

## **Способы сопротивления психологическому воздействию манипулированию**

Искусного манипулятора трудно разоблачить, но на уровне интуиции человек способен почувствовать, что его индивидуальность и волеизъявление подвергаются давлению.

«Пожалуйста, уступите место, мне очень трудно стоять» и «Мог бы и уважать мой возраст и встать! Ну никакого воспитания!» – чувствуете разницу? Первая реплика является просьбой, а вторая – чистой воды манипуляцией.

Сегодня мы поговорим о понятии эмоционального насилия, расскажем, какие техники манипуляций существуют и как им противостоять.

Манипуляция – это психологическое воздействие на человека с целью изменить его мышление и поведение, склонить к нужным действиям, сформировать привязанность. Манипулятор при помощи нехитрых приемов изменяет точку зрения и реакцию собеседника в ту сторону, которая ему нужна или выгодна.

Воздействовать на людей можно как для гуманных целей (развитие, избавление от вредных привычек, снятие напряжения), так и для целей эгоистических (контролировать ситуацию и человека, сделать его зависимым от себя, вызывать чувство вины, добиться действий).

Прямо приказывать манипулятор не может, поскольку подчиняться его указам человек просто так не будет, поэтому он влияет на людей и заставляет их совершать те или иные поступки при помощи просьб, уговоров, обвинений или других нехитрых приемов.

Некоторые должности предполагают умение манипулировать людьми, чтобы достичь необходимой цели в профессиональной деятельности. Психологам, тренерам, продавцам, управленцам невозможно выполнять свои обязанности без владения техникой манипуляций. Но когда манипуляции используются в личных или корыстных целях – это, безусловно, безнравственно. Более того, чревато для жертвы манипуляций опасными последствиями: потерей своего мировоззрения, понижением самооценки, возникновением психических расстройств и тревожных состояний.

### **Какие бывают виды манипуляций?**

Психологическое воздействие может быть разных видов, в зависимости от тех целей, которые хочет достичь манипулятор.

Три основных вида манипуляций:

1. **Обесценить достижения.** Такому воздействию подвергаются покладистые, неконфликтные, неуверенные в собственных силах люди. Например, если родители постоянно говорят своему чаду: «Ты

безмозглый лентяй!», то ребенок даже не допускает возможности, что может быть умным и достигать вершин, а хорошие оценки воспринимаются им как случайность или везение.

2. **Исказить реальность** (к примеру, когда один из супругов отрицает свою измену, приводя множество несуществующих доказательств). Попав в такую ловушку, жертва перестает верить в достоверность происходящего, начинает сомневаться в собственном здравом смысле и корить себя за излишнюю мнительность.
3. **Ограничить самостоятельность.** В этом случае манипулятор использует строгий контроль за действиями другого человека, чтобы лишить его индивидуальности. Для этого он постоянно одергивает, критикует, делает замечания, как бы диктуя свою волю и не позволяя зависимому стать самостоятельной личностью. Чаще всего такой вид манипуляций встречается в супружеских или детско-родительских отношениях.

### **Кто подвержен манипулированию?**

Стать жертвой манипулятора, прежде всего, рискуют несформировавшиеся несамостоятельные личности. В группу риска входят люди, которые:

- имеют заниженную самооценку;
- не контролируют свои эмоции;
- отличаются стыдливостью и замкнутостью;
- боятся выглядеть смешно;
- не умеют говорить «нет» и отстаивать свою точку зрения;
- не имеют жизненной цели.

Подвергнуться манипуляционным приемам взрослых могут и дети из-за еще не до конца сформировавшихся личностных качеств и неустойчивого мировоззрения. Опасно то, что шаблон поведения жертвы манипуляций многие малыши «забирают» с собой и во взрослую жизнь, страдая при этом от своих надуманных пороков и заставляя страдать близких, перекладывая на них всю ответственность за себя и свои действия.

### **Техники манипуляций**

Многие из нас, ежедневно сталкиваясь с опытным манипулятором, даже не понимают, что сознание повинуется другому человеку. Как же манипулятору удастся подчинить себе чужую волю? Все просто: существуют техники, доступные каждому, которые позволяют управлять мыслями и поведением собеседника. Эти техники важно знать хотя бы для того, чтобы

«не попасться на крючок». В психологии такой метод манипуляций называется нейролингвистическим программированием или НЛП.

Перечислим основные из этих техник:

- **Постоянное уточнение информации.** Если в разговоре с собеседником человек часто переспрашивает, как бы для лучшего понимания темы и усвоения информации, это может означать совсем другое. На самом деле, он в процессе разговора повторяет услышанные предложения, но внося в них свой собственный смысл, добавляя свои фразы и уточнения.
- **Отзеркаливание.** Чтобы создать доверительную обстановку манипулятор может копировать интонации, движения, взгляды и мимику своего оппонента, который на подсознательном уровне узнает в таком «зеркале» себя и начнет прислушиваться и доверять этому человеку.
- **Инертное согласие.** Манипулятор задает собеседнику несколько наводящих вопросов, формулируя их таким образом, чтобы ответ был однозначно «да». Тогда и на последующий вопрос (например, четвертый по счету) он получит утвердительную положительную реакцию.
- **Смена темы.** Чтобы манипуляция действовала, человек может постоянно перепрыгивать с одной темы на другую, переключая внимание собеседника. Зачем это нужно? Чтобы информацию, которую он озвучил раньше, не успел обработать мозг.
- **Обманчивая отстраненность.** Бывает, что манипулирующий человек как будто не придает внимания обращенным к нему словам, заставляя собеседника активизироваться и выдавать как можно больше информации.
- **Мнимая слабость.** К более слабому человеку мы испытываем жалость и снисхождение, поэтому некоторые притворяются уязвимыми и беззащитными для собственной выгоды и получения некоей «форы».
- **Использование «якоря».** Под якорением подразумевается способ создания рефлексорной реакции. Можно сделать такой «якорь» в беседе намеренно при помощи слов, жестов или создания определенной ситуации. А впоследствии спровоцировать «заякоренную» ситуацию, чтобы вызывать у собеседника ту реакцию, которая и нужна манипулятору.

### Как понять, что тобой манипулируют?

Манипуляции – это всегда мухлеж и некоторое искажение достоверной информации. Поэтому так важно остаться собой и научиться распознавать, что перед тобой именно манипулятор. Вам с большой долей вероятности «посчастливилось» встретиться именно с ним, если во время или после общения:

- у вас портится настроение;
- возникает чувство собственной незначительности или глупости;
- не покидает чувство вины;
- вы ощущаете тревогу;
- подсознательно вы не желаете больше разговаривать с этим человеком;
- появляются негативные эмоции, которые не удается контролировать;
- мир кажется враждебным;
- не получается достигать своих целей.

Понятно, что этот список лишь примерный и его можно продолжать бесконечно. Но факт остается фактом – подвергнувшись манипуляции, вы теряете свое настоящее «я». Это может произойти с каждым из нас, никто не застрахован, поэтому так важно знать, как противостоять манипулированию.

### **Как не поддаться манипулятору?**

Манипуляция – это игра чувствами, а потому следует собрать все свои силы для серьезного противоборства с манипулятором.

Чтобы снова чувствовать себя уверенным, добиваться своего и защитить себя от чужого эмоционального воздействия, психологи советуют использовать следующие способы:

1. Если вы заметили, что ваши действия, жесты, интонации копирует собеседник, будьте предельно осторожны. Можно «отзеркалить» оппонента в ответ или задать «отражающий» вопрос: «Тебе понравится, если я тоже начну громко кричать на тебя?»
2. Движения ваших глаз должны быть случайными и хаотичными, поскольку опытный манипулятор именно по взгляду считывает вашу реакцию.
3. Старайтесь избегать прикосновений – это и есть техника «якоря», о которой мы рассказывали выше.
4. Не спешите принимать решение, возьмите паузу, если ощущаете дискомфорт от предложения собеседника. Особенно если после разговора вы испытываете яркие эмоции – страх, эйфорию, вину и другие.
5. Не нужно оправдываться. Вежливое, но четкое обозначение личных границ – это то, что не позволит собеседнику добиться от вас желаемого.
6. Анализируйте соответствие своих ощущений к словам оппонента. Обвинительная фраза: «Ты никогда мне не помогал!» может звучать уверенно в его устах, но не иметь с действительностью ничего общего.
7. Скрывайте свою реакцию. Часто цель манипулятора – добиться от вас негативного ответа, чтобы обвинить и вызвать чувство вины.

8. Повторяйте одну и ту же фразу несколько раз, не меняя при этом интонацию, если вас уговаривают, угрожают или оказывают другое давление.
9. Называйте оппонента по имени – это подсознательно расположит его к вам.
10. Используйте юмор, но не злые шуточки и не направленные на высмеивание вашего собеседника.
11. Произнесите четкое «нет». Отказывайтесь прямо смотря в глаза манипулятора, это его обезоружит.
12. Попросите о помощи. Обычно манипуляторы не склонны оказывать услуги, а вот себе помочь просят регулярно.
13. Честно озвучивайте, что именно вам не нравится и как вы будете себя вести, если манипулятор будет продолжать свои негативные действия. Главное – сдержать потом свое слово, если, например, вы обещали больше не отвечать на его звонки.
14. Задавайте уточняющие вопросы. Например: «Зачем мне это нужно?», «Ты на самом деле считаешь, что это правильно?», «Ты думаешь, это разумный поступок?». Обычно манипулятор «складывает оружие», поскольку не знает ответы на прямые вопросы.
15. Верьте своей интуиции: если подсознательно чья-то компания вам неприятна, следует прислушаться к внутреннему голосу.
16. Изучайте психологию. Вы не только научитесь различать манипуляции и бороться с ними, но и сможете помогать другим людям защититься или изменить себя.

**Помните, что добиться уважения от других можно только тогда, когда вы сами уважительно относитесь к себе, ставите свои приоритеты на первое место, придерживаетесь своей точки зрения и способны отвечать за свои поступки. Работайте над собой, дорогие друзья, становитесь независимыми и самодостаточными, тогда манипуляторы вам не страшны!**