

Как понять, что тобой манипулируют?

Манипуляция – это вид психологического воздействия, при котором **один человек принуждает другого** к какому-либо действию при помощи скрытой обманной тактики и **получает от этого действия выгоду**.

В манипулятивной ситуации всегда есть

Манипулятор

Жертва

Признаки манипуляции:

- 1 Психологическое воздействие.** Манипуляторы ловко определяют слабые места жертвы, они умело играют на чувствах и эмоциях. Рядом с ними жертва ощущает себя тревожно, незащищенно, подавленно и угнетенно. Из-за воздействия на эмоции, жертва теряет способность спокойно анализировать ситуацию. Например: "Предлагаю тебе быстро заработать, а на полученные деньги купишь новую модель телефона".
- 2 Насильственный характер.** Манипулятор словно кукловод руководит своей жертвой, всегда против ее воли. Для него важно, чтобы жертва сама совершила нужное действие, либо приняла решение в его пользу. Может использовать такие фразы: "Если не вышлешь мне фото, то я всем расскажу, что ты...", "Ты должен сделать..., а если не сделаешь, то с тобой больше никто не будет дружить". Манипулятор будет давить на «болевые точки» (мнительность, робость, трусливость) жертвы и в итоге она согласится сделать то, что просят.
- 3 Скрытый характер.** Это ключевое свойство манипуляции. Манипулятор тайно воздействует на жертву, работает с ее слабыми местами, и не делится своими мотивами, потребностями и чувствами. Поэтому открытые оскорбления называть манипуляцией нельзя: обзывательства сложно не заметить. Манипулятор может мучать свою жертву разными способами. Например: друг или подруга без всякой причины прекращает с тобой общаться, ждет извинений, хотя ты ничего не совершал. Когда ты уточняешь причину молчания, обидчик утверждает, что все в порядке и не дает никаких объяснений, показывая всем своим видом, что обижен.



Как противостоять манипулятору?

Выявление манипулятора – это только первый шаг в защите себя. Когда ты слышишь фразы, которые заставляют тебя почувствовать себя виноватым, ты должен уметь реагировать сразу же.

Вот несколько мощных приемов, которые можно освоить, чтобы дать отпор манипулятору.

● **«Я — высказывания».** Говори прямо о себе, о своих чувствах, ощущениях и мыслях. Например: «Я теряю нить разговора, поэтому мне становится неловко его продолжать, и я сделаю паузу», «Я понимаю твою идею, принимаю твои мысли, но мне сейчас нечего ответить». Если человек использует эту технику, то манипулятору не удастся продолжить свою игру.

● **«Я такая(ой)».** Чтобы не стать жертвой в ответ на все претензии манипулятора, касающиеся твоего внешнего вида или внутреннего мира, можно ответить: «Да, я такая(ой), и я себе нравлюсь», «Меня устраивает мое поведение». Эта техника дает возможность закончить манипуляцию.

● **«Ответ без ответа».** Пользуясь такой техникой, жертва отвечает однообразно. Например: «Это интересно», «Я подумаю», «Спасибо, я прислушаюсь к вашему мнению». Манипулятору после пятого «Ага» станет неинтересно продолжать эту игру.

● **«Вопрос в лоб».** Если человек силен в таких разговорных техниках и чувствует свою возможность в том, чтобы вывести манипулятора на чистую воду и не попасться в его "сети", то необходимо задать прямой вопрос манипулятору: «Чего вы добиваетесь?», «Зачем вы мной манипулируете?», «Вы хотите вызвать у меня чувство вины?».

Если тебе сложно применить эти техники на практике, не расстраивайся.

Самый безопасный способ борьбы с манипулятором — просто уйти.

Стоит прекратить те отношения, где ты всегда виноват, всегда неправ, по мнению твоего друга, собеседника.

