

## Бытовое нападение и его формы

Сильно разгневался Койот за то, что девушки обманули его.

Ругал он их, ругал, а затем проклял Енота и всю его родню.

Целых три года не знал Енот и его дочери об этом проклятье...

На третий год пришел к ним Койот и открыл им, что на них лежит его проклятье.

*Происхождение окаменевшего леса.  
Легенда североамериканских  
индейцев*

Бытовое нападение выражается в форме:

- запугивания и угроз: *«Если ты не дашь мне того, что я хочу, тебе же будет хуже», «Если ты этого не сделаешь, я пойду и напьюсь, так как мне ничего больше не остается»*. Варианты: утром покончу с собой, уйду от тебя, не буду давать тебе денег, отниму любимую игрушку, не пущу гулять, в клуб, не разрешу играть на компьютере;
- навязывания своих убеждений, советов, услуг, образа жизни (часто в качестве компенсации собственного комплекса неполноценности): *«Я бы на твоём месте сделала бы так-то и так-то», «Я же хочу как лучше», «Я старше (умнее, опытнее) и знаю, как правильно», «Нормальные люди поступают так»;*
- ущемления человеческого достоинства: *«Ну какой дурак так делает?», «Ты — не мужчина!», «Если бы ты была настоящей женщиной (хорошей матерью, любящим сыном)», «Если бы не ты, у нас был бы идеальный брак»;*
- откровенной глупости типа: *«Стой там — иди сюда»*. Здесь можно привести такой пример: дама жалуется бывшему супругу на отсутствие денег, а когда он приходит в выходные

к детям и предлагает деньги, она отвечает: *«Мне от тебя подачек не надо!»*;

- принуждения (прямого или косвенного) по типу: *«Я за тебя твои текущие дела делать не буду!»* Хотя эти дела должен делать агрессор;
- вызывания чувства вины: *«Ты меня только огорчать умеешь!»*, *«Если бы ты меня действительно любил...»*, *«Все успехи — заслуга коллектива, а неудачи — ваша!»* Сюда же относятся демонстративные обмороки и имитация болезни;
- ехидных замечаний, подколок: *«Слабо Вальдемару искупаться в фонтане?»*, *«Какое на тебе чудесное платье... А что, твоего размера не было?»*, *«И как мы обходились без сопливых?»*, *«Где уж нам уж выйти замуж!»*, *«Это не для средних умов»*;
- назойливых просьб: *«Ну, что ты, жадный, что ли? Дай, а?»*;
- несправедливых требований: *«Если бы ты была мальчиком...»*, *«Если бы ты был генеральным директором...»* Несправедливых обвинений в том, что вы — плохая мать (дочь, сын) или «неблагодарная свинья»;
- жалоб, имеющих в основе скрытое желание: *«Как хочется, чтобы кто-то за меня все сделал, а я бы не был после этого ничего должен»*, *«Как хочется, чтобы все шло по-моему, а я бы была ни при чем, если закончится плохо»*. В таких случаях манипулятор-нападающий ФОРМАЛЬНО ни о чем вас не просит, только намекает и жалуется на свои несчастья: *«У меня столько дел, я так от всего устала... А еще нужно сходить туда-то и туда-то, да вот не с кем оставить ребенка... Кстати, а ты не могла бы с ним посидеть?»* В итоге вы соглашаетесь, а потом оказываетесь виноваты в том, что сделали все не так, как манипулятор себе представлял;
- хамства, прямой агрессии, оскорбления, что является показателем дефицита аргументации.

От жертвы агрессор получает то, что ему жизненно необходимо. Он (манипулятор) расценивает жертву не как равного себе партнера, а как предмет, который помогает или препятствует достижению личных целей, и обычно рассчитывает:

- получить в ответ эмоционально-энергетическую подпитку;
- получить от жертвы пользу, в том числе материальную;
- поднять свой энергopotенциал;
- повысить самооценку;
- удовлетворить свое извращенное понимание справедливости;
- заставить человека совершить какой-либо поступок или отказать от него.

Два последних пункта понятны и вызывать вопросы не должны, а вот на эмоционально-энергетическом выбросе остановимся: именно потребность в энергетической подпитке в большинстве случаев заставляет человека «наезжать» на окружающих.

### Крутого можно укротить

— Аленка, а ты когда-нибудь кричала на мужчину?

— Нет. Правда, я как-то раз своему жениху надела на голову тазик с салатом оливье. А до этого, между прочим, терпела его выходки почти год.

*Подслушанное  
в «Службе знакомств»*

Если ваш оппонент/агрессор силен, активен и склонен оказывать нажим, вам придется мобилизовать весь свой потенциал. В этом не ваша слабость, а реальный взгляд на соотношение сил. Противник, ощущающий силу, будет ею пользоваться,

нападать на вас, пытаться утвердиться за ваш счет. Примеров масса: от развода до ситуации, в которой у вас желают отнять фирму.

Избегайте занимать оборонительную позицию, впрочем, как и атаковую. Вы не равны с противником в силе, следовательно, не надо отстаивать свои позиции из последних сил. Это тупиковые действия. Для начала поймите позицию... агрессора. Потом можно думать о том, как улучшить собственную. Любую критику и советы со стороны переводите в конструктивное русло и никогда не слушайте ничьих советов, если они начинаются словами: *«Я бы на твоем месте...»*

Если вас атакуют, уклоняйтесь от ударов, направленных на вашу личность, переводя их на проблему. Дайте возможность «выпустить пар». Потом дайте понять, что частично разделяете его позицию, и задайте вопрос: *«Что мы можем оба сделать, чтобы побыстрее разрулить создавшуюся ситуацию?»* Или что-то в этом роде. Пауза, молчание в ответ на глупый вопрос, неудачное предложение — тоже неплохой ответ. Старайтесь ничего не утверждать, а задавать вопросы. Перед вопросом держите паузу. Можно предложить ввести в переговоры третью сторону. Задача посредников — понять интересы обеих сторон и оказать помощь в стыковке интересов. Что-то вроде договора. Их может быть несколько вариантов.

Сильный противник может вести с вами переговоры очень жестко, допуская шантаж, обман и незаконные способы нажима. Цель такой тактики ясна — заставить оппонента смириться с навязанным положением вещей, прервать переговоры и вынудить безоговорочно сдаться.

В этом случае эффективна только одна тактика — вынесение методов на обсуждение, что делает тактику противника менее эффективной. Вы можете попытаться обсудить правила игры. Критикуйте тактику и позиции противника, но не конкретных людей и их интересы. При этом не отступайте от своих принципов. И главное: никогда не оставляйте хвостов, за которые вас могут поймать.