое количество психологических атак. И здесь главенствующую роль играет профилактика нападения. Зачастую она гораздо важнее, нежели навык ведения психологической войны. Но, естественно, никогда нельзя забывать о том, какую цену мы готовы заплатить за свое спокойствие.

Если человек во избежание нежелательного противостояния идет на уступки любому манипулятору и «громиле», принимая его условия, проблему это не решит. Как правило, если человек агрессор, угомонить его таким способом не удастся, да и сам обороняющийся травмирует свою психику. По этой причине даже в мирной стратегии поведения должен прослеживаться «силовой аргумент».

С людьми нужно уметь взаимодействовать так, чтобы они чувствовали вашу энергию и силу, а также понимали, что их собеседник далеко не трусливый зайчишка, при одном шорохе прыгающий в кусты, а уверенная в себе личность, при необходимости способная постоять за себя. Но как нужно себя вести, чтобы впечатление создавалось именно такое?

Для начала нужно обладать определенной долей мудрости и уметь предвидеть вероятные атаки, а также предпринимать меры предосторожности, например, проявлять остроумие, чувство юмора (в том числе и в отношении себя), обаяние. Это позволяет создать вокруг себя такую атмосферу, когда потенциальный агрессор так и не решится атаковать. Кроме того, нужно быть уверенным в себе и волевым человеком, обладать правильной самооценкой, уметь отвечать за слова и аргументировать свою точку зрения. Люди с подобными «характеристиками» автоматически отводят от себя массу атак, так как манипуляторы на подсознательном уровне чувствуют, что орешек им не по зубам.

Закон третий: остерегаться нужно не атак, а их последствий

Серьезная психологическая атака способна самым серьезным образом сказаться на психике и ранить человека глубоко внутри. Если это некое разовое явление, шрамы затянутся, однако если таких ударов было несколько или же атаки происходили на протяжении длительного времени (например, человеком долго манипулировали, насмехались над ним, провоцировали и так далее), раны будут постоянно болеть.

Вследствие этого возникают психологические травмы, зачастую «читаемые» даже мелкими тиранами, что вызывает в них желание вести себя грубо и зло, постоянно задевая за живое. Травмы не проходят и из-за негативного влияния извне, и из-за того, что человек постоянно переживает, то есть и из-за внутреннего воздействия.

Большинство психологических проблем можно смело назвать психологическими ударами пролонгированного действия. Это говорит о том, что внутренние проблемы становятся хроническими, и излечить их уже намного сложнее. Очень важно об этом помнить, учиться защищаться от новых атак и проводить работу по устранению старых травм, если таковые имеются.

Закон четвертый: нельзя сломать человека без его согласия

От агрессивных нападок со стороны не застрахован никто, и удар исподтишка может быть очень неожиданным и болезненным. Вполне вероятно, что придется столкнуться с трудностями, преодолеть которые мы, казалось бы, не в силах. Это означает, что наша защита пробита. Но это далеко не конец, ведь сломить человека окончательно и бесповоротно за один раз невозможно.

Чтобы сломать внутренний стержень, кроющийся глубоко в нутре человека, нужно как минимум его согласие на это, пусть и данное неосознанно. Другими словами, ели вы не будете сдаваться, а будете продолжать защищать себя и свою личность, вас никто и никогда не сломает. Так что если вам нужно остаться «в живых» и сохранить свою целостность, никогда не сдавайтесь и даже в самых критических случаях пытайтесь стоять до победного.

Закон пятый: самая прочная опора – внутренняя

Как правило, когда на человека нападают и выбивают из седла, он слабеет, начинает терять равновесие и ищет поддержку снаружи. На некоторое время это дает результат, но долго так продолжаться не может – внешняя поддержка тоже ослабевает, и человек вновь оказывается на коленях.

Самый действенный вариант защиты и поддержки – это опора внутренняя. Здесь имеется в виду, что человек обращается внутрь себя, опирается на духовные ценности и психологические цели.

Любая внешняя поддержка может какое-то время выдерживать мощнейшие удары и выглядеть впечатляюще и даже устрашающе, но в ней нет прочности. В то же время хрупкая на вид внутренняя опора, выглядящая непримечательно или даже убого, оказывается тем, что не дает ему сломаться.

Закон шестой: нужно всегда работать над собой

Самую серьезную угрозу представляет для человека не его незащищенность или слабость, а его нежелание работать над собой для их устранения. Мы можем быть слабы и хрупки, наша психика может быть нежной и беззащитной, но даже это принесет нам меньше вреда, нежели мы будем уверенными в себе людьми с сильной психикой, которые забыли о том, что нужно работать над собой и двигаться вперед.

Нужно понять, что человек создает себя сам, и в его власти сделать себя таким, каким он хочет быть. Делая усилия, стараясь, развивая силу своей воли, применяя энергию, мы, пусть и с трудностями, но можем превратить свою слабость в несокрушимую силу и мощь. Но стоит нам прекратить делать все новые шаги, стоит только расслабиться и опустить руки, мы, даже будучи сильными сейчас, в мгновение ока можем растерять все, что имеем, и остаться ни с чем.

Закон седьмой: баланс открытости и защищенности

Человек, превращающий свою жизнь в непробиваемую стену, поступает неправильно, так как останавливает естественный энергоинформационный обмен с миром и другими людьми, лишает себя жизненного опыта. В то же время не нужно с головой погружаться в идеи о том, что следует везде и со всеми быть чистым листом, иначе вы рискуете стать мишенью для недобросовестных людей, коих в нашем мире, к сожалению, не так уж и мало.

Наиболее оптимальный вариант – оставаться открытым для общения с окружающими и получения новой информации, но не забывать всегда держать наготове оборонительный щит, с помощью которого можно отражать внезапные психологические атаки. Это послужит основой здорового психологического иммунитета от зла, агрессии и манипуляций.

Психологическая защищенность, исходя из практики реальной жизни, требуется нам всегда. Знание о законах психологической защищенности помогает человеку обрести целостность личности, а также иметь в любой ситуации мощный заградительный барьер, способный отразить натиск агрессора. Но одного знания об этих законах все же еще недостаточно, т.к. они служат лишь оболочкой, под которой находится личность, обладающая определенными чертами и качествами. О них и пойдет речь далее, но прежде предлагаем вам узнать несколько полезных рекомендаций о том, как укрепить нервную систему и меньше нервничать, от Алексея Лукьянова – успешного предпринимателя, автора множества статей и публикаций, тренингов и курсов по саморазвитию и построению успешной карьеры.

Черты и качества психологически защищенной личности

В этой части статьи мы хотим описать наиболее важные на наш взгляд черты и качества, свойственные психологически защищенному человеку.

Открытость миру

Многие приписывают психологически защищенному человеку качества, подобные эгоцентричности и зацикленности на себе, замкнутости и интроверсии, но это не так. На самом деле психологически защищенная личность отличается открытостью миру и легко взаимодействует с окружающими условиями, включая и людей, доброжелательна и охотно идет на контакт, что придает ей притягательности. Такой человек не стремится убежать от мира сего, а, напротив, часто оказывается в водовороте событий.

Целеустремленность

Будучи целеустремленным, психологически защищенный человек точно знает, к чему стремится и какого результата желает достичь. Сюда же можно отнести и грамотное отношение к времени, ведь он [правильно расставляет приоритеты](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D1%8B/), помнит о важности главных задач и выполняет их в первую очередь. А это тоже играет не последнюю роль в эффективности психологической защищенности, так как служит своеобразной превентивной мерой к завышенным ожиданиям, недовольствам и упрекам в его сторону.

Самодостаточность

Основой поведения психологически защищенного человека является не отношение окружающих к нему, а его собственное отношение к себе. Самодостаточность, опора на самого себя и свои внутренние ресурсы, соображения чести позволяют ему открыто изъявлять свою позицию, даже если с ней не согласен никто, отстаивать свою точку зрения, самостоятельно принимать решения и ни от кого не зависеть.

Позитивный настрой

Еще одной отличительной чертой психологически защищенного человека является отсутствие агрессивности, вследствие чего те, кто с ним общается, могут не опасаться выпадов в свою сторону, манипуляций и давления, а рассчитывать на хорошие и добрые отношения. Энергетический потенциал отрицательных качеств внутри такого человека преобразован в непоколебимую силу воли, твердость характера и желание развиваться. А за добротой и мягкостью кроется внутренняя сила, которая в случае опасности способна подавить натиск любого соперника.

Здоровый азарт

Никакие трудности и помехи не могут выбить психологически защищенного человека из колеи, так как он умеет реагировать на них правильно. Проблемы и препятствия служат для него стимулом для новых свершений и достижений; они пробуждают в нем азарт и желание справляться с ними. Даже если на пути встречается нечто серьезное, он просто затаится на какое-то время, наберется сил и затем с новым запалом начнет преодолевать преграду или же тактично выждет, пока она не устранится естественным путем.

Ориентированность на будущее

Защищенный человек понимает ценность и силу момента «сейчас» и умеет жить сегодняшним днем, но в то же время он ориентируется на будущее. [Научившись на опыте и ошибках](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BA-%D0%BD%D0%B5%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BC/), обретя частицу мудрости жизни и справившись с разными психологическими травмами, он готов к любому развитию событий и знает, что «и это пройдет». Уверенность и спокойствие дают ему силу любую ситуацию пережить мужественно, сохранив достоинство.

Целостность

Немаловажно также и то, что психологически защищенный человек никогда не занимается самокопанием и не переживает о том, что о нем думают другие. Он целостен, предельно внимателен и рассудителен в мыслях и действиях. На протяжении какого-то времени он, конечно же, может сомневаться и испытывать неуверенность, но после принятия решения он смело идет вперед и ни о чем не жалеет.

Самоуважение

Уважать и ценить себя – одно из главных правил защищенного человека. Благодаря ему и уверенности в себе вокруг него создается особая атмосфера, нарушить которую очень сложно. Окружающие это чувствуют и подсознательно подстраиваются под эти уникальные биоритмы, испытывают удовольствие от общения с данным человеком, а также заряжаются от него энергией, положительно влияющей и на их собственное состояние.

Чувство юмора

Сталкиваясь с неудачами и сложными проблемами, психологически защищенный человек применяет еще одно свое секретное оружие, моментально обесценивающее угрозы и лишая противников силы – это [чувство юмора](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%87%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D1%8E%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B0/). Юмор может применяться и по отношению к непосредственным участникам общения, и к ситуации в целом, и даже к себе. Умение смеяться над собой – важная черта личности защищенного человека, и она обладает множеством преимуществ. Во-первых, она способна обезоружить большинство агрессоров в общении, во-вторых, избавляет своего «хозяина» от внутренних зажимов и избыточной серьезности, в-третьих, служит проявлением жизненной силы, и, в-четвертых, позволяет находить креативные способы решения разных проблем. Ко всему прочему это еще и показатель мудрости.

Упорядоченность жизни

Психологически защищенный человек не обязательно живет по графику, но в его жизни есть основополагающий порядок, система и точность. Сумбур, суета, неразбериха и хаос для него неприемлемы. Они противоречат всему его существу и мешают достижению целей. Поэтому жизнь такого человека протекает в гармоничном ритме, не только охраняющем от неприятностей, но и смягчающем жизненные удары и потрясения.

Уравновешенность

Психологически защищенному человеку в обязательном порядке свойственна уравновешенность в мыслях, реакциях, действиях и поступках, поэтому любые угрозы, насмешки и выпады в свою сторону он воспринимает через призму «ясного видения». Видеть вещи такими, какими они являются в действительности, помогает трезвый взгляд, согласие с самим собой, принятие своих положительных и отрицательных качеств. Находиться в эмоциональном равновесии для такого человека крайне важно, и пусть это не всегда легко и просто, зато сознательные усилия приводят к внутренней устойчивости и спокойствию.

Пожалуй, мы сказали о чертах и качествах психологически защищенного человека предостаточно, однако есть еще одна вещь, о которой мы не упомянули, – это имидж. Но этот вопрос достоин чуть большего внимания, поэтому о нем стоит поговорить отдельно.

Имидж как часть психологической защищенности

Психологически защищенный человек в обязательном порядке задумывается о впечатлении, производимом им на тех, с кем ему приходится взаимодействовать. Это касается как родных, друзей и людей, настроенных нейтрально, так и врагов и недоброжелателей, либо присутствующих тем или иным образом в жизни постоянно, либо встречающихся время от времени – в различных жизненных ситуациях. Причем тема имиджа касается в большей степени именно последней категории людей – возникающих в жизни ситуативно – при пересечении интересов, расхождении мнений и так далее.

Чтобы недоброжелательных людей в жизни было как можно меньше, защищенный человек уделяет внимание своему образу, который он создает во внешнем мире. Так, исходя из особенностей своего [характера и темперамента](https://4brain.ru/blog/%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80-%D0%B8-%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82/), такой человек имеет на выбор несколько вариантов имиджа, способствующих психологической защищенности:

* образ непредсказуемого человека, с которым лучше не связываться, ведь ожидать от него можно, чего угодно;
* образ невозмутимого человека, задеть или уколоть которого просто невозможно из-за его «толстокожести» – уверенности в себе и спокойствия;
* образ скромного человека, который всегда остается как бы на втором плане, занимаясь своим делом, но в то же время держится уверенно;
* образ остряка, не лезущего за словом в карман и способного любого задиру заткнуть за пояс своим острым умом и языком;
* образ доброжелательного и обаятельного человека, излучающего тепло и приятного в общении, на которого просто нет никакого желания давить;
* образ властного и авторитетного человека, к которому лучше не цепляться, дабы не нажить себе еще больших неприятностей.

Совсем несложно догадаться, почему имидж может послужить прекрасным защитным средством. Но выбирать его нужно только в соответствии с особенностями своей личности, иначе выглядеть поведение будет неестественно. Образ должен дополняться определенной манерой речи и поведения в конкретных ситуациях, множеством невербальных сигналов и другими составляющими. Вместе с качествами и чертами психологически защищенного человека, имидж может и должен стать фундаментом поведения, на котором будет выстраиваться взаимодействие с другими людьми.

Что же касается приобретения всех качеств, способствующих психологической защищенности, то возыметь их в одночасье не получится, и это нужно принять. Все они придут со временем, а способствовать этому будет богатая на события, разнообразная и интересная жизнь с множеством трудностей и испытаний. Только так вам удастся закалить характер, укрепить дух и сформировать несгибаемый внутренний стержень.

Но и здесь нужно быть осторожным и внимательным. Помните: если концы ветки резко прижать друг к другу, она сломается, но если плавно их соединять, она выдержит напряжение. Так и здесь: не следует, сломя голову, бросаться во все тяжкие. Проще говоря, давление своей жизни нужно хоть как-то контролировать, чтобы не сломаться, а желаемые качества приобретать не только посредством опыта, но и с помощью таких вещей как самовоспитание, самообразование, самодисциплина и развитие сильного характера. Поэтому в качестве заключение несколько советов на эту тему.

Желаем вам душевного равновесия и силы духа!