

Страх - союзник или враг? «Короли» и «пешки»

«Знаете, что надо сделать? Отойти, просто отойти в сторону. А потом... громко сказать: «А я знаю!» Чтобы он понял, что вы знаете...»

(Юрий Коваль, «Самая легкая лодка в мире»)

Почти каждому хоть раз в жизни приходится говорить «да», когда очень хочется сказать «нет». Неумение говорить «нет» способно не только расстроить личные планы, но и отравить жизнь человеку, которому легко навязать чужую волю.

Склонность к манипулированию – не самая привлекательная черта человека. Как правило, к манипулированию прибегают люди, имеющие серьезные личностные проблемы. По мнению Э. Шострома, в каждом из нас живет манипулятор, который бесконечно применяет всякие фальшивые трюки с тем, чтобы добиться для себя того или иного блага. На бытовом уровне все мы в какой-то мере жертвы или инициаторы разнообразных манипуляций. Иногда это забавно, нередко – противно, но, в общем-то, не смертельно. Пока речь идет о манипуляторах-дилетантах, не облеченных властью и не имеющих больших амбиций.

Дьявольский способ добиваться своих целей с помощью страха, когда бессильны другие способы, известен с древнейших времен. Блестяще владели искусством манипуляции своими подданными великие диктаторы, нередко пробуждая в людях их низменные инстинкты или, наоборот, взывая к благородным чувствам с одной целью – породить страх, дающий власть. Из основного инстинкта самосохранения страх превратился в средство манипулирования другими людьми.

Среди многочисленных классификаций страхов самая лаконичная – это деление страхов на конструктивные, то есть представляющие естественный защитный механизм, и патологические, которые являются неадекватным ответом организма на раздражители и могут привести к психосоматическим нарушениям.

Среди социальных страхов первое место занимает страх за близких людей. Человек, сам способный выдержать любые пытки, готов на все, лишь бы избавить от мучений дорогого ему человека. Манипулятор, ощутив вкус первой победы над жертвой, убеждается в эффективности своего поведения, как собака Павлова, получившая лакомство. Каждая новая жертва своей покладистостью поддерживает манипулятора, укрепляя его уверенность в эффективности найденного способа воздействия.

Возможно ли противостоять манипулятору? И какой ценой?

Древнеримский герой Муций получил прозвище Сцевола, что означает «левша», после того, как сжег на углях свою правую руку. А сделал он это потому, что враги собрались пытать его огнем. Таким страшным способом Муций лишил врагов их единственного козыря – страха пытки. Потрясенные, они отпустили героя и оставили захваченный город. А Муций прославился в веках.

Вероятно, Муций был не только мужественным человеком, но и прекрасным психологом. Он разгадал манипуляцию противника. А любая манипуляция становится жалкой и бесполезной, если она разгадана. Вообще, в любом взаимодействии при всем кажущемся разнообразии есть всего два варианта развития событий.

Это – **реакция**, то есть самое естественное ответное действие, которого от вас ждут и, возможно, провоцируют, навязывают вам заведомо проигрышную модель поведения. В большинстве случаев мы охотно попадаемся на удочку манипулятора и ведем себя так, как ему и требуется.

Другое поведение встречается редко. Именно его и продемонстрировал Муций Сцевола. Это **акция**, то есть самостоятельное, а не навязанное другими действие, разрушающее все замыслы соперника. И оно не обязано быть таким экстравагантным. Иногда достаточно неожиданного ответа, нестандартного решения.

Когда Людовик XI захотел избавиться от своего придворного астролога, он спросил его: «Сколько лет тебе осталось жить?» Астролог понял, что попал в ловушку: если он предскажет себе долгую жизнь, король, чтобы опровергнуть его прогноз, велит его убить. Предскажет себе скорую гибель – король с удовольствием подтвердит прогноз.

Ответ астролога нарушил все планы короля. Астролог сказал: «Ваше величество, я умру за три дня до вашей кончины». После этого суеверному Людовику пришлось беречь звездочета как зеницу ока.

Все это было в старые добрые времена, когда манипуляторы были по-детски простодушны. Современный манипулятор непрерывно совершенствуется. Разрабатываются специальные технологии, издаются методические пособия, проводятся тренинги. И каждый манипулятор оказывается объектом более масштабной манипуляции. Только он об этом не догадывается. Он думает, что сам кого-то использует, а на самом деле используют его.

Почему хочется отвернуться от нищих, проходящих по вагону метро? Почему хочется убежать от профессионально улыбающегося человека, которому необходимо «впарить» совершенно не нужную тебе вещь? Потому что чувствуешь, что тобой манипулируют, тебя используют. Утешает только то, что ты способен контролировать ситуацию.

Как этому противостоять? Для начала – осознать, что тебе навязывают не свойственные стереотипы поведения, внушают мысли, которые сами не пришли бы в голову, вызывают эмоции, которые нужны не вам, а кому-то другому. Отфильтровать, отрефлексировать эти состояния, понять, что – твое, а что – навязанное извне, значит, остаться человеком, самостоятельным в мыслях, чувствах и поступках. Пока этого не произошло, мы – «пешки» в чьей-то игре. Если «пешки» составляют большинство, их легко держать в повиновении. В концлагерях несколько немецких солдат могли вести тысячи человек в газовые камеры. Узникам был навязан стереотип поведения, исключавший малейшие попытки бунта.

Выдающийся немецкий психолог и философ Э. Фромм задает вопрос: *«Каким образом стало возможно, что самый сильный из всех инстинктов – инстинкт самосохранения, казалось бы, перестал побуждать нас к действию?»*

»

И сам же отвечает на него: *«Одним из наиболее тривиальных объяснений является то, что наши лидеры предпринимая многочисленные действия, дающие им возможность делать вид, что они принимают эффективные меры для предотвращения катастрофы... В действительности же никаких серьезных изменений не происходит, но и руководители и руководимые усыпляют свое сознание и свое желание выжить, создавая видимость того,*

Страх - союзник или враг

Автор: admin

02.08.2011 10:15 - Обновлено 31.10.2014 15:07

*что путь к спасению им известен и что они находятся на правильном пути
».*

Автор - **Галина Резапкина**

[Источник](#)