**Ведущий:** Как говорил Марк Аврелий, не поддавайся настроению духа того, кто тебя оскорбляет, и не становись на тот путь, на который ему хотелось бы тебя увлечь. Но сказать «не поддавайся» легко, как сдержать эмоции. Сегодня у меня в гостях: философ, психолог и писатель – Анна Кирьянова. Анечка, добрый вечер!

**Анна:** Добрый вечер!

**Ведущий:** Вот,как реагировать на оскорбление на гнев, вот на…

**Анна:** На унижение, на оскорбление, на нарушение личных границ реагировать, бесспорно, нужно. И слова Марка Аврелия следует понимать в том роде, что не нужно выражаться тем же языком, что и тот человек, который вас оскорбляет. Дело в том, что оскорбление вызывает выброс в кровь тех же химических элементов, как и побои, и поэтому говорить, что не реагируйте – это всё равно, что человеку прищемить палец дверью…

**Ведущий:** А он должен молчать, стоять так…

**Анна: …**не реагируйте сказать. Вот вас ударят по голове, а вы подставьте, как говорится, ещё раз голову. То есть это философские слова, их легко сказать. Но организм устроен, то есть, по определенным принципам, и реакция на оскорбление химическая несомненно будет. У нас, почему ответственность то за оскорбление есть в кодексе административном? Потому что оскорбление причиняет страдания, то есть может вызвать невроз, то есть депрессию, тяжёлые эмоциональные последствия. Если оскорбление остаётся не отреагированным, то есть оно опускается в подсознание, возникает вместо агрессии аутоагрессия, то есть саморазрушение. Не секрет, что Пастернак заболел раком именно в тот период, когда получал письма от этих, значит читателей, которые узнали о том, что ему вручили Нобелевскую премию, то есть и всячески его поносили. Каждое письмо содержало в себе оскорбление, не говоря о газетных статьях. Некрасову писали отвратительные письма. Мы знаем, что он тоже захворал.

Так вот, реагировать надо. И, как я писала в одной своей книге, то есть если бы Некрасов разорился на марки и конверты и начал бы отвечать тем, кто ему писал оскорбление, …

**Ведущий:** Он бы не заболел?

**Анна:** Скорее всего, нет. В том то и дело, что, когда отвечаешь адекватно, в рамках правового поля, не опускаясь до уровня оскорбителя, тогда меньше вероятность, что ваш иммунитет, как говорится, снизится, и психологическая защита, по словам Ганса Селье, пострадает. Отвечать нужно.

**Ведущий:** Ну а как правильно отвечать?

**Анна:** Правильно, во-первых, нужно, если есть возможность обождать, например в интернете, то есть не сразу ведь можно отвечать. За 30 секунд придёт наиболее адекватный ответ на оскорбление. Это раз.

**Ведущий:** Значит, трезво оценить ситуацию, да?

**Анна:** 30 секунд мозгу нужно, чтобы подобрать наилучший вариант ответа – это раз. Во-вторых, понятно, что, не начиная площадную брань, хотя вы знаете.… Однажды доктор Фрейд ехал в поезде. И один господин стал обзывать его „жидовской мордой“. Если учесть, что это было уже в годы фашизма, Фрейд взял и обругал его нецензурно. И это был подвиг. То есть в этом смысле, например, ответ на оскорбление, даже вот такой, казалось бы, не как у Марка Аврелия. Марку Аврелию легко было говорить – он был император, попробуй его скорби. Так вот, в этом смысле, то есть Фрейд был абсолютно прав, потому что это был адекватный ответ и даже героический поступок, если учесть контекст, в котором всё это происходило. Отвечать нужно и отвечать нужно именно адекватно.

**Ведущий:** Вот сразу двинуть хочется, вот если вот...

**Анна:** Видите ли, физически и мы слабее, давайте исходить из этого, как правило, и устраивать драку можно только в том случае, если вы реально защищаете себя. Сейчас, кстати, самооборона, как видите, наконец-то признана. Мы можем себя защищать, но защищать себя нужно так, чтобы не пострадать ещё больше. Вот, я думаю, это главный принцип.

**Ведущий:** Оценить трезво свои силы…

**Анна:** Возможности, возможности противника и разговаривать с ним до поры до времени вежливо, то есть внятно, и говорить так: «Вы меня оскорбили, ваши слова мне неприятны, я ощущаю, что вы пытаетесь нарушить мои личные границы». Описывать свое состояние жизненно необходимо, потому что очень часто оскорбление идёт в виде двойного послания. То есть, тебе сказали гадости и сказали: «Шутка!» Или, например, в интернете написали мерзости и смайлик прибавили, мол, это же я шучу. Это так называемое двойное послание, которое еще сильнее влияет на подсознание другого человека. Под видом шутки или, например, вопроса, или, например, значит какого-то нарушения границ, человек не только оскорбляет нас, но ещё и хочет остаться безнаказанным. Поэтому надо сразу сказать, что его умысел ясен, он переходит границы, и что таких шуток не бывает, и это не смешно. То есть, нужно спокойно и трезво описывать происходящее нормальными, спокойными, внятными словами. Ну, а потом отвечать, по возможности.

**Ведущий:** А если типа там скафандр надел и не реагировать.

**Анна**: Я думаю, что воображаемые скафандры совершенно не помогают в стрессовой ситуации. Нужно действовать по обстоятельствам и адекватно, и тогда оскорбитель получит по заслугам, и зла в мире станет меньше, если мы не опустимся на его уровень.

**Ведущий:** Здорово сказано! Анечка, большое спасибо, что пришла, спасибо за интересную беседу!