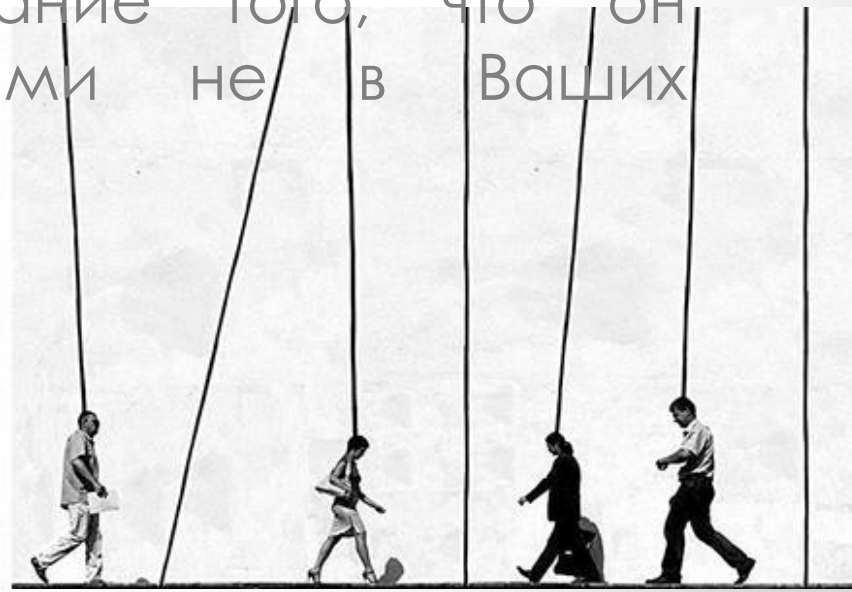




Распознавание  
манипуляций в  
общении и защита  
ОТ НИХ

Ежедневно нам приходится сталкиваться с манипуляциями в коллективном и семейном общении. Сознательно или невольно, но люди имеют свойство давить на других и управлять развитием взаимоотношений в выгодном им русле. Задачей уверенного и рассудительного человека является распознавание манипулятора и осознание того, что он пытается управлять Вами не в Ваших интересах.



# Манипуляция – что это?



Заглянув в словарь, можно определить, что это нечестная хитрая махинация, ловкий фокус, уловка мошенника и отвлечение внимания от основного события. Используя чувства других людей, манипулятор может заставить их плясать под свою дудку, причем «танцующие» еще и поблагодарят своего «благодетеля».



Манипулятор словами побуждает человека переживать определенное душевное состояние, удобное для принятия нужного решения или совершения действий в интересах манипулятора. Последние при этом скрыты от собеседника.

# Цель манипулятивного поведения

Все уловки манипулятора напрямую направлены на достижение желаемого от партнера по общению, используя одну силу слов вместе с невербальными сигналами. Если Вами манипулируют, Вы можете этого не заметить. Почему так? Цели и средства управляющего Вашим поведением человека неявны, но ответственность за все поступки и принятые решения полностью принадлежит Вам.



# Признаки манипулятора и его характерные черты

Распознать человека, который пытается использовать Вас в качестве объекта для удовлетворения своих интересов, можно по нескольким признакам:

- попытка запрограммировать мысли, намерения и эмоциональное состояние собеседника,
- целенаправленное воздействие на психическое состояние человека, направление его действий, контроль, скрытая эксплуатация, косвенное воздействие на внутренний мир партнера по общению,
- использование людей в качестве вещей, а не отношение к ним, как к личностям.



Можно выявить такого «друга» рядом с собой, если в его поведении наблюдаются:

- неопределенность и нечеткость выражения своих просьб и мыслей,
- использование аргументов с эмоциональной окраской, в частности, с упором на моральные ценности или другие методы воззвания к чувству долга,
- перекалывание на собеседника ответственности за последующие события и их результат.



# Как определить, что Вы подвергаетесь психологическому воздействию?

Основным признаком того, что Вы беседуете с манипулятором, является чувство неловкости или неудобства. Вы внезапно ощущаете эмоции, которые могут последовать, если Вы не выполните определенных действий. Стыдно, неловко, аморально, плохо – определений чувств множество. Однако их объединяет одно: внезапность возникновения, которую подстроил манипулятор.







Страх, обида, стыд, гордость и зависть – это основной набор рычагов, командам которого послушно следует каждый из нас. Манипулятор создает ситуацию, заставляя Вас переживать определенное чувство и двигаться в направлении, предусмотренном его интересами.

# Нейтрализация манипуляций



Раскрыв уловку партнера, Вы оказываетесь перед выбором: уступить ему в достижении его целей или же использовать защиту. Защита от манипуляций в общении может быть двух видов: пассивная и активная.

- Пассивная защита предполагает игнорирование реплик и действий манипулятора, молчание, перевод темы и равнодушие. Зачастую это срабатывает, и инициатива может перейти в Ваши руки для активной защиты, если Вы хотите поставить на место дерзкого человека.





- Активная защита – это демонстрация собственной ясной мысли и озвучивание скрытых намерений и методов собеседника. Покажите, что Вы заинтересованы в достижении своих целей, а не в потакании желаниям другого человека, который целенаправленно провоцирует Вас на подобное поведение.

**Самым мудрым решением будет предотвращение неприятной ситуации путем профилактической защиты от любых поползновений манипуляторов, а именно:**

- непредсказуемость (любая реакция, отличная от ожидаемой, запутывает манипулятора и гасит его энтузиазм),
- уход от ситуации (прерывание контакта, увеличение дистанции или перевод темы беседы),
- блокировка (психологическая изоляция, контроль и недопущение увеличения степени воздействия на Вас манипулятивных уловок),
- изгнание (радикальная мера, направленная на удаление манипулятора из своего окружения путем лишения дома, увольнения или тривиального бойкота),

- управление (совершение действий, противоположных ожидаемым, для запутывания манипулятора и перехвата инициативы управления в свои руки),
- замирание (застывание в текущем настроении и отсутствие эмоциональной реакции на действия и слова оппонента),
- игнорирование (искажение подаваемой информации, демонстративно не воспринимая манипулятора всерьез).

Случается, что хорошие отношения стоят в системе ценностей выше, чем бытовые не критичные ситуации, поэтому **вести или быть ведомым – каждый решит сам.**



Спасибо за внимание