Психологическое давление: не дайте себя в обиду.

Как вам кажется, на вас часто оказывается психологическое давление? Если вы спокойный и уверенный в себе человек, то вам наверняка захочется ответить, что вы с этим практически не сталкиваетесь. А зря! Методы воздействия могут быть совершенно разными, и зачастую «жертва» даже не понимает, что на нее только что надавили. А ведь это оказывает огромное влияние на вашу жизнь! Если вам не хочется больше попадать в эту ловушку, читайте далее и используйте знания для психологической самообороны.

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ.

Психологическое давление – это влияние на других людей, осуществляемое с целью изменить их психологические установки, мнения, суждения и решения. Может показаться, что к нему прибегают лишь сильные и ориентированные на результат люди, но это не так.

Уверенный в себе человек будет действовать прямо и открыто, а не искать обходные пути, доставляя другим неудобства. Существует множество видов психологического давления, с которыми вам наверняка приходилось сталкиваться по жизни:

- ☐ 1. Принуждение – это прямое неприкрытое воздействие на другого человека.

К нему прибегают лишь тогда, когда есть какая-то сила, иначе никто не будет поддаваться. Примерами такой силы могут быть физические качества, деньги, информация. Человек, которого принуждают к чему-то, знает о происходящем процессе – в отличие от манипуляции. Можно попробовать защититься от него намекнув "давителю" на то, что он поступает агрессивно – некоторые люди не любят признаваться в этом. Однако если человека это не смущает, то противостоять данному виду давления очень сложно.

- 2. Уничижение - еще один вид психологического давления, выражающийся в стремлении агрессора морально "раздавить жертву".

В этой ситуации вы можете услышать о себе массу нелицеприятных вещей: вы глупая, страшная, неуклюжая, бесталанная, неорганизованная и т.д. ... Находясь в состоянии психологической прострации, вы теряете контроль над ситуацией, и в этот момент на вас очень удобно надавить: «Хотя бы это ты можешь сделать?". Идея в том, что находясь в трезвом уме, вы бы ни за что не согласились, но тут в дело вступают личностные механизмы защиты и стремление доказать собственную значимость. К слову сказать, этот прием работает исключительно за счет неуверенности в себе.

- 3. Уход в сторону - этот вид психологического давления стоит особняком по отношению ко всем остальным, так как его суть заключается в попытках взять вас измором.

Проще говоря, когда на вас пытаются надавить, а вы хотите это прояснить, человек начинает соскальзывать на посторонние темы или вообще уходит в "глухую оборону": "Ну ты что, а?". Или спрашивает, почему вы все время говорите про него гадости. В этом случае необходимо каждый раз отслеживать момент ухода и возвращаться в исходную точку: "Нет, со мной разберемся потом, речь сейчас о тебе". Если вы будете стойкой, то есть шанс, что агрессор отстанет от вас со своим давлением.

- 4. Внушение – это вид психологического воздействия на человека, после которого он начинает некритично "глотать" информацию, навязываемую ему извне.

Человек, использующий этот способ, должен быть авторитетом для своей жертвы, иначе фокус не сработает. Крайним вариантом внушения является гипноз, однако оно может применяться и в состоянии бодрствования. Для этого, как правило, используются игры с голосом, интонацией и другие полубессознательные моменты. Парадоксально, но есть люди, которые вообще не поддаются внушению, и вам повезло, если вы

относитесь к их числу.

- [ ] 5. Убеждение - самый рациональный вид психологического давления.

Оно апеллирует к разуму и человеческой логике. Именно поэтому ему подвластны исключительно люди с нормальным уровнем интеллекта и развития мышления – остальные просто не поймут, о чем им тут вещают. Речь, включающая в себя убеждения, обычно максимально логична, последовательна и доказательна – как только сознание жертвы улавливает малейшие нестыковки, вся конструкция тут же рушится.

Лучшая защита от психологического давления – когда человек, воспринимая поток информации, не принимает его сразу как данность, а сам решает, что с ним делать. В психике формируется как бы карантинная зона, фильтр. Важно задать себе вопрос: «Что я буду делать, когда в следующий раз почувствую психологическое давление в свою сторону», и заранее проработать схему своей реакции. Подумать, как это лучше всего купировать. И в следующей подобной ситуации можно просто «задраить люки» – и все попытки манипулирования просто разобьются о них. Заявку на консультацию можно оставить по ссылке ниже https://forms.yandex.ru/u/6421834690fa7b041db91bbe/

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?