Данная тема актуальна для всех людей, так как человек нуждается в защите не только ситуациях с явно оказываемым психологическим воздействием, но и в случае оказания внешнего влияния на интуитивном уровне.

Методы психозащиты не являются непреложными истинами в каждой конкретной ситуации, а простое знание приёмов защиты не оградит от внешнего влияния. Однако сведения о приёмах приносят определённые преимущества: они помогают определять присутствие психического влияния и предоставляют выбор одного из нескольких универсальных приёмов для нейтрализации или уменьшения степени влияния извне.

Все перечисленные ниже методы защиты от психического воздействия построены с учётом свойств человеческой психики, исходя из которых, и строится манипулирование.

• Осмысление ситуации, хладнокровие и безмятежность.

Все приёмы по защите от внешнего влияния необходимо производить, сохраняя хладнокровие и не поддаваясь эмоциям гнева, страха и т.д. При невозможности абстрагироваться, перечисленные эмоции можно видоизменять: страх трансформируем в настороженность, злобу и гнев – в сарказм, иронию…

• Поиск вариаций и дополнительных обстоятельств.
Критический подход к чужим мыслям, идеям и собственному поведению, отыскивание вариантов, отличных от предложенных и навязываемых, не позволят манипулятору навязать своё мнение и подчинить собственным желаниям. Несомненным плюсом будет умение изменять условия навязываемой ситуации таким образом, чтобы манипулятор потерял уверенность в собственных силах. Крушите стереотипы и чётко выстроенный план манипулятора, например, предлагайте свои места встречи – меняйте ситуацию в свою пользу любым способом.

• Изменение стиля поведения и реакции на однотипные ситуации.

Время от времени стоит менять свою манеру поведения, ломая собственный созданный образ, что даёт некоторую свободу в поведении и непредсказуемость, к которой люди всегда относятся настороженно. Не принимайте как неизбежность навязываемые условия, лучше претерпеть, лишиться чего-то мелкого, чем взваливать на себя чужие обязательства.

• Учёт предыдущего опыта и избегание форсированных бездумных действий.

При повторении ситуации, в которой было принято навязанное решение, следует искать другой путь. Изучите обстоятельства, попытайтесь получить от незаинтересованного лица дополнительную информацию и обдумайте её. Остерегайтесь незамедлительно выполнять те действия, которые, якобы, должны быть выполнены немедленно.

• Требование четких обоснований и отклонение искушения принять «простое решение».

Если при настаивании на чётких и ясных разъяснениях собеседник уклоняется от ответа, либо даёт невнятные объяснения, значит, вас пытаются обмануть или запутать. Следует настороженно отнестись к заявлениям о быстром и простом решении проблемы при выполненных навязанных (подсказанных) действиях.

• Критическая оценка предъявляемых требований и сохранение индивидуальности.

Все требования, которые предъявляются данной ситуацией, не всегда являются обязательными для исполнения. Через групповое воздействие легко добиться всеобщего послушания и выполнения необходимых действий и поэтому, в любых обстоятельствах, сохраняйте собственную индивидуальность. Чётко разграничивайте коллективные и личные потребности, имея в запасе подготовленные пути отступления.

• Понимание уникальности ситуации и отказ соответствовать ожиданиям манипулятора.

Наработанные привычки, один и тот же стиль поведения при сходных ситуациях, заставляют выполнять те необдуманные действия, которые и ожидает тот, кто такую ситуацию спровоцировал. Каждое обстоятельство или проблема в жизни требует индивидуального решения, отказ от стереотипных действий. После упоминания собеседником вашей конкретной черты характера, как, например, «надёжности», «ответственности», «отзывчивости» почти сразу же следует предписание: что от вас ожидается. Нет нужды соответствовать сформированному однажды в конкретной ситуации личностному образу – вы вправе меняться, проявлять различные стороны своей личности, действовать так, как считаете нужным.

• Осознание ошибок и право на задуманное действие.
Не позволяйте манипулировать собою, если собеседник откровенно провоцирует вас, делая упор на осознаваемом «чувстве вины». Ваши ошибки – ваш опыт и не стоит бросаться их исправлять по задуманному кем-то сценарию, тем более успех в этом случае гарантирован только собеседнику. Не бойтесь прямо заявить о своём несогласии выполнения навязываемых действий, защищайтесь, не покоряйтесь обстоятельствам, слушайте себя, сверяйте свои поступки с собственными целями и ожиданиями.

Данные рекомендации позволят понять суть ситуаций, защититься от чуждого мнения и плана действий, выстраиванию собственной стратегии для личного, а не чужого успеха.



**[Методы защиты от психического влияния](http://psymeds.ru/texts/metody-zashhity-ot-psixicheskogo-vliyaniya.html)**