

**«Для человека нет ничего  
более интересного в мире,  
чем люди.»**

*В.Гумбольдт.*

# **Субъектность**

# Субъектность –

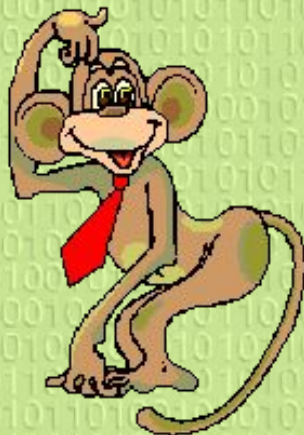
характеристика отношений, в которых человек выступает субъектом действия, а не объектом внешнего воздействия.

В чем разница между субъектом и объектом?



# Что такое манипуляция?

**манипуляция**  
предстает видом  
психологического  
(нефизического)  
воздействия на  
человека,  
осуществляемым



- скрываем для того образом,
- с целью возбуждения у этого человека намерений, не совпадающих с его актуальными существующими желаниями,
- в результате чего воздействующий субъект получает одностороннюю выгоду,
- при этом у объекта воздействия остается иллюзия самостоятельности принятых решений.

# Что такое манипуляция?



**Диктатор.**

*Преувеличивает свою силу. Доминирует, приказывает, цитирует авторитеты и делает все, чтобы управлять своими жертвами.  
Его варианты: Начальник, Босс*

**Тряпка (слабак).**

*Обычно жертва Диктатора, его противоположность. Добивается немало мастерства во взаимодействии с ним. Преувеличивает свою чувствительность; многое забывает, не слышит, молчит.*

*Варианты: Мнительный, Глупый, Хамелеон, Конформист, Стеснительный, Уступающий.*

# Что такое манипуляция?



**Вычислитель.**

*Преувеличивает свой контроль. Обманывает, преувеличивает, лжет, старается перехитрить и проверить других людей.*

*Это Делец, Аферист, Игрок, Создатель рекламы, Шантажист, Рассчитывающий все наперед.*

**Прилипала.**

*Полная противоположность Вычислителю. Преувеличивает свою зависимость. Это личность, жаждущая быть ведомой, дурачимой, предметом забот. Позволяет другим делать за него работу.*

*Паразит, Нытик, Вечный ребенок, Ипохондрик, Иждивенец, Беспомощный.*

# Что такое манипуляция?



## Хулиган.

*Преувеличивает свою агрессивность, жестокость, недоброжелательность.*

*Он Оскорбитель, Ненавистник, Гангстер, Угрожающий.*

*Женская вариация — Сварливая баба.*

## Славный парень.

*Склонен преувеличить свою заботливость, любовь, убивает своей добротой. В некотором смысле столкновение с ним более вредно, чем с Хулиганом. Славный парень почти всегда выигрывает.*

*Его варианты — Угодливый, Доброжелательный, Моралист, Человек организации.*

# Что такое манипуляция?



**Судья.**  
Преувеличивает свою критичность. Никому не верит, преисполнен обвинений, негодования, с трудом прощает.

Всезнающий, Обличитель, Собиратель улик, Судебный пристав, Позорящий, Оценщик, Мститель, Заставляющий признать вину.

**Защитник.** Противоположность Судье. Чрезмерно подчеркивает свою поддержку и снисходительность к ошибкам. Он вредит другим, сочувствуя им сверх всякой меры и не давая своим подзащитным встать на ноги и расти самостоятельно. Вместо того чтобы заняться своим делом, готов заботиться о нуждах других.

Варианты Защитника: Наседка, Утешитель, Покровитель, Ученик, Помощник, Самоотверженный.

# «Может ли подросток распорядиться, управлять собственной жизнью?»

- Что означает управлять собственной жизнью?
- Могут ли это делать взрослые?
- Подростки?
- Дети?
- Кто вообще может управлять твоей жизнью?



# «Что значит быть субъектом в современном обществе?»

разыгрываем по ролям

- какого типа эти действия, какого эффекта они достигают?
- Реализуется ли в этих взаимодействиях субъектность?
- Конструктивная она или разрушительная?



Стиль жизни Манипулятора характеризуется ложью, неосознанностью, контролем и цинизмом. Философия жизни Актуализатора, наоборот, отличается честностью, осознанностью, свободой и доверием (табл. 6.4).

**Таблица 6.4**

**Основные характеристики Манипулятора и Актуализатора**

| <b>Манипуляторы</b>  | <b>Актуализаторы</b>  |
|--|---|
| <p>1. <i>Ложь</i> (фальшь, мошенничество). Манипулятор использует приемы, методы, маневры. Он ломает комедию и разыгрывает роли, стремится произвести впечатление, выражаемые им чувства выбираются в зависимости от обстоятельств.</p>                  | <p>1. <i>Честность</i> (прозрачность, искренность, застенчивость). Актуализатор способен к честному проявлению своих чувств, какими бы они ни были. Ему присущи чистосердечность, выразительность, он по-настоящему бывает самим собой.</p> |
| <p>2. <i>Неосознанность</i> (апатия, скука). Манипулятор не осознает действительного значения жизни. Он видит и слышит лишь то, что хочет.</p>   | <p>2. <i>Осознание</i> (охотник, наполненность жизни, интерес). Актуализатор хорошо видит и слышит себя и людей. Он восприимчив к искусству, музыке и другим проявлениям жизни.</p>   |
| <p>3. <i>Контроль</i> (закрытость, нарочитость). Для Манипулятора жизнь подобна шахматной доске. Он кажется спокойным, однако держит себя и других под постоянным контролем, скрывая от них свои мотивы.</p>   | <p>3. <i>Свобода</i> (спонтанность). Актуализатор спонтанен. Он свободно реализует свои возможности. Хозяин своей жизни, ее субъект, а не объект.</p>   |
| <p>4. <i>Цинизм</i> (безверие). Манипулятор не доверяет себе и другим, испытывает глубокое недоверие к человеческой природе как таковой. Полагает, что в отношениях между людьми существует только две возможности — управлять или быть управляемым.</p> | <p>4. <i>Доверие</i> (вера, убежденность). Актуализатор обладает глубокой верой в себя и других, в возможность жизни и преодоления трудностей.</p>  |



Из Диктатора формируется Руководитель (1), который скорее ведет, нежели диктует.

Его дополняющей противоположностью является Сочувствующий (2), не только говорящий, но и слушающий и осознающий свою слабость. Он требует заботы, однако признает человеческое свойство ошибаться.

Актуализатор интегрирует как свою способность руководить, так и сочувствовать.



Хулиган превращается в Напористого (5), радующегося противнику, прямого и откровенного, который не жесток и не стремится доминировать, подобно Хулигану.

Взаимодополняющей противоположностью Напористому служит Заботливый (6).

Это не раболепный Славный парень, а расположенный, дружественный, глубоко любящий человек.

Актуализатор интегрирует как напористость, так и заботу. Он энергичен во взаимоотношениях с другими, однако способен проявлять заботу.





Из Вычислителя развивается  
Внимательный (3).

Вместо того чтобы использовать  
или эксплуатировать других,

Актуализатор уважает и их, и себя,  
не расценивая окружающих как  
вещи.

Дополняющей стороной  
Внимательного является  
Признательный (4).

Он не просто зависит от людей, но  
дает высокую оценку  
различным видам мастерства,  
которыми те обладают.

С уважением относится к точкам  
зрения, отличным от его  
собственной, и не испытывает  
потребности в том, чтобы  
другие думали так же, как он.

Актуализатор интегрирует как свое  
уважение, так и высокую  
оценку.

Судьи становится Выразителем  
(7). Он не критикует других,  
но способен твердо  
выражать свои убеждения.

Его дополняющей стороной  
оказывается Проводник (8),  
который не защищает и не  
учит других, а мягко помогает  
каждому найти свой  
собственный путь.

Актуализатор интегрирует  
выразительность и  
водительство. Он думает не  
за других, а вместе с ними,  
позволяет другим выразить  
их точку зрения, после чего  
предоставляет право  
каждому принять свое  
собственное решение.



# Почему мы позволяем собой манипулировать?

Вот несколько основных причин:

1. Заниженная самооценка
2. Боязнь потерять, обидеть или стать не нужным
3. Страх быть/стать не хорошим в глазах окружающих
4. Воспитание в семье
5. Иллюзия того, что он/она не может относиться так к Вам
6. Гипертрофированное чувство долга
7. Склонность к самопожертвованию

# Так что же делать? Вспомните поговорку “Кто предупрежден, тот вооружен”.

## 1. Не давайте манипулятору повода

- не давайте оценок, советов и не предлагайте свою помощь, если Вас об этом не попросят (именно попросят (!!!), а не будут жаловаться на жизнь, намекать или требовать)
- добивайтесь максимально конкретной формулировки проблемы, прежде чем согласитесь помочь (используйте 5 “золотых вопросов” – Что? Где? Когда? Почему? Как?)
- помогайте только в рамках оговоренной проблемы
- никогда не обещайте “все и сразу”
- замените фразу “я обещаю” на фразу “я попробую “ (... Вам помочь) - любые гарантии/обещания – это то, что необходимо манипулятору для зацепки.

## 2. Используйте УВЕРЕННОЕ поведение – его цель честно, эффективно и прямо выразить свои мысли, чувства, желания и убеждения. Ведя себя уверенно, Вы отстаиваете свои права, не нарушая при этом права окружающих.

Не оправдывайтесь!

Не нападайте!

Не грубите!

Отказывайте сразу или требуйте отсрочки для принятия решения.

Не соглашайтесь помочь, если Вас не отблагодарили за предыдущий раз.

Не соглашайтесь помочь, если Вам неоднократно было отказано в помощи.

Не соглашайтесь помочь, если Ваши просьбы были “благополучно” забыты.

## 3. Оцените уровень своей нервозности до встречи с манипулятором.

Чем Вы более нервозны – тем Вы более доступны для манипулятора.

Перенаправляйте просьбы, если испытываете внутренний дискомфорт, связанный с человеком, который Вас просит.

Не ведитесь на лесть - бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

Сначала уладьте свои дела и решите свои проблемы, потом соглашайтесь помочь другим.

Не беритесь за то, в чем Вы не компетентны – Ваши возможные ошибки - это “козыри” в руках манипулятора.

# А теперь:

# Способы взаимодействия, альтернативные манипулированию:

*Вы устали быть “объектом” манипулирования?*

*Вы хотите отказаться от манипулирования и начать нормальное общение?*

*Как видите, всегда есть из чего выбрать и если захочется - что с чем совмещать. Попробуйте!*

**Открытый диалог**  
**Сотрудничество**  
**Кооперация**  
**Взаимопомощь**  
**Дружба**  
**Равноправное партнерство**  
**Меценатство**  
**Филантропия**



# Домашнее задание

## «Жизнь людей в средневековье»

- Кто определял жизнь человека в это время?
- Почему люди считали, что они должны подчиняться воле короля или своего сеньора?
- дожили до наших дней подобные мысли? Какой в них смысл?



# Удачу!

