**Признаки и виды психоло-гического  насилия**

Слыша слово "насилие", мы в первую очередь представляем агрессивного человека, применяющего силу к более слабому. Однако насилие может проявляться не только в виде физической агрессии, но и в форме психологического давления и принуждения. И многие психологи уверены, что эмоциональное и вербальное насилие куда более опасно для человека, чем физическое, так как оно калечит не тело, а психику и [личность жертвы](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/psihologiya-zhertvy). Человек, регулярно подвергающийся психологическому насилию, постепенно теряет уверенность в себе и свое "Я" и начинает жить желаниями и установками агрессора, прикладывая усилия для достижения его целей.

Психологическое насилие, в отличии от физического, не всегда очевидно, так как оно может проявляться не только в форме крика, ругани и оскорблений, но и в виде тонких манипуляций эмоциями и чувствами человека. В большинстве случаев цель того, кто использует психологическое насилие - вынудить жертву изменить свое поведение, мнение, решение и поступить так, как того хочет агрессор-манипулятор. Однако следует отметить, что есть отдельная категория людей, которая применяет психологическое насилие и давление для того, чтобы морально сломить жертву и сделать ее полностью зависимой от своей воли.

Чтобы достичь своей цели, агрессоры применяют **следующие виды психологического насилия:**

1. **Управление, приказы.** Попытки занять доминирующую позицию и командовать другим человеком - одна из самых простых форм психологического насилия, и как ни странно, она довольно действенна. Многие люди, не имеющие прочных личностных границ, попросту не умеют говорить "нет" и ставить зарвавшегося "командира" на место, поэтому они предпочитают не идти на открытый конфликт с агрессором, а подчиниться его воле.

****

**Противостояние любителю покомандовать**

Столкнувшись с любителем покомандовать и отдавать приказы, нужно задать себе два вопроса: «Обязан ли я выполнять приказы этого человека?» и «Что случится, если я не сделаю того, что он требует?». Если ответы на эти вопросы будут «Нет» и «Ничего плохого для меня», то самопровозглашенного командира нужно поставить на место примерно такой фразой: «Почему ты указываешь, что мне делать? Выполнение твоих приказов не входит в мои обязанности». Далее приказы и команды следует попросту игнорировать.

1. **Вербальная агрессия - необоснованная критика, злые насмешки, унижения, оскорбления.** Оскорбляя жертву, агрессор ставит цель морально унизить ее и возвыситься в собственных глазах за ее счет, а также - заставить оправдываться и делом доказывать, что оскорбления беспочвенны. Унижение и оскорбления является достаточно эффективным [приемом манипуляции](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/psihologiya-upravleniya-lyudmi-celi-i-metody-vozdeystviya), так как человек, которого унижают, будет со всех сил стараться доказать собственную значимость и заслужить уважение в глазах агрессора (особенно если агрессор – значимый для жертвы человек).



**Защита от вербальной агрессии**

Цель [человека, который кричит, оскорбляет и всячески унижает другого](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/nasilie-v-seme-chto-delat-esli-lyubimyy-chelovek-podnyal-ruku) – заставить жертву смутиться, огорчиться, испытать стресс, начать оправдываться и др. Поэтому лучшая защита от вербальной агрессии – не оправдать ожиданий агрессора и прореагировать совсем не так, как он рассчитывает: пошутить, остаться равнодушным или пожалеть обидчика. Также эффективным способом защиты от такого психологического насилия является разработанный известным психологом М. Литваком метод «психологическое айкидо». Суть этого метода заключается в применении в любых конфликтных ситуациях амортизации – сглаживания конфликта путем соглашения со всеми утверждениями агрессора (как психиатр соглашается со всем, что ему рассказывает пациент).

1. **Игнорирование и бойкот.** Вид психологического насилия, при котором агрессор либо полностью игнорирует жертву, либо намеренно избегает обсуждать с ней значимые для нее вопросы. Игнорирование также является манипулятивным приемом, так как цель этого приема - заставить жертву изменить свое поведение / сделать что-либо, чтобы получить возможность снова нормально общаться с агрессором-манипулятором.

**Противостояние игнорированию**

**Важно помнить, что намеренное игнорирование – это всегда манипуляция, поэтому поддаваться давлению манипулятора и пытаться задобрить его, чтобы он сменил гнев на милость, не следует. Человеку, склонному постоянно обижаться и «включать игнор» в ответ на любые не устраивающие его действия, нужно дать понять, что играть в молчанку – его право, но своим поведением он ничего не добьется.**

1. **Давление на чувство долга либо чувство вины.** Этот вид психологического давления основывается на естественном желании человека быть хорошим и порядочным членом общества. [Чувства вины](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/kak-izbavitsya-ot-chuvstva-viny) и долга - "любимые" рычаги всех манипуляторов, так как вызвав эти чувства, можно заставить человека сделать то, чего он не сделал бы по своему желанию. Признаками манипуляций чувствами вины и долга являются взывания к стыду и совести, необоснованные обвинения в непорядочности, эгоизме и черствости и др.

****

**Противостояние психологическому давлению на чувство долга или вины**

Прочные личностные границы являются надежной защитой от давления на чувства вины и долга. Зная границы своих прав и обязанностей, человек всегда сможет определить, [что он должен делать и за что несет ответственность](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/kak-motivirovat-sotrudnikov-na-rabotu), а что не входит в его обязанности. И если человек замечает, что его границы нарушают, ему следует прямо сообщить агрессору о пределах своей ответственности и обязанностей и дать понять, что манипуляция не удалась.

1. **Запугивание, шантаж, угрозы.** Посредством этого вида психологического насилия агрессор стремится вызвать у жертвы страх и заставить ее действовать в угоду ему. Причем запугивание и шантаж могут осуществляться не только в форме явных угроз, но и в виде скрытого манипулирования – к примеру, агрессор может убеждать жертву, что таким образом заботится о ней и пытается защитить от отрицательных последствий.

**Противостояние запугиванию**

Слыша от знакомого, родственника или коллеги фразы со смыслом "если ты не сделаешь чего-либо, то в твоей жизни случится несчастье" или "если ты не изменишь свое поведение, то я сделаю что-то плохое для тебя", нужно задать себе вопрос, реальна ли угроза. В случае, когда запугивание или угрозы не имеют под собой реальных оснований, шантажисту можно предложить воплотить его угрозу в жизнь прямо сейчас. Если же [агрессор словесно угрожает](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/kak-ostanovit-travlyu-v-shkole) Вашей жизни, здоровью или благополучию и Вы уверены, что он может выполнить угрозу, то лучше всего записать его слова на диктофон или видеокамеру и затем обратиться в полицию.

Психологическому давлению проще всего поддаются люди, которые не имеют прочных личностных границ и не умеют отстаивать собственные права. Поэтому, чтобы защититься от психологического насилия, нужно в первую очередь [восстановить свои личностные границы](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/lichnostnye-granicy-nevidimye-granicy-chto-ohranyayut-nash-vnutrenniy-mir), обозначив для себя свои права и обязанности в каждой из сфер жизни. Далее нужно действовать по ситуации в зависимости от того, какой вид психологического насилия применяет агрессор.

Многие люди осознают, что против них используют приемы психологического насилия, однако не отваживаются давать отпор из-за страха испортить отношения с тем, кто любит командовать, манипулировать или оскорблять. В таких случаях нужно решить для себя, чем именно ценны такие отношения и не лучше ли вообще не общаться с агрессивным человеком, чем регулярно терпеть его оскорбления и поступать в ущерб себе, поддаваясь его шантажу и манипуляциям.