

Психологический бокс в словесных перепалках

(автор метода И.В. Герасимов)

Переводя техники бокса на психологический язык получается именно то, что происходит между двумя конфликтующими сторонами в реальной жизни. Словесные потасовки, перепалки - **кто более увертлив, уверен, уравновешен, кто сильнее ударит- тот и победил.**

Психологический бокс эффективно используется в словесных перепалках, в ситуации, когда над вами подсмеиваются, цепляют за больные места, обзывают, упрекают, придираются, оскорбляют. А вам в свою очередь необходимо доходчиво и «технично» поставить неприятеля на место, «умыть», «утереть ему нос», «урывать», как хотите...

В жизни, про мастеров словесных перепалок говорят, что у них «язык подвешен» и им «палец в рот не клади»... они пользуются теми же приемами, что и боксеры-уклоняются, ставят защиту (блоки) и наносят встречные удары, как ниже, так и выше пояса противника- все по ситуации.

"Гнев - опасная штука, он затемняет разум и заставляет делать глупости", поэтому в словесных перепалках так же, как и в боксе побеждает более уравновешенный, умный, гибкий, техничный.

Тактические приемы психологического бокса

1. "Уклоны" *Людские слова бывают злы... А на что нам эти слова?*

Уклоняясь, удар не достигает своей цели - он уходит в пустоту...

Поэтому **игнорируйте** негативные выпады в свою сторону, **сводите их к абсурду**, находите, что добавить к этому смешного- и ваш противник "провалится", упадет вместе со своим ударом.

К примеру, на вас «наезжают», а вы берете телефон и начинаете с кем-то весело и не принужденно разговаривать ... при этом с пониманием поглядывая на сквернослова. Можно к этому добавить: *"извини, но я пока не могу с тобой разговаривать..."*

Или:

- Что это у вас с лицом? - *Поясните, пожалуйста, по какому вопросу вы меня пригласили?*
- Что это у тебя на лице?- *Не имеет значения, давай по делу*
- Что-то ты неважно выглядишь- *Присаживайся, что будешь- капучино?*

Далее, можно не просто уклониться от атаки, но и **тактично поддеть нападающего.**

К примеру, над вами подтрунивают, а вы свою очередь:

- *Молодец, что сказал, я подумаю над этим...*
- *Да, смешно... Спасибо, что сказал*
- *Спасибо, я подумаю над этим*
- *Спасибо, что поинтересовался*
- *Спасибо, что обратил внимание- для меня это очень важно*
- *Молодец, хороший монолог, долго тренировался? "Твоя злоба, как бальзам для души, а оскорбления в твоих устах- просто похвала"*

Или отшутится, **"включить дурака", свести наезд к абсурду...**

- Ты дурак - *Лечусь...*
- Ты мне не нравишься - *Взаимно...*
- Как ты растолстел... – *И ты тоже заметил, то-то подо мной сегодня мост качнулся...*
- Ты пьяница, безобразник- *Да, бывает маленько..., Да ты тунеядец- Да есть маленько... - Да не маленько, а много... - Да, всяко бывает...* (ну как с таким разговаривать?- рано или поздно все начинают улыбаться)
- Ты дурака-то не включай - *Да я и не выключал*
- А ты смешной... - *Да, я в курсе, уже говорили*

Или вот так:

- Ты только о себе и думаешь! - *Да, о ком же еще? У меня ближе себя никого и нет*
- Я этому не верю!- *И мне тоже не верится*
- Ну и фантазия у вас...- *Да я не жалуюсь...*
- Ты мне что, не доверяешь? Я тебя когда-нибудь подводил? - *Все когда-то бывает в первый раз...*
- Это глупо!- *Зато как витиевато*
- У тебя три волоса на голове - *Лучше три волоса на голове, чем одна извилина в голове...*
- "Мне не нравится, как вы поставили вопрос - *Так мы не постановками занимаемся, а решением этих вопросов!"*
- "Ты постоянно делаешь одни и те же ошибки! – *Ну и что, зато мне не приходится напрягаться и придумывать новые"*
- "А ты ловкач... — *А ты бы хотел, чтобы я был размазней?"*
- Ты придурок - *Нет, я не придурок, просто сегодня настроение какое-то игривое. А ты чего такой серьезный?*
- Вы разгелдйай - *Да нет, я намного хуже...*

Итак, **"делай вид, что ты слаб, когда ты силен"** - ослабь бдительность противника, подставь ему одну щеку, потом вторую, а далее?- а далее, если ситуация требует, уверенно ответить или нанеси свой удар.

2. Защита (блоки)

"Блок"- это когда удар нападающего попадает в твердую, непробиваемую защиту, а защита в психологическом боксе- это **уверенные, четкие предупреждающие или убедительные ответы** (с вами так лучше не надо)

К примеру, вам грубят, а вы:

- *«Вежливость- залог безопасности»... или*
- *Хамство- быстрый способ нажать себе неприятности или*
- *«Гнев, опасная штука, он заставляет людей делать глупости»...*

Предупредительные толчки, удары.

- *У тебя проблемы? – Нет - Значит, будут..., и не дури мне голову, знаю я твои увертки, давай по делу...*
- *Да ты не правильно делаешь - Возьми бумагу и напиши свое предложение*

письменно, я потом разберу... и давай вот без этих танцев. Считай, что я всего этого не слышал...

- Ну ты, козел – "Уважаемый, я правильно понимаю- вы хотите меня оскорбить или у нас с вами возникли затруднения и их необходимо срочно обсудить?"

- Ты что, офонарел? - Да, офонорел, я тупой, в упор не понимаю. А у вас я вижу, умное и проницательное лицо. Тогда скажите мне, что вас побуждает так скверно себя вести?

А можно и порезче:

- У тебя проблемы?- Это у тебя проблемы - У меня есть проблемы, но если ты сейчас тихо спокойно не отойдешь отсюда- они будут и у тебя...

- Отстань, не до тебя. А лучше помолчи, а то наговоришь сейчас на свою голову...

3. Ответные встречные удары

Мало порой уклониться от словесного удара, или уверенно ответить (поставить защиту, блок)- иногда стоит конкретно перейти на личность нападающего, нанося мягкие и жесткие удары, легкие и даже очень болезненные- все по ситуации...

«Не нравится вопросы?- задавай сам вопросы».

Очень тактично и гибко мы заставляем противника занять **оправдательно-оборонительную позицию**, разворачивая его позицию на 180 градусов.

- Чего ты хочешь?

- Почему тебя это интересует?

- Что у тебя за интерес?

- А почему ты спрашиваешь? С какой целью интересуешься?

(аккуратно при этом- не нарвитесь на доходчивое: «слышишь, ты, полудурок, уважаемый... закрой свой рот и слушай меня внимательно...»)

Легкие удары по личности нападающего:

- Ты идиот - Да я то не идиот, а вот у тебя я вижу с этим большие проблемы...

- Ты debil - Молодец, что сказал... умом, смотрю начал обростать... остроумным...

- Чего ты замолчал?- Говорят, психов лучше не злить...

- Что, боишься?- Тебя бояться- себя не уважать

- Что, напугался? - Клоуны меня уже давно не пугают

- Меня ваши ответы не устраивают - Каков вопрос, таков и ответ...

Тяжелые удары по личности нападающего

Ударить можно по слабому месту, по комплексу, по оплошности, по чувству вины или стыда...

Если не доходит- вскройте его натуру, сущность- такие "вскрытия" четко подавляют волю или выводят из себя...

Вас принижают, вы:

- Вот я смотрю на тебя и не пойму, то ли ты родился таким, то ли жизнь тебе превратила в такую жалкую, ехидную, изворотливую с...

- Да ты деревеский какой-то...

- Я родился на улице Жукова в Нижнем Новгороде, деревня это, или какой-другой населенный пункт- тебе решать, ты ведь **специалист по деревням...** Вообще, откуда у тебя это?

- Что это?

- Бардак в голове... Чего это тебя так и подпирает постоянно всякие гадости говорить? Жизнь, что ли, не удалась?

- Вы трус, скотина, подонок... - **Ну, и почему это вас так волнует?** (участливо)... Может быть вам таблеточку успокоительную... таким, как вы, говорят, очень помогает...

4. Интенсивная атака (психоподавление)

Если до кого-то не доходит, то можно применить серию атакующих ударов, которые не дадут вашему неприятелю никаких шансов опомниться. Результат- "нокаут", либо "нокдаун", в виде легкого или тяжелого замешательства, недоумения.

- У тебя глаз дурной...- У меня-то глаз нормальный, а вот у тебя слова точно дурные... Откуда это у тебя...? Вот смотрю на тебя и вижу - хороший человек, а это большая редкость, и я знаю в этом толк, поверь мне. Только вот что-то видно подкосило тебя в этой жизни... да... белая душа с черным изъяном. Жизнь не удалась?... проблем много, ничего не получается... Ты допустил не мало ошибок и теперь не знаешь, как все исправить... Ты знаешь, твои родные и друзья волнуются за тебя, переживают... Понимаю... попей водички, расслабься и дыши поглубже, носом, помогает...

В целом, способов и комбинаций как действия, так и противодействий- масса-включайте уверенность, креатив и не забывайте главного - **все по ситуации...**