**Законы психологической защищенности**

Сергей Юрьевич Ключников, практический психолог, академик Российской академии естественных наук (РАЕН), член Союза писателей России и Российского союза журналистов.

"Потратив на изучение этой темы много лет и проконсультировав множество людей, я постепенно увидел основные психологические законы, регулирующие процесс отражения ударов. Эти законы объективны и существуют вне зависимости от сознания человека."

Потратив на изучение этой темы много лет, проконсультировав множество людей, я, как мне кажется, постепенно увидел основные психологические законы, регулирующие процесс отражения ударов. Мне кажется, что эти законы объективны и существуют вне зависимости от сознания человека, однако работать они начинают все-таки в зависимости от уровня его сознания. Это не какой-то интеллектуальный парадокс, но факт, с которым мне приходилось встречаться сотни, если не тысячи раз. Рассмотрим данные законы.

**Закон первый: Для наилучшего отражения ударов защищенность должна быть избыточной, а защита адекватной**

Для того чтобы жить без невыносимых проблем и упруго парировать угрозы на улице, хамство на работе и насмешки дома, требуется и защищенность и защита. Если в психологическом арсенале человека есть множество изощренных психотехник, но его общая защищенность, то есть запас жизненной силы, находится на нуле, то перед нами тип информированного слабака. Если же человек силен и уверен в себе, но при этом не знает ни одной техники и на все удары реагирует только одним способом: не замечает их, то перед нами тип грубого силача, своего рода психологического носорога. И то и другое не есть хорошо. Поэтому нужен здоровый баланс между силой и умением.

Почему же сила защищенности должна быть избыточна? Потому что в этом случае она играет не только отражающую, но и профилактическую роль. Если человек брызжет силою и уверенностью в себе, то кто захочет на него нападать? Победа наполовину одержана еще до сражения, что на Востоке считается высшим пилотажем искусства битвы. И даже когда нападение произошло, и удар пришелся по избыточно мощной ауре, то столкновение быстро прекращается. Правда, моська, скорее всего, продолжит свой лай, но слон, мирно щиплющий травку, может позволить себе просто ее не замечать. Избыточная защищенность дает возможность человеку тратить на отражение ударов минимум напряжения и энергии — ведь даже по законам физики рост мощности уменьшает силу напряжения.

Почему же защита должна быть адекватной удару или нападению? Во-первых, потому, что обычно удар или нападение носит разовый быстро проходящий характер, и не стоит в ответ напрягаться так, как если бы вы имели дело с постоянными военными действиями. Во-вторых, не стоит стрелять из пушек по воробьям. Зачем специально напрягать себя сверх меры, когда у вас еще в запасе бронежилет общей защищенности?

**Закон второй: Сильный в драку не пойдет, его драка обойдет**

Профилактика нападения — это все-таки искусство более высокого порядка, нежели умение грамотно вести психологическую войну. Конечно, всегда важна цена, которую мы платим за мир. Если мы, чтобы избежать неприятного для себя ощущения борьбы, то и дело заключаем с каждым хамом и манипулятором невыгодный для себя «Брестский мир», то это не решает проблему. Агрессора невозможно умиротворить по определению, да и себе мы наносим подобными излишними компромиссами ненужные травмы. Потому мирная стратегия поведения должна иметь подтекст силы. Мы должны научиться так общаться с людьми, чтобы они чувствовали нашу силу и понимали, что имеют дело не с беззубыми пацифистами, а с сильными и уверенными людьми, способными за себя постоять.

Что представляет собой подобная защищенная сила, отводящая конфликты? Она является сплавом мудрости, предвидящей возможность нападения и заранее принимающей меры, обаяния, которое создает вокруг человека такую атмосферу, что на него не хочется нападать, и уверенной мощи, включающей в себя волю, парирующую атаки, достаточно высокую самооценку, не поддающуюся прямому влиянию, умение не лезть за словом в карман, хорошее чувство юмора как в отношении других людей, так и в отношении себя. Человек, излучающий такую силу, очень далеко отводит от себя многие виды конфликтов и нападений. Драка как разновидность грубой агрессивной энергии обходит его даже на тонком уровне.

**Закон третий: В конфликтах страшны не столько прямые удары, сколько их хронические последствия**

Жесткий психологический удар, даже если он сильный и неожиданный, может серьезно повредить нашу личность и ухудшить состояние, но он редко за один раз ломает внутренний стержень человека. Если он — явление одноразовое, то следы, оставленные им, постепенно затягиваются. Но если вы получили несколько сильных ударов подряд или же вы в течение длительного времени подвергались мелким, но настойчивым издевательствам, провокациям, манипуляциям, тогда полученная душевная рана начинает кровоточить постоянно. Возникает психологическая травма, что угадывается другими людьми и периодически провоцирует их на агрессию, насмешку, грубость, щелчки именно по этому слабому месту. Рана не заживает, с одной стороны, из-за этих внешних воздействий, а с другой — из-за депрессивных переживаний человека, изнутри разъедающих его душевную ткань и усиливающих травму. Многие психологические проблемы, переживаемые человеком — это своего рода удары, растянутые во времени, или, говоря медицинским языком, хроника, которая лечится труднее, нежели острые заболевания. Потому без серьезной работы по избавлению от душевных травм вы никогда не сможете обрести истинную защищенность.

**Закон четвертый: Человека можно психологически «пробить», но невозможно сломать до конца без его согласия**

Каждый из нас может получить неожиданный удар или просто встретить агрессивного и одновременно более сильного человека, нежели мы. Возможно, что испытания, выпадающие на нашу долю, окажутся более тяжелыми, нежели мы сможем вынести. Они пробивают нашу личность и ауру. Однако стержень человека невозможно сломать внезапно и за один раз — он находится слишком глубоко. Чтобы сломать человеческую личность, требуется согласие человека, хотя бы даже бессознательное. Если вы будете отстаивать себя и свое достоинство, до конца сломать вас невозможно. Как хорошо сказал на эту тему Хемингуэй: «Человека можно уничтожить, но его нельзя победить». Потому если хотите сохранить целостность своей личности в критических и экстремальных ситуациях, учитесь стоять до конца и не соглашаться на поражение и уступку даже на бессознательном уровне.

**Закон пятый: Внутренняя психологическая опора всегда прочнее любых внешних опор**

Когда на вас часто нападают и вам начинает не хватать сил, вы обычно теряете равновесие и пытаетесь искать поддержку и опору вовне. На какое-то время вам это удается, но затем по тем или иным причинам внешняя поддержка прекращается, и человек теряет равновесие вновь. Наилучшим вариантом опоры и защиты будет внутренняя опора человека, которая предполагает обращение в трудный момент к серьезным психологическим и духовным целям и ценностям. Внешняя поддержка человека, подвергающегося ударам и нападениям, может быть очень эффектной и впечатляющей, но она непрочна, а внутренняя опора при всей внешней хрупкости и непрезентабельности, оказывается очень реальной и прочной.

**Закон шестой: Страшна не слабость и незащищенность, а нежелание ее побеждать**

Вы можете быть очень слабым человеком и обладать хрупкой болезненной психикой, но если вы будете сознательно работать над собой, это будет для вас менее опасно, нежели если вы будете сильным и уверенным существом, прекратившим работу над собой. Прикладывая старание, энергию и волю, можно из слабости выковать силу, но если не прикладывать никакой силы, то можно растерять природные данные.

**Закон седьмой: В процессе реальной жизни неполная открытость не дает человеку истинную защищенность**

Если вы превратили свою жизнь в сплошную защиту, ничего хорошего в этом нет — вы прекращаете здоровый обмен энергией и информацией, превращаетесь в вечно отстающего ретрограда, обкрадывающего себя, и лишенного живого опыта. Если вы приняли модную среди псевдоэзотериков и биоэнергетиков идею, что при чистом сердце защищаться вообще не нужно, то вы стали открытой площадкой для всех ветров и влияний жизни. Вы действительно уверены, что ваше сердце является настолько чистым, а сознание таким мудрым, что добровольно отменили в своем организме всякий иммунитет? Тогда ваши действия напоминают поведение некоего фантастического государства, распустившего свои пограничные войска, ликвидировавшего границы и таможню. Как вы думаете, в этом случае через границу хлынут прежде всего хорошие люди? Нет, миф о том, что защищаться вредно, сам очень вреден.

Можно отчасти согласиться с теми людьми, которые утверждают, что не нужна постоянная защита, если понимать под ней специальный прием, возводящий постоянный щит вокруг личности, закрывающий доступ нежелательной информации. Однако щит постоянной защищенности как естественного психологического иммунитета от агрессии и зла очень необходим. А специальные приемы полезны только в конкретных ситуациях.

Итак, постоянная защищенность нужна всегда. Это означает, что личность человека должна быть целостной, аура плотной и прочной, завершающаяся заградительной сетью, крепко охраняющей человека от ударов и нападений, подобно государственной границе. Но приемы защиты могут и должны периодически меняться и чередоваться в зависимости от того, с кем человек имеет дело. С близкими друзьями достаточно просто быть сильным, защищенным, но открытым человеком, не пользующимся никакими специальными методами защиты. При общении с врагами нужна и защищенность и защита, основанная на чередовании разных приемов, то есть на принципе полной закрытости. В целом в жизни нужен разумный баланс между закрытостью и открытостью.

**Черты и качества защищенной личности**

По-настоящему защищенный человек не может быть зацикленным на себе эгоцентриком, махровым эгоистом, замкнутым интровертом. Он обладает здоровой открытостью миру и способен легко устанавливать отношения с внешним миром, с людьми и со своим ближайшим окружением. Контактность, открытость, доброжелательность в общении помогают ему свободно притягивать к себе все новых друзей, которые защищают его в трудную минуту.

Защищенный человек сумел обуздать в себе глубинную агрессивность, и потому в отношениях с людьми он не склонен делать резкие движения и наносить необдуманные удары, неизбежно вызывающие ответные действия. Он преобразил свою врожденную агрессивность в твердость и волю к достижениям. Он добродушен и снисходителен, но за этими свойствами у него где-то в глубине скрыт мощный стержень, внутренняя сила, которая выходит на поверхность только в случае, если возникает реальная опасность.

Защищенный человек опирается не столько на отношение других людей к самому себе, сколько на то, как он сам относится к собственной личности и поведению. Он самодостаточен или стремится быть таковым, и в ходе общения умеет опираться на самого себя, не ища постоянной поддержки извне. Он не боится высказывать свою точку зрения, даже если она расходится с мнением большинства. Он умеет отстаивать собственные интересы, опираясь на кодекс чести. Он способен принимать решения и нести за них разумную ответственность.

По-настоящему защищенный человек не склонен к болезненному самокопанию и мысленному анализу чужих мнений по поводу собственной персоны. Он является целостным человеком, для которого мысль и действие неразрывны между собой. Он может какое-то время серьезно размышлять, стоит ли ему совершать то или иное действие или нет, но если решение принято, он уже не будет колебаться и сможет отбросить все сомнения. В большинстве ситуаций для него дело важнее нюансов отношений, хотя он умеет настоять на своей точке зрения и собственном решении, не обижая других людей и правильно объясняя им мотивы сделанного им личного выбора. Если он от природы слишком чувствителен и тонкокож, он постепенно формирует в себе некий корсет защищенности, смягчающий удары.

Защищенный человек — это целеустремленная личность. В любой ситуации он хорошо знает и помнит, чего он в конечном счете хочет. Он не блуждает по извилистым тропинкам жизни, а старается выбрать дорогу, наиболее кратким путем приводящую его к цели.

Защищенный человек — это личность с правильным отношением к времени. Он всегда успевает вовремя делать магистральные вещи своей жизни и уже одним этим защищает себя от возможных упреков, недовольств и завышенных ожиданий. Он живет полноценной жизнью в настоящем и в то же время всегда нацелен в будущее. Он сумел извлечь уроки из прошлого, взяв на вооружение все полезное, с чем он встречался в жизни, и в то же время справился с большинством психологических травм. Встречаясь с ситуациями, похожими на прежние, наносившие травмы, он не сжимается, точно кролик, застывающий в немом ужасе перед удавом, он остается спокойным и уверенным в том, что и эту ситуацию он сумеет пройти достойно. Он помнит, что в конце концов, как говорил Соломон: «И это пройдет!».

Защищенный человек в своей жизни придерживается определенного порядка, четкости и системы. В его повседневном существовании нет места хаосу и сумбуру, мешающему успешному достижению целей. В результате его действия приобретают такой удачный ритм, который несет в себе охранительную силу и амортизирует многие удары. Люди ощущают этот ритм, невольно проникаются его силой и начинают подстраиваться под него, и у них не возникает импульса к агрессии.

Защищенный человек обладает качеством здоровой уверенности в себе и самоуважением, которые излучает его аура и создает вокруг него особую атмосферу, которую не хочется нарушать диссонансными действиями. Люди автоматически проникаются этой атмосферой самоуважения, которую несет в себе этот человек, и потом уже не могут перестроить себя на иную волну. Энергетика самоуважения заразительна в хорошем смысле этого слова.

Защищенный человек правильно реагирует на препятствия. Препятствия не только не подавляют его, но, напротив, вдохновляют его на новые усилия и свершения. Такой человек только раззадоривается при виде новых преград и всегда настроен на их одоление. Он защищен от депрессии и сомнений, даже если на его пути возникло такое значительное препятствие, которое принято называть неодолимым. Но и в этом случае он найдет выход: либо отступит, накопит сил и нанесет по препятствию прямой сокрушительный удар, сломав его защиту, либо найдет обходные пути, либо переждет, когда препятствие естественным образом ослабеет и освободит ему дорогу. Даже если препятствие, с внешней точки зрения, неодолимо в принципе, он все равно будет его штурмовать хотя бы для того, чтобы закалиться внутренне и потренироваться на его преодолении. Только таким образом можно развить свою силу и терпение.

В случае неудач, трудноразрешимых проблем или совершенных ошибок защищенный человек умеет пользоваться прекрасным методом защиты, который мгновенно обесценивает угрозу, уменьшая ее силу, — юмором. Он применяет это лекарство не только по отношению к прямому противнику или другим людям, участвующим в конфликте, но и ко всей ситуации, умея посмотреть на нее как бы со стороны и посмеяться над ней. Он в высшей степени способен смеяться и над самим собой, как наедине, так и в присутствии других людей, что очень хорошо обезоруживает нападающих людей, которые рассчитывают, что он будет страдать синдромом жертвы, всегда реагирующей на угрозу с избыточной серьезностью и внутренними зажимами. Юмор защищенного человека с одной стороны можно рассматривать как проявление его избыточной жизненной силы и изобретательности, способность всегда найти неожиданный выход из тупика или предложить на него взгляд с необычной точки зрения и рассмеяться над мнимым тупиком, а с другой стороны — он есть проявление глубинной мудрости человека, хорошо понимающего, что ничто не вечно под луной, а потому не стоит столь серьезно и близко к сердцу принимать многие проблемы, угрозы и психологические удары. Такой юмор предполагает умение человека мгновенно найти слова и находчиво ответить на любой удар или выпад против него.

Защищенный человек — это уравновешенный человек, умеющий спокойно воспринимать злобные выпады, вспышки раздражения и угрозы. Он пребывает в согласии с самим собой, умеет принимать себя таким, каков он, как исходную точку для дальнейшего улучшения и совершенствования, и имеет тесную связь с центром самого себя, с собственной душой и духом. Он ценит свое состояние эмоционального равновесия больше, чем выгоду или желание насолить другому человеку и потому не соглашается легко и бездумно разменять его на сомнительное удовольствие от гнева или раздражения, уступка которому все равно не принесет желаемого результата. Он сознательно поддерживает внутри себя устойчивость и спокойствие и старается внести эти качества в свое поведение, что расценивается другими людьми как сдержанность и воспитанность.

Защищенный человек должен обладать немалым запасом жизненной силы и здоровья, чтобы энергично отражать любые удары нападения. Это относится и к случаям пассивного отражения, когда человек молча и хладнокровно выслушивает угрозы, нападки или истерики, но внутренне не ломается и сохраняет устойчивое самоощущение, и к случаям активного отражения агрессии, когда приходится вести жесткий диалог, выдает хлесткие ответы, парирует обвинения контробвинениями или иронией.

**Защитная сила имиджа**

Защищенный человек не может не думать о том впечатлении, которое он производит на окружающий мир, состоящий не только из друзей и нейтрально настроенных людей, но и из недоброжелателей, и даже врагов. Речь идет не только о довольно редкой породе последовательных личных пожизненных врагов, но и о куда более часто встречающихся ситуативных врагах или, точнее, противниках, возникающих тогда, когда наши интересы внезапно и довольно серьезно пересекаются с интересами других людей. Тогда эти люди вмиг становятся нашими врагами. Чтобы таких противников было меньше, нужно заботиться о нашем образе, создаваемом во внешнем мире, или, как сейчас говорят, об имидже. Защищенный человек в зависимости от особенностей своего характера может выбрать несколько типов имиджа, играющих роль защиты:

скромный человек, держащийся в тени, и вместе с тем сильный, уверенный в себе профессионал, занятый своим делом (на таких нападают крайне редко);

мощный бронированный танк, человек со слоновьей психологической кожей, который настолько уверен в себе и спокоен, что его невозможно задеть;

обаятельный и доброжелательный человек, который настолько приятен в личном общении и способен излучать тепло, что его как-то не хочется задевать и атаковать;

острослов-насмешник, который не лезет за словом в карман и которому ничего не стоит, выражаясь языком шукшинского героя, «срезать» любого, кто дерзнет его задеть;

непредсказуемый человек, которого лучше не трогать, ибо он в ответ может вытворить что угодно;

человек с большими связями, за которым стоят серьезные силы и потому лучше с ним не связываться.

Имидж, даже в одном из перечисленных вариантов, — это не одно изолированное свойство человека, а сплав многих свойств, проявляющихся в виде ролевого поведения человека и образа самого себя, о котором он должен помнить и который должен постоянно проявлять.

**Воспитание нужных качеств**

Эти и многие другие свойства составляют основу личности и поведения защищенного человека. Встает вопрос, а как он должен их приобрести, если он ими не обладает вовсе или обладает, но в зачаточной степени?

Приобретение свойств, защищающих человека, не может происходить мгновенно по его капризному желанию. Одним из прекраснейших инструкторов такого воспитания является интересная, трудная, насыщенная разнообразными испытаниями, жизнь. Она закаляет человека, формируя из желеобразного аморфного материала психики мощную броню характера и духа. Однако искусство прожить такую жизнь могло бы воспитать из нас человека, способного постоять за себя, а значит и за других, более слабых. И такое искусство не дается в руки ленивому или бездушному человеку. Если начать учить человека плаванию методом выбрасывания его из лодки в глубоководье, он может и утонуть. Сколько людей, брошенных в житейское море, без предварительной подготовки, присмотра и поддержки, утонуло или надломилось — слишком сильно было давление. Потому жизненные испытания, неизбежные на пути любого целеустремленного человека, тем более старающегося воспитать из себя более совершенное существо, должны быть дополнены системой самовоспитания и сознательными усилиями по приобретению этих качеств.