Наталья Шкляренко:  
Ganz ähnlich wie bei der Hypnose, nicht wahr?   
Sprechen wir über die Ängste von Manipulatoren. Diese Menschen haben große Angst, einen Fehler zu machen, "durchbohrt" zu werden, denn nach ihren Plänen ist der Sieg über das Opfer die Hauptsache, sie wissen nicht, wie man mit Würde verliert. Wer würde schon gerne bei seinem eigenen Spiel verlieren?  
  
Manipulation ist nämlich sehr gefährlich für die Psyche eines Menschen. "Womit?" - fragen Sie. Und ich antworte Ihnen: Unter dem Einfluss des Manipulators sinkt das Selbstwertgefühl des Opfers rapide, und statt positiver Zukunftspläne und angenehmer Erinnerungen herrscht völlige Verwirrung und Aufruhr in der Seele, ein Fest der negativen Gefühle: Schuld, Angst, Liebe, Wut, Furcht, Verzweiflung, Hoffnung. Alles ist instabil, und das Opfer sieht in diesem Strudel der Gefühle weder sich selbst, noch seinen Partner, noch die Zukunft, noch die Gegenwart. Das Gift des Manipulators verwirrt die Person völlig. Der Manipulator zwingt das Objekt der Manipulation, seinen Standpunkt einzunehmen, jede Handlung auszuführen, jedes Gefühl zu haben - mit Gewalt. Es handelt sich um Drohungen, Autoritätsdruck, emotionale Angriffe, körperliche Gewalt, Druck auf Schuldgefühle und anderes. In solchen Fällen ist die Rolle des Manipulators der eines "starken Mannes" sehr ähnlich  
  
Die häufigste Taktik der Manipulation des gegnerischen Bewusstseins ist das so genannte "Spiegeln". Bei der Kommunikation kopiert der Manipulator den Stil und das Tempo der Sprache des Gesprächspartners, nimmt die gleiche Körperhaltung ein und reproduziert Mimik und Gestik. Diese Methode zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit des Opfers zu schwächen und es davon zu überzeugen, dass der Manipulator seine eigene Person ist und man ihm trauen kann. Aber Manipulation hat zwei Seiten der Medaille, und die zweite ist das Schweigen, das Ignorieren des Opfers. Der schweigende Manipulator ist ein ebenso schrecklicher Manipulator wie derjenige, der sich in der Kommunikation zeigt. Dieser Typus will nicht in den Dialog treten. Es ist für ihn einfacher, der ganzen Welt zu zeigen, dass er beleidigt wurde, dass seine Wünsche, angeblich, niemanden interessieren. Aber sein Hauptziel ist es, das zu erreichen, was er will, auch wenn es dazu notwendig ist, bei nahestehenden Menschen ein Schuldgefühl zu erzeugen. Wie auch der Konflikt, funktioniert dieses System nicht weniger effektiv  
  
Pourquoi une personne devient-elle manipulatrice ? Allons au fond des choses. On ne naît pas manipulateur, ce sont les conséquences de certains moments et situations de la vie. Le premier signe que l'on joue avec l'esprit humain est de masquer ses véritables émotions. Le manipulateur ne veut surtout pas que quelqu'un, même la personne la plus proche de lui, connaisse ses sentiments cachés au plus profond de son âme. Il considère toutes ses affaires comme des tâches ennuyeuses, dont il faut se débarrasser au plus vite. Une telle personne ne sait pas profiter de la vie, ni vivre des moments de bonheur, ni éprouver des sentiments forts  
  
Il considère toutes ses affaires comme des tâches ennuyeuses dont il faut se débarrasser au plus vite. Cette personne ne sait pas profiter de la vie, vivre des moments de bonheur ou éprouver des sentiments forts. Son esprit est convaincu que le temps de l'amusement et du plaisir, du développement et de l'apprentissage est celui de l'enfance et de l'adolescence. Lorsqu'elle atteint l'âge "mûr", elle abandonne la vie et s'enfonce dans la grisaille et la banalité, sans même essayer de changer quoi que ce soit et de comprendre le sens de son existence. Le manipulateur est en fait une personne très renfermée, avec ses propres blessures mentales, qui a besoin d'une aide psychologique sérieuse. Il est incapable de s'apprécier pour ce qu'il est, il se sent toujours incompris, non reconnu et non apprécié, attribuant la cause de son malheur à ses expériences passées défavorables et se complaisant dans sa propre misère.  
  
Comment reconnaître et résister à la manipulation ? Alors, je vais vous parler des phrases les plus simples et les plus courantes utilisées par les manipulateurs : Je vais maintenant vous parler des phrases les plus simples et les plus courantes utilisées par les manipulateurs :  
"Pourquoi tes mains tremblent-elles ? Tu as peur ?"  
"Pourquoi ne me regardes-tu pas ? As-tu honte de me regarder dans les yeux ?"  
"Pourquoi continues-tu à secouer ta jambe ? Es-tu nerveux ?"  
"Tu t'assois toujours dans une position fermée."  
"Regarde ce que tu m'as fait !"  
"Si tu n'étais pas là, les choses seraient différentes !"  
"C'est difficile de répondre, n'est-ce pas ?"  
"Je suis le client, donc j'ai toujours raison et tu es obligé de faire ce que je dis !"  
"Avez-vous bien réfléchi aux conséquences ?"  
  
Aussi, par exemple : "Pourriez-vous céder votre place, s'il vous plaît ?" est une demande, et "Vous auriez pu donner une place à la vieille mamie ! - est une demande, et "Vous auriez pu laisser une place à la vieille mamie !" - est un exemple de manipulation. Et il y a tellement de phrases de ce genre qu'on ne peut pas les compter.   
Comment reconnaître que vous êtes tombé sous l'influence d'un manipulateur ? Si vous pensez être victime d'une manipulation de la part de votre entourage, vérifiez que vous ne présentez pas de signes tels que  
Culpabilité irrationnelle ;  
La peur de ne pas être à la hauteur des attentes de quelqu'un d'autre ;  
Anxiété face à quelque chose qui ne s'est pas encore produit ;  
Peur des conséquences négatives inventées par le manipulateur ;  
Sentiment que vous et votre travail n'avez pas d'importance.  
  
Si vous ressentez de tels sentiments, il est fort probable que vous soyez activement manipulé et que vous deviez vous en débarrasser au plus vite, car dans le meilleur des cas, en vivant sous l'emprise de la manipulation, vous deviendrez une personne très renfermée, abattue et solitaire. C'est pourquoi, afin que vous n'en arriviez pas à de si tristes conséquences, nous allons voir comment éviter de tomber sous l'influence d'un manipulateur. Il existe plusieurs façons de contourner le jeu sur les cordes de votre âme :  
  
Débarrassez-vous de la raison de la manipulation. Une personne peut vous rendre un service gratuit, par exemple pour vous trouver un emploi ou vous donner de l'argent dans une situation difficile. Commencez alors à lui rappeler périodiquement, en passant, qu'elle vous demande d'effectuer de petites tâches. Par exemple, remplissez un rapport pour moi, remplacez-moi au travail, restez après votre service, aidez-moi à accomplir une tâche. Dans une telle situation, il est nécessaire de désarmer le manipulateur et de le priver de son objectif principal - rendre l'argent que l'on vous a donné, trouver un autre emploi, cesser de communiquer avec une telle personne.  
  
Redirigez votre attention sur le manipulateur. Votre collègue aime-t-il vous apitoyer, gagner votre confiance et ensuite vous transférer ses responsabilités ? À ce stade, il s'attend le moins à ce que vous fassiez de même. Plus votre réponse sera simple, précise et assurée, plus vite vous sortirez le manipulateur de l'ornière. Lorsqu'on vous demande de remplir un rapport, demandez à votre collègue s'il peut rédiger un contrat pour vous.  
  
Adressez-vous aux gens par leur prénom. Selon des études, les gens deviennent plus amicaux lorsqu'ils sont appelés par leur prénom dans le cadre d'une communication. Demandez au manipulateur comment il aime être appelé : Konstantin ou Kostya ? Utilisez son nom plus souvent et peut-être que votre interlocuteur se sentira concerné et portera son attention sur quelqu'un d'autre.  
  
Ne vous laissez pas aller à la généralisation sur la base d'un seul fait. Souvent, les manipulateurs sortent une situation de son contexte et prétendent que c'est ce que vous faites tout le temps. Par exemple, votre patron peut vous accuser d'être toujours en retard pour vos rapports, même si c'est la deuxième fois en six mois que vous êtes en retard, ce qui ne peut pas signifier que vous êtes toujours en retard. Demandez donc calmement et avec assurance un exemple de la dernière fois où vous avez été en retard sur une échéance.  
  
Répétez votre point de vue. Si vous sentez que le manipulateur n'a pas l'intention de vous rencontrer et qu'il commence à vous mettre encore plus la pression, répétez clairement la même chose. Par exemple, une femme dit à son mari "tu ne m'entends pas du tout, je n'ai plus de force". Il faut lui répondre : "Je suis prête à t'écouter à nouveau". Répétez cette phrase plusieurs fois jusqu'à ce que le sens n'atteigne plus le manipulateur. Le silence n'est d'aucune utilité, il ne faut donc jamais laisser la pitié s'exprimer sous la pression.