Психология личности

### Манипуляция. Влияние на человека

Вероятно каждый из вас хоть раз в жизни поддавался манипуляции или манипулировал людьми сам, полностью не осознавая это. И знаете, наверняка это нормальное явление, ведь без манипуляций жить было бы слишком просто. Изучив эту познавательную, психологическую статью вы поймёте какие виды манипуляций существуют, как распознать манипуляцию и противостоять ей, какими особенностями обладает человек-манипулятор, чем опасна манипуляция и научитесь читать людей как раскрытую книгу.

Манипулятор равен самому виртуозному умельцу игры на «струнах души». Он очень умело и **скрытно управляет поведением человека** ради своей выгоды. Манипулятор зачастую сознательно применяет обманные трюки для того, чтобы нейтрализовать или подчинить себе волю жертвы, но не реже делает это неосознанно, так как манипуляция у таких людей уже вошла в стиль жизни и исправить это очень трудно. Людей, которые добиваются своих целей «десятой дорогой», за счёт окружающих и часто им в ущерб, собственно, и называют **манипуляторами**. Как правило, такие люди не афишируют свои истинные намерения, поэтому ничего не подозревающей жертве нужно время для того, чтобы осознать происходящее и вернуть себе контроль над своим же разумом.

Очень похоже на гипноз, не так ли?

Поговорим о **страхах манипуляторов**. Эти люди очень бояться ошибиться, «проколоться», ведь по их замыслам победа над жертвой – это главное, они не умеют достойно проигрывать. Кому понравиться проиграть в собственной игре?

На самом деле **манипуляция очень опасна для разума человека**. «Чем?» - спросите вы. А я отвечу: под влиянием манипулятора у жертвы стремительно падает самооценка, а в душе вместо благоприятных планов на будущее и приятных воспоминаний таится полнейшая неразбериха и сумятица, фестиваль негативных эмоций: вина, тревога, любовь, злость, страх, отчаяние, надежда. Это всё нестабильно и жертва в этом вихре эмоций совершенно не видит ни себя, ни партнёра, ни будущего, ни даже настоящего. Яд манипулятора полностью дезориентирует человека. Манипулятор принуждает объект манипуляции к своей точке зрения, совершению какого либо действия, возникновению какого либо чувства – насильно. Это – угрозы, давление авторитетом, эмоциональная атака, физическое насилие, давление на чувство вины и др. В таких случаях роль манипулятора очень похожа на «силовика».

Самой **ходовой тактикой манипуляции** сознанием оппонента является, так называемое – **отзеркаливание.** В процессе общения манипулятор копирует стиль и темп речи собеседника, принимает такую же позу, воспроизводит мимику и жесты. Такой способ призван ослабить внимание жертвы, убедить её в том, что манипулятор – свой человек и ему можно доверять. Но манипуляция имеет две стороны медали, и вторая из них – это молчание, игнорирование жертвы. **Молчун-манипулятор** – такой же страшный манипулятор, как и тот, что проявляет себя в общении. Такой вид не желает вступать в диалог. Ему проще показывать всему миру, что его обидели, что его желания, якобы, никому не интересны. Но главная его цель – добиться желаемого, даже если для этого придется сформировать чувство вины у близких людей. Так же, как и конфликт, данная система работает не менее действенно.

**Почему же человек становится манипулятором**? Давайте разбираться. Человек не рождается манипулятором, это всё последствия определённых жизненных моментов и ситуаций. Первый признак игры с человеческим разумом – маскировка своих истинных эмоций. Манипулятор меньше всего на свете хочет, чтобы хоть кто-то, даже самый близкий для него человек, узнал о его чувствах, спрятанных в самых глубинах его души. Он относиться ко всем своим делам как к скучным обязанностям, от которых нужно избавиться как можно скорее. Такой человек не умеет наслаждаться жизнью и ловить моменты счастья или переживать сильные чувства. Его сознание убеждено, что время для забав и удовольствий, для развития и обучения – это детство и юность. По достижению «зрелого» возраста от отказывается от жизни и тонет в серости и обыденности, даже не пытаясь что-то изменить и постичь смысл своего существования. Манипулятор, на самом деле, очень замкнутый человек, со своими душевными ранами, которому нужна серьёзная психологическая помощь. Он не в состоянии ценить себя таким, каков он есть, он чувствует себя вечно непонятый, непризнанным и недооценённым, объясняя причину своего несчастья своим прошлым неблагоприятным опытом, и наслаждается собственными страданиями.



**Как же всё таки распознать манипуляцию и противостоять ей? Итак:** Сейчас я расскажу вам о самых простых и распространённых фразах, которыми пользуются манипуляторы:

* «А почему у вас дрожат руки? **Вы что, боитесь**?»
* «Почему вы не смотрите на меня? **Вам стыдно смотреть в глаза**?»
* «Что вы постоянно дрыгаете ногой? **Вы нервничаете**?»
* «Вы всё время сидите в закрытой позе»
* «Посмотри, что ты со мной сделала!»
* «Если бы не ты, всё было бы иначе!»
* «Сложно ответить, да?»
* «Я клиент, значит я всегда прав и вы обязаны делать так, как я скажу!»
* «А вы хорошо подумали о последствиях?»

Так же, например: «Не могли бы вы уступить место, пожалуйста?» - это является просьбой, а «Мог бы и уступить старой бабушке место!» - является примером манипуляции. И таких фраз очень и очень много, их не сосчитать.

**Как же распознать что вы попали под влияние манипулятора?** Если же вы подозреваете что стали жертвой манипуляций со стороны окружения, проверьте у себя такие признаки, как:

1. Иррациональное чувство вины;
2. Страх не оправдать чьих-то ожиданий;
3. Тревожность из-за того, что ещё не произошло;
4. Страх перед выдуманными манипулятором негативными последствиями;
5. Ощущение что вы и ваша работа не имеет никакого значения.

Если вы чувствуете подобные чувства, то вероятнее всего вами активно манипулируют и от этого нужно поскорее избавляться, ведь в лучшем случае, живя под манипуляциями, вы станете очень замкнутой, поникшей и одинокой личностью. Поэтому, чтобы вы ни в коем случае не дошли до таких печальных последствий, будем разбираться в том, как избежать попадание под влияние манипулятора. **Существует несколько способов обойти игру на струнах вашей души:**

* **Избавьтесь от причины манипуляций.** Человек может оказать вам безвозмездную услугу, например, устроить на работу или дать денег в сложной жизненной ситуации. А потом начать периодически напоминать об этом, вскользь, прося выполнить небольшие задачи. К примеру, заполни за меня отчет, замени меня на работе, останься после смены, помоги мне с заданием. В такой ситуации необходимо обезвредить манипулятора и лишить его своей основной цели – верните деньги, что вам дали, найдите другую работу, прекратите общение с таким человеком.
* **Перенаправьте внимание на манипулятора.** Ваш коллега обожает давить на жалость, втираться в доверие и после этого перекидывать свои обязанности на вас? В этот момент он меньше всего ожидает от вас таких же действий. Чем проще, конкретнее и увереннее будет ваш ответ, тем быстрее вы выбьете манипулятора из колеи. На просьбу заполнить отчёт, спросите, а может ли ваш коллега составить один договор за вас.
* **Обращайтесь по имени.** Согласно исследованиям люди становятся более дружелюбными, когда их называют по именно в процессе общения. Спросите у манипулятора, как ему нравится, чтобы его называли: Константин или Костя? Чаще используйте его имя в обращениях и, возможно, собеседник проникнется к вам и переключит своё внимание на кого-то другого.
* **Не позволяйте обобщать по одному факту.** Часто манипуляторы вырывают одну ситуацию из контекста и утверждают, что вы делаете так постоянно. Например, начальник может обвинить вас в постоянных опозданиях по сдаче отчётов, хотя вы опоздали второй раз за пол года, что никак не может означать постоянное опоздание. Поэтому спокойно и уверенно просите привести пример, когда вы в последний раз опоздали по срокам.
* **Повторяйте свою мысль.** Если вы чувствуете, что манипулятор не идёт с вами на встречу и начинает ещё больше давить, то четко повторяйте одну и ту же мысль. Например, жена говорит мужу «ты меня совсем не слышишь, у меня больше нет никаких сил». На это стоит ответить «я готов выслушать тебя еще раз». Повторять эту фразу нужно несколько раз, пока смысл не дойдет до манипулятора. Молчание тут точно не поможет, поэтому никогда не позволяйте давить на жалость.
* **Во время разговора смотрите прямо в глаза.** Это, пожалуй, одно из главных способов деактивации злодея. Когда манипулятор начинает пытаться давить на вас и настаивать на своём, смотрите ему прямо в глаза, чтобы сбить его с толку. Отвечайте уверенно и спокойно, не оставляйте ему возможностей для возражений. Уверяю вас, это работает на «ура».

Чтобы заставить человека выполнить определённые действия, многие люди очень часто используют манипуляцию в работе, личной жизни. Иногда это даже идёт на пользу, но в большинстве случаев манипулятор действует в своих интересах, обесценивая интересы своих жертв. Поэтому важно уметь распознавать приемы манипуляции, чтобы обезопасить себя в неприятных ситуациях.



**Какие существуют типы манипулятивных схем?**

* **Пассивный.** Манипулятор прикидывается беспомощным и вялым. Преднамеренно демонстрирует свою слабость. Давит на жалость.
* **Активный.** Манипулятор пытается управлять разумом людей с помощью активных действий, таких как угрозы, шантаж, требования.
* **Соревнующийся.** Манипулятор видит жизни как постоянный турнир. Бросает вызов и не позволяет выйти из игры ни на минуту.
* **Безразличный.** Манипулятор играет в безразличие, старается уйти, отстраниться от контактов. Демонстрирует, что его уже ничего не интересует и исход дела для него совершенно не важен, при этом прекрасно видно, что он обижен.

Я практически уверенна, что вам интересно узнать о видах манипуляций, чтобы перед манипулятором быть во всеоружии и суметь грамотно и четко противостоять гадкому поведению оппонента. И так, разбираем **виды манипуляций:**

**Первый: давление на чувство вины.** Так или иначе с самого детства вы сталкивались с такой манипуляцией. «Вот доведешь мать до инфаркта!» - кричала бабушка вам вслед. Или же отец возмущался не опрятной постели: «Разве тебе не стыдно?». И, разумеется, как же без ремарок по поводу принесённых из школы оценок и замечаний красной пастой в дневнике. Вы уже давно выросли, но подобные давления на чувство вины преследуют вас по сей день. Почему то вы резко стали «мало зарабатывать», не то, что другие. Ни с того, ни с чего всем стало понятно, что вы плохой родитель, раз ребёнок шкодит во дворе. Манипулятор фактически надевает маску невинной овечки и жертвы, и даже не старается разобраться в ситуации, моментально обвиняя.

**Что же делать в такой ситуации?** Стоять на своём, гнуть свою линию. В совсем трудной ситуации обратиться к психотерапевту, который поможет вам выбраться из этой глубокой ямы, вырытой еще с детства.

**Второй: газлайтинг.** Думаю, немногие слышали такой термин, но точно каждый с ним сталкивался. Это практически незаметная, очень тонкая манипуляция, основанная на фразе «Да тебе кажется! Точно тебе говорю!». К примеру, вам только **кажется**, что ваш оппонент непунктуален, а **вы** не умеете правильно назначать время встречи. Вам только **кажется**, что ваш партнёр флиртует с бухгалтером, на самом деле всему виной то, что **вы** уделяете партнёру мало внимания.

**Что делать в такой ситуации?** В ситуации газлайтинга стоит вести собственный дневник, с полным описанием ситуаций и подключить к анализу всего происходящего второго, адекватного человека со здравым смыслом, чтобы он мог видеть ситуацию со стороны и верно оценить её. Также следует записывать на диктофон диалог с газлайтером, либо если это переписка, то скринить, чтобы у вас остались стопроцентные доказательства.

**Третий: проецирование себя на других.** Естественно, приписывать другим свои «качества» - самое любимое занятие манипуляторов. Таким образом они обделяют себя, но оговаривают других. «Это вы ничего не понимаете в деле, поэтому его запороли» хотя последнее слово было за коллегой.

**Как поступить в этой ситуации?** Это вы завидуете чужому успеху, вы сплетничаете и ведёте себя как традиционный злодей из диснеевских мультиков. Ох, приготовьте все свои силы! Выводить таких людей на чистую воду придётся ой как не просто. Но собрав все доказательства его грязных дел, то игра будет в ваших руках. Тут так же как и в прошлом виде работает сбор переписок и запись телефонных разговоров.

**Четвёртый: выдёргивание из контекста.** Вдумайтесь, вы с коллегами обсуждая новый проект, сказали, что вероятнее всего, если не переделать презентацию, катастрофы не миновать. Но буквально через 10 минут вас вызывают на ковёр к руководству на допрос. Ведь шефу донесли, что вы, якобы, назвали весь проект катастрофой… Именно так работает данная схема манипуляции. Достаточно всего лишь яркого, негативно окрашенного слова – и всё, у манипулятора всё схвачено.

**Как поступить?** В любом случае придётся доказывать, что вы совсем не имели ввиду то, что донесли начальству. А для этого необходимо точно помнить что, когда и кому вы сказали. Обязательно заручитесь объективным свидетелем для подтверждения правдивости ваших слов.

Пятый: на слабо. Это очень распространённый вид манипуляции, характерный не только для офисов и работы. Встречается в компаниях друзей, в семейных отношениях, среди близких родственников. «Да тебе просто слабо поехать на отдых в Одессу, вместо Турции» - говорит манипулятор и…. И в итоге вы соглашаетесь поехать туда, куда не собирались. Или сделать то, чего никогда бы не пообещали.

**Что делать и как быть?** Придётся утихомирить свой пыл и удержаться от подобных споров. Будьте железобетонны в своём выборе и никогда не делайте того, о чем даже не думали. Не считая дел, на которые влияют мировые изменения. К сожалению, в наше время все планы может разрушить пандемия, и ей даже брать на слабо не нужно.

**Шестой: странные шутки.** Чувство юмора у манипуляторов зачастую либо очень странное либо его совсем нет. Часто за маской странных и подозрительных шуток у таких людей в рукаве припасены обесценивание и газлайтинг, описанный выше. К примеру, сначала вам выдают дурацкую и обидную шутку о внешности, возрасте либо ваши иные особенности. А когда вы расстраиваетесь, обижаетесь или пытаетесь остановить ручей этого невнятного и глупого сарказма с привкусом детства, ваш токсичный товарищ заявляет: «Ты что обиделся? Это же всего лишь шутка! У тебя что, чувства юмора нет?»

**Как же достойно выйти из этой ситуации?** В таких ситуациях нужно уметь уверенно и прямо сказать: «С чувством юмора у меня всё прекрасно. Именно поэтому заявляю, это была самая отвратительная шутка, что я слышал». После нескольких повторений этой фразы, ваш «юморист» угомонит свои таланты стендапера и прекратит стрелять колкими фразочками.

**Седьмой: уход от темы.** Когда манипулятора прижимают к стене вескими доказательствами и просят объяснить своё поведение, что происходит, он обычно просто пытается уйти от темы. Перебрасывает ваше внимание на другие явления, на погоду, криво нанесённую краску на дорожной разметке или бросает фразу, по типу: «Я сейчас не могу это объяснить. Давай потом?». Но как мы все прекрасно понимаем, это «потом» не наступит никогда. У манипулятора в запасе есть еще одна, всегда рабочая фраза: «Я не могу это сейчас объяснить, ты меня не поймёшь».

**Как выйти сухим из воды в таком случае?** В общении с таким человеком старайтесь донести и продолжайте настаивать на внятном обосновании его слов и поступков. Аргументируйте тем, что любой профи может доступно и просто объяснить новичку что угодно. А если же не может, значит он не такой уж и профи. И как только ваш токсичный приятель соскакивает с темы, вы сразу же становитесь занудой, раз за разом возвращая его к главным вопросам.



А что вы думаете по поводу всего этого? Проанализируйте свою жизнь, возможно вы являетесь жертвой манипулятора или же наоборот делаете всё, чтобы не попасть в безжалостные лапы манипулятора.

Избавляйтесь от токсичных людей в своей жизни и живите дыша полной грудью!

**Контроль.**

Деструктивные люди стремятся контролировать вас любыми способами. Они изолируют вас от адекватного общества, управляют вашими финансами и кругом общения, распоряжаются абсолютно каждым аспектом вашей жизни. Но самым мощным инструментом в их арсенале является игра на ваших чувствах. И из материала выше вы научились как перебрасывать их игру с свои руки и блокировать все доступные ходы манипуляторов.

Именно поэтому нарциссы и социопаты создают конфликтные ситуации на пустом месте, лишь бы заставить вас чувствовать себя нестабильно и неуверенно. Именно поэтому они постоянно спорят по мелочам и злятся по самому мелочному поводу. Именно поэтому они эмоционально замыкаются, а позже снова кидаются вас идеализировать, как только чувствуют, что теряют контроль. Именно поэтому они колеблются между своей истинной и ложной сущностями, а вы, в свою очередь, никогда не чувствуете себя психологически безопасно, ведь не можете понять, что ваш партнер, на самом деле, представляет из себя и как к нему относиться.



Чем больше власти они имеют над вашими эмоциями, тем труднее вам будет доверять своим чувствам и осознавать, что вы стали жертвой психологического насилия. Изучив манипулятивные приёмы и то, как они рушат вашу веру в себя, вы сможете понять, с чем столкнулись, и хотя бы постараться восстановить контроль над собственной жизнью и держаться подальше от деструктивных людей, нарциссов, токсиков.

Изолируйте себя от такого общества и ведите себя достойно с манипутялорами!