



## Тема номера: «Как разоблачить искусного манипулятора?»

Манипуляция – замаскированное навязывание своей воли — используется повсюду – в рекламе, в общении, в словах продавцов товаров и услуг. Самая неприятная – когда человек хочет добиться корыстных целей за твой счет, прикрываясь добрыми намерениями. Такую манипуляцию трудно распознать, и часто мы поступаем совсем не так, как хотелось, потому что манипулятор давит, лишая нас возможности защитить свои границы и потребности.



8-800-2000-122

бесплатно, анонимно

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков, родителей

Психологи детского телефона доверия 8 800 2000 122 подготовили несколько правил, по которым можно не только распознавать негативную манипуляцию в свой адрес, но и остановить ее:

### 1. Двойственность твоего состояния

Если от общения с человеком ты одновременно испытываешь и позитивные, и негативные эмоции, то это СИГНАЛ, что, СКОРЕЕ ВСЕГО, ТОБОЙ МАНИПУЛИРУЮТ.

Например, приятель говорит с неоднозначной интонацией:

«Ты у нас – герой, вот и сделай это!», и тебе не понятно, он тебя похвалил или оскорбил?

И не понятно, кем ты тогда будешь, если этого не сделаешь?

Обрати внимание: если появляется внутреннее сопротивление, когда тебя к чему-то склоняют или уговаривают сделать, то это – верный признак манипуляции из-за твоей неготовности сказать «НЕТ». Не позволяй манипулятору создать для тебя иллюзию выбора.

### 2. Три основные «слабые струны»

Манипуляцию можно сравнить с игрой на музыкальном инструменте – манипулятор как музыкант перебирает слабые струны души человека. К счастью, большинство манипуляторов – «балалаечники», поэтому достаточно хорошо знать ТРИ ГЛАВНЫЕ СТРУНЫ, на которых они играют, чтобы не поддаваться:

#### *Амбиции, самолюбие человека*

Каждый человек обладает чувством собственного достоинства, каждому важно гордиться собой. Чрезмерные амбиции становятся хорошей приманкой для манипулятора. Вспомни басню И. А. Крылова «Ворона и лисица». Не будем напоминать, как льстила лисица вороне ради сыра.

Давайте вспомним результат: «Вороньина с похвал вскружилась голова. От радости в зобу дыханье спёрло...» и так далее. Ворона поддавалась на манипуляцию и приняла лесть за истинную похвалу.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Обращать внимание на неожиданную похвалу, приятные слова или комплименты, особенно исходящие от людей неблизких, замечать несвойственное подхалимское поведение. Внимательно присмотрись, и если окажется, что общение фальшиво и неискренне, то скорее всего, люди что-то хотят от тебя.

*• Чувство вины, стыда, жалости, страха*

Также манипуляторы любят вызывать у нас жалость или вину, ведь они знают – чтобы не испытывать эти неприятные чувства, человек способен на многое. Когда мы слышим «как ты мог?», «я от тебя такого не ожидал!», «да ты наверно просто испугался, тебе просто слабо», то бросаемся исправлять ситуацию.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Отследить эти чувства в себе и не спешить виниться или срочно исполнять чужую волю.

**Во-первых**, человек сам ответственен за себя и свою жизнь, и ты не можешь быть полностью виноват в том, что с ним произошло.

**Во-вторых**, жалость – не самое товарищеское чувство. Поддержать и чем-то помочь, конечно, нужно, НО! Сделать ЗА человека – не помощь и не поддержка!

*Любопытство*

Ради секрета или эксклюзивной информации мы также готовы на многое. Информация, конечно, дороже денег!

Но не спеши ради нее делать то, что от тебя хотят. Подумай, не манипулируют ли тобой и не хотят ли использовать для реализации своих потребностей.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Знай, если человеку важно поделиться с тобой каким-то секретом, он все равно это сделает. И не показывай, что тебя съедает любопытство.

**Все манипуляции во многом построены на том, что мы не можем сказать «нет» из-за страха осуждения, отвержения или осмеяния.**

**Всегда полезно задать манипулятору вопросы, чтобы остановить его:**

- Зачем мне это делать? Зачем тебе это?

- Почему ты просишь меня, а не сделаешь сам?

- В чем твой интерес и выгода, почему ты так настаиваешь, чтобы я это сделала?

- Зачем ты, зная, что я не хочу это делать, настаиваешь?

- Что ты на самом деле хочешь?

**И наконец, старайся не манипулировать сам, потому что любая манипуляция чаще всего вызывает ОТВЕТНУЮ МАНИПУЛЯЦИЮ.**

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kak-razoblachit-iskusnogo-manipulyatora/> – Официальный сайт «Телефон Доверия».