**Как обеспечить себе психологический комфорт.**

Почему так происходит: одни люди легко уживаются с коллегами по работе, а другие, как магнитом, притягивают к себе неприятности и становятся объектом постоянных придирок и претензий. В чем причина подобного невезения в отношения?

К сожалению, манипулирование и самореализация за счет других - это тип поведения, часто встречающийся в современном обществе.

Вы можете стать объектом пренебрежения или унижения за то, что пришли на службу без галстука, нечаянно задели чьи-то бумаги на столе, сделали ошибку, не сразу поняли задание, которое вам дали и т. д. Вы можете стать объектом насмешек и пренебрежения за то, что принадлежите к группе людей, которые традиционно отличаются от большинства или считаются неприятными. Например, «этническое меньшинство», с «особенностями развития», полные, левши, имеющие осужденных родственников и т. п.

Различают три вида унижающего поведения: агрессивное, оскорбительное и самоуничижительное.

Агрессивное - включает в себя грубое прямое высказывание или действие.

Оскорбительное - это завуалированная форма унижения через игнорирование, нарочитое создание трудностей, вызывающих высказываний или жестов.

Самоуничижительное - свойственно людям, неуверенным в себе, которые «излучают сигналы потенциальной жертвы».

Душевные переживания, связанные с взаимоотношениями с коллегами, выматывают больше, чем любая работа. Как же сделать, чтобы работа была в радость, а не в тягость? Легко сказать: относитесь к людям так, как вам хотелось бы, чтобы относились к вам. Но на практике бывает трудно справиться с чувствами и эмоциями. В такие моменты особенно остро чувствуешь, как необходимо владеть приемами психологической защиты. Поэтому психологи разработали пять правил, позволяющих в некоторых случаях достаточно эффективно обеспечить себе психологический комфорт.

**Правило 1.** Потенциальные агрессоры прежде всего обращают внимание на поведение людей. Если у вас слегка опущенные плечи, поверхностное дыхание, суетливая походка - все это свидетельствует о внутренней неуверенности. Любому сразу понятно, что с человеком, который в себе не уверен, справиться легче. Почему бы не реализоваться за его счет? Напротив, прямые расправленные плечи, решительная походка, спокойные движения показывают, что человек способен быстро сориентироваться и дать решительный отпор. Возможно, с таким лучше и не связываться. Следите за своей осанкой, если у вас привычная сутулость, избавьтесь от нее при помощи физических упражнений. Заодно и здоровье укрепите.

**Правило 2.** Рассеянный взгляд человека, избегающего смотреть другим прямо в глаза, выискивающего что-то у себя под ногами, - свидетельство несобранности, рассредоточенности. Это показывает, что человек не улавливает всей информации из внешнего мира. Такому легко стать жертвой не только коллег-грубиянов, но и преступников. Прямой, невозмутимый взгляд обычно является залогом безопасности, как психологической, так и криминальной. Хотя, если вы проходите мимо агрессивно настроенных сотрудников, лучше не смотреть в их сторону. Дайте им время остыть.

**Правило 3.** Эмоционально неустойчивый, импульсивный, обидчивый человек - всегда хорошая приманка для агрессора. Повышенная эмоциональность «сужает» внимание и восприятие времени: человек «живет здесь и теперь», зацикливается на ситуации, не в состоянии взглянуть на все «со стороны». Он мобилизует свои внутренние резервы на эмоции и не в состоянии оказать эффективного сопротивления, потому что либо оправдывается, либо кричит, либо плачет. Чрезвычайно важно всегда сохранять спокойствие, не вовлекаться в склоки и скандалы. Сдержал первую реакцию - сделал первый шаг на пути к победе!

**Правило 4.** Улыбающийся человек выглядит более уверенным в глазах окружающих. Улыбка - свидетельство внутреннего хладнокровия и спокойствия! Приветливость и положительные эмоции способствуют эффективному общению. В этом поможет следующий ход мыслей, который полезно повторять перед рабочим днем: «Я ежедневно встречаюсь с тружениками, а не бездельниками. Эти люди работают со мной в одной организации; так же, как я, каждый день идут на работу. Они, как и я, любят своих родных, детей, свой дом. Они такие, какими я хочу их видеть: не лучше и не хуже. Если я радуюсь встрече с ними, значит, радуются мне и они. Я буду так думать и доброжелательно вести себя до тех пор, пока кто-нибудь не докажет мне, что я ошибаюсь. Но и в этом случае я буду поддерживать теплые отношения со всеми. Вежливость и корректность - мои друзья навсегда!»

**Правило 5**. В Библии сказано: «...что мыслит человек в своем сердце, тем он и является в действительности». Если человек внутренне уверен в себе, своих силах, то он никогда не станет потенциальной жертвой. Практические психологи убежденно доказали, что мнительные люди сами притягивают к себе неприятности. «Сходное притягивает сходное». Дурные мысли притягивают плохие поступки. Возможно, в этом есть доля мистицизма, но определенно можно сказать, что наши мысли программируют наше поведение. А значит, даже в мыслях необходимо проявлять уверенность.

Выделяют так же ошибочные реакции человека на провоцирующее поведение других, это:

**Оправдание, или тактика убегания:** «Не бейте меня - я хороший!», встречается в 60% случаев. Данная тактика не даст возможности занять достойное место в коллективе, так как похожа на детскую и показывает униженную позицию человека. Оправдания никому не нужны, их и не ждут, да и не хотят слушать.

**Контратака, или тактика отражения**, напоминающая поговорку: «Лучшая защита - нападение!». Так реагируют в 20% случаев. Такое поведение провоцирует конфликт, который редко приносит что-либо созидательное, а чаще - истраченные нервы и испорченные взаимоотношения. Вспышка гнева дает кратковременное успокоение, но всегда сжигает мосты к решению проблемы и в дальнейшем вызывает депрессию.

**Молчание, или тактика замирания**, похожа на народную мудрость: «Слово - серебро, молчание - золото!» Так реагируют примерно в 10% случаев. Многие воспринимают молчание либо как знак согласия, либо как молчание назло. Разве такого отношения добиваются молчанием? К тому же врачи и психологи знают, что молчать и «проглатывать» обиду чрезвычайно вредно. Неотреагированные эмоции порождают комплексы неполноценности.

Внимание! Полезно давать выход эмоциям, но не стоит срывать злобу на коллегах. Есть только один способ достойного поведения - уверенное. Стратегия заключается в том, чтобы выходить из любых ситуаций бесконфликтно с сохранением чувства собственного достоинства.

Для этого необходимо использовать четыре важных элемента:

- *не спешить с ответом*: дать возможность открыто выразить свои чувства другому, если ему это необходимо, (т. е. «выпустить пар»);

- *спокойно показать*, что вы понимаете чувства и мотивы поведения другого, можно извиниться даже в том случае, если вы чувствуете себя униженным;

- *открыто высказаться* по поводу своих чувств в связи с недостойным поведением в свой адрес;

- *предложить решение*, которое поможет закончить неприятную ситуацию и предотвратит их в будущем.

Предлагаемая методика называется **«Метод торта».**

Как поступить, если вам в лицо бросили сладкий торт?

1. Увернуться (браво, если получится!).

2. Поймать весь торт ртом (покажите такой рот!).

3. Бросить его обратно (или тот маленький кусочек, который от него останется...).

А не лучше ли откусить кусочек, а остальное - пусть летит дальше. Признайте только часть высказываний или действий в свой адрес справедливыми, скажите об этом, не забыв про волшебное слово, чтобы успокоить бдительность собеседника и продемонстрировать свою готовность к взаимопониманию. Искренне уважайте право других не любить вас. Говорите не более двух предложений в ответ.

В ситуации открытой агрессии:

- Сколько раз вам можно повторять, вы что - с Луны свалились?!

- Да, задание с первого раза мне непонятно, хотя я землянин.

В ситуации оскорбительных намеков:

- У некоторых такие манеры, что невольно думаешь, что они воспитывались папой Карлой или на помойке...

- Да, при общении с некоторыми людьми так может показаться. Не всем нравятся манеры друг друга и не всем хватает терпимости.

Понятно, что указанные правила и приемы будут мало эффективны в ситуации организованного психологического давления, но они помогут достойно пережить или несколько смягчить неприятные ситуации.