



33



# ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО САМБО

Путешествие  
к центру себя



# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ САМБО

- методы психологической самообороны.

Позволяют выиграть время, нужное для того, чтобы восстановить свое равновесие.

# МЕТОДЫ

1. изменить скорость разговора (выдерживать паузы, говорить медленнее);
2. уточнять, конкретизировать брошенные в вас слова;
3. выйти за рамки зоны столкновения;
4. включить "дурака".

## 1.1. Техника бесконечного уточнения

Авторы: Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.

Направлена на уточнение **объекта** нападения.

- Ты имеешь в виду... (уточнение, конкретизация)?
- Правильно ли я тебя понял, что... (уточнение, конкретизация)?
- Ты хочешь сказать, что я... (уточнение, конкретизация)?
- Что бы ты посоветовал?
- Вы говорите сейчас обо всех... или только обо мне?
- А вы сейчас с кем разговариваете?

## 2.1. Техника английского профессора

Автор: Сидоренко Е. В.

Направлена на прояснение **сути дела** или **целей** манипулятора.

- Не могли бы вы еще раз сформулировать свой вопрос? Я не совсем понимаю, чего вы хотите.
- Это не согласуется с моим представлением о себе.
- На основании чего вы делаете такой вывод? Приведите факты.
- Что вы предлагаете для решения этой задачи?
- Предлагаю наметить план действий.

## 3.1. Техника внешнего согласия, или наведения тумана

Автор: Cotter S. C., Guerra J.J.

- Может быть...
- Какая неожиданная мысль! Надо будет ее обдумать...
- Я сам об этом часто думаю, но пока не пришел к определенным выводам.
- Знаешь, я вынужден с тобой согласиться, хотя мне и трудно это сделать сразу.
- А я и не знал, что я такой! Спасибо!
- Я подумаю над тем, как мне учесть это в своей жизни.

## 4.1. Техника испорченной пластинки

Автор: Fry L.

- Я не хочу сегодня обсуждать этот вопрос, потому что мне нужно заняться своими делами...
- Ты можешь думать то, что хочешь. Это твое право...
- Это больше не повторится... Это больше не повторится...
- Я подумаю над этим... Я подумаю над этим...
- Я готов еще раз тебя выслушать...
- Будь здоров!.. Будь здоров!.. Будь здоров!..
- Спасибо... Спасибо... Спасибо... Спасибо...

## 1.2. Техника бесконечного уточнения

Авторы: Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.

Направлена на уточнение **объекта** нападения.

- Вы полагаете, что... (уточнение, конкретизация)?  
Спасибо Вам за то, что Вы так думаете.
- Если я правильно Вас понял, то... (уточнение, конкретизация)? Спасибо за Ваше мнение по этому поводу.
- Вы считаете, что я... (уточнение, конкретизация)?  
Спасибо за Ваше лестное мнение обо мне.
- Насколько я понял, Вас устраивает... (уточнение, конкретизация). Что ж, значит все прекрасно!



## 2.2. Техника английского профессора

Автор: Сидоренко Е. В.

Направлена на прояснение **сути дела** или **целей** манипулятора.

- Вы сейчас произнесли очень приятные для меня слова. Вы хотите доставить мне приятное? Спасибо. У Вас получилось. А теперь давайте обсудим суть дела....
- Я не уверен, что дела обстоят именно так. Но все равно спасибо за то, что Вы так думаете.
- Удивительно! Позвольте полюбопытствовать, на основании каких фактов Вы сделали такой вывод?
- Чем только что сказанное Вами может помочь делу?

## 3.2. Техника внешнего согласия, или наведения тумана

Автор: Cotter S. C., Guerra J.J.

- Очень даже может быть...
- Я сам об этом часто думаю, но пока не пришел к определенным выводам.
- Знаете, я вынужден с Вами согласиться, хотя мне и трудно это сделать сразу.
- Точно! А я-то думал, почему я все время...? Спасибо!
- Надо будет подумать, как то, что Вы только что сказали, можно будет использовать с пользой для дела.
- Вы издеваетесь?

## 4.2. Техника испорченной пластинки

Автор: Fry L.

- Спасибо... Спасибо... Спасибо... Спасибо...
- Благодарю... Благодарю... Благодарю... Благодарю...
- Я подумаю над этим... Я подумаю над этим...
- Я готов еще раз Вас выслушать...
- И Вам того же!.. И Вам того же!.. И Вам того же!..
- Спасибо... Спасибо... Спасибо... Спасибо...



YESly.ru

Город "З"

Дом

Город "Х"

Город "Н"

Путешествие  
к центру себя

