Psychology of personality

### MANIPULATION. HUMAN IMPACT

The work was done by freelancer Dmytro Panin

Probably each of you at least once in your life gave in to manipulation or manipulated people yourself without realizing it. And you know, this is probably a normal phenomenon, because without manipulation, life would be too easy. After studying this informative, psychological article you will understand what types of manipulation exist, how to recognize manipulation and resist it, what features have a person-manipulator, what is dangerous manipulation and learn to read people as an open book.

Manipulator is equal to the most virtuoso skillful player on the "strings of the soul". He very skillfully and covertly manages human behavior for his own benefit. Manipulator often consciously applies deceptive tricks in order to neutralize or subjugate the will of the victim, but no less often does it unconsciously, as manipulation in such people have already entered the style of life and correct it is very difficult. People who achieve their goals "tenth way", at the expense of others and often to their detriment, in fact, and are called manipulators. As a rule, such people do not advertise their true intentions, so the unsuspecting victim needs time to realize what is happening and regain control over his own mind.

Sounds a lot like hypnosis, doesn't it?

Let's talk about the **fears of manipulators**. These people are very afraid of making a mistake, of being "punctured", because according to their plans victory over the victim is the main thing, they do not know how to lose with dignity. Who would like to lose at their own game?

In fact, **manipulation is very dangerous to a person's mind**. "With what?" - you ask. And I will answer: under the influence of the manipulator, the victim's self-esteem drops rapidly, and instead of favorable plans for the future and pleasant memories, the soul is full of confusion and turmoil, a festival of negative emotions: guilt, anxiety, love, anger, fear, despair, hope. It is all unstable and the victim in this whirlwind of emotions sees neither himself, nor his partner, nor the future, nor even the present. The manipulator's poison completely disorients the person. The manipulator forces the object of manipulation to his point of view, to perform any action, to have any feeling - forcibly. These are threats, pressure of authority, emotional attack, physical violence, pressure on the feeling of guilt and others. In such cases, the role of a manipulator is very similar to that of a "strongman".

**The most popular tactic of manipulating** the opponent's consciousness is the so-called **"mirroring".** In the process of communication, the manipulator copies the style and pace of the interlocutor's speech, adopts the same posture, reproduces facial expressions and gestures. This method is designed to weaken the victim's attention, to convince her that the manipulator is his own person and can be trusted. But manipulation has two sides of the coin, and the second of them is silence, ignoring the victim. T**he silent manipulator** is as terrible a manipulator as the one that shows itself in communication. This kind does not want to enter into a dialog. It is easier for him to show the whole world that he was offended, that his desires, allegedly, no one is interested. But his main goal is to achieve what he wants, even if for this it will be necessary to form a sense of guilt in close people. As well as the conflict, this system works no less effectively.

**Why does a person become manipulative?** Let's get to the bottom of it. A person is not born a manipulator, it is all the consequences of certain life moments and situations. The first sign of playing with the human mind is masking one's true emotions. Manipulator least of all in the world wants anyone, even the closest person to him, to know about his feelings hidden in the depths of his soul. He treats all his affairs as boring duties, from which you need to get rid of as soon as possible. Such a person does not know how to enjoy life and catch moments of happiness or experience strong feelings. His consciousness is convinced that the time for fun and pleasure, for development and learning is childhood and adolescence. Upon reaching "mature" age, he gives up on life and drowns in grayness and routine, not even trying to change something and comprehend the meaning of his existence. Manipulator, in fact, is a very withdrawn person, with his own mental wounds, who needs serious psychological help. He is unable to appreciate himself for who he is, he feels forever misunderstood, unrecognized and unappreciated, attributing the cause of his unhappiness to his past unfavorable experiences and enjoying his own misery.



**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!