**Манипуляции. Как им противостоять?**

Манипуляцией является воздействие на человека через уловки, психологическое давление на слабые места, при этом вас вынуждают делать то, чего бы вам не хотелось. Человек, который умело, использует людей в своих целях — это манипулятор. Чтобы не попадаться на удочку манипулятора, достаточно знать основные психологические и словесные уловки и правила реагирования на них.

**Приемы манипуляции:**

**Маска доброжелателя.** Очень трудно отказать в просьбе собеседнику после долгого разговора по душам. Любой манипулятор это прекрасно знает, и часто пользуется таким приемом при общении. Такой человек пытается всеми способами втереться к вам в доверие и стремится завязать приятельскую беседу, как правило, на личную тему. К примеру, он подробно и с живым участием расспрашивает вас о семье или о самочувствии. Бывает, что манипулятор начинает доверительный рассказ о себе, перед тем как, попросить о чем-либо. Этому виду манипуляции можно противостоять, если не слишком откровенничать в разговорах. Когда вы в человеке не уверены, то ограничьте свое общение с ним стандартными нейтральными темами, которые с вашей стороны не приведут к моральным обязательствам.

**Навязывание роли должника.** Пытаясь навязать человеку необходимую для себя модель поведения, манипулятор использует распространенные фразы типа «будь мужчиной» или «если ты меня любишь, то…». Человек, который загнан в угол с помощью стереотипов, может выполнить даже самую нелепую и невыгодную просьбу, для того, чтобы соответствовать каким-то качествам.

**Поиск общего врага.** Одно дело, когда человек просто ставит вас в известность, что кто-то плохо о вас отозвался и он не смог промолчать. Другое, если он призывает вас к сделать определенные действия против общего врага – будьте уверенны перед вами манипулятор. В этом случае достаточно будет просто проигнорировать его предложение.

**Вербовка сообщников.** Манипулятор попытается вас сделать своим соучастником, объясняя вашу выгоду от этого. Например, ваш собеседник назойливо описывает преимущества своего нового проекта, уговаривая в нем принять участие. Скорей всего ему необходимо то, что есть у вас, и ему без этого не обойтись.

**Игра на тщеславии.** Такой способ манипуляции является ловушкой для перфекционистов — людей, всегда стремящихся к совершенству. Разве можно отказаться взять на себя еще одну обязанность, когда все так верят в вас и надеются? Манипулятор при этом не жалеет лестных слов, чтобы добиться своей цели. Чтобы отразить такие попытки манипулировать вами — сдержанно реагируйте на все комплименты в свой адрес.

**«Сделай это немедленно!».** Еще один известный прием манипуляции, но уже из маркетинга: акции, распродажи, только сегодня, только на этой неделе и т.д. Когда кто-то от вас требует немедленного согласия на какое-то действие. Как противостоять? Вам нужно настаивать на подробных объяснениях, почему вы должны поступить так, а не иначе. И когда человек не может вам внятно объяснить — это совершенно точно манипуляция.

**Как противостоять манипуляциям?**

Есть **техника**, которая поможет даже слабому и легко поддающемуся внушению человеку противостоять манипулятору во время общения:

1. **Правильный настрой**. Как только в обычный разговор вклинивается манипуляция, нужно сказать себе: «Мною пытаются управлять, но я смогу устоять». Как заметить? При манипуляции произойдет нажатие на «больные места»: появится жалость, сострадание, желание помочь, чувство вины, стыда, ущемленной гордости и иные проявления «слабых» черт характера.
2. **Разрыв цепи «давление-уступка».** Манипулятор привык получать быстрый результат, он ждет, что жертва сразу согласятся, и сделает, как он желает. Нужно отвечать: «Я подумаю над этим предложением/просьбой/советом», взять паузу и не поддаваться на уговоры принять решение в настоящий момент.
3. **Выражение своей позиции**. Выражать свою позицию нужно четко и настойчиво, но спокойно. Цель – показать манипулятору свою уверенность и твердость характера. Делать это не просто, так как вряд ли манипулятор будет готов спокойно ее выслушать. Но иного выхода, как набраться мужества и «держать оборону», нет. Возможно, что придется терпеть крики, слезы, упреки, оскорбления и прочее.
4. **Выражение чувств.** Нужно понимать и не стесняться говорить о тех болезненных чувствах, которые вызывает манипулятор. Не нужно винить его, например, так: «Из-за тебя я чувствую себя неблагодарным!», лучше говорить с позиции - Я, например: «Твои слова и упреки вызывают у меня стыд, хотя стыдится мне не чего!».
5. **Разрешение ситуации.** Если отношения с манипулятором дороги, придется идти на компромисс. Уступать полностью ни в коем случае нельзя, но научиться договариваться придется. Решение должно удовлетворять обоих собеседников, а не способствовать достижению корыстных целей манипулятора. Если идти на уступки, то обоим партнерам, если разделять ответственность, то пополам, если общаться, то открыто, честно и на равных.

**И еще несколько техник противостояния манипуляциям.**

**1. Техника бесконечного уточнения**. Когда манипулятор от вас что-то эмоционально требует или вас в чем-то обвиняет, вам необходимо как можно подробнее и точнее выяснять, что происходит. При этом, не вступая с ним ни в какие пререкания, оправдания или объяснения. Т.е. твердо удерживаться на позиции «нудного человека». Без конца переспрашивайте, вдавайтесь в детали — что же все-таки от вас хотят? ***Постоянно задавайте уточняющие вопросы****:* «Я тебя правильно поняла, что…», «Что ты имеешь ввиду?», «Ты действительно считаешь, что это так…». Как только вы начинаете задавать вопросы, общение переходит от манипуляции к интеллектуальному общению.

**2. Техника внешнего согласия.** Техника очень эффективна против критики, когда вам откровенно хамят, грубят. Примеры: «Ты безголовая!», «Ты ничего в этом не понимаешь!», «Зачем я вообще согласился на это?!», «Я всегда знал, что ты ничто из себя не стоишь!» Т.е. манипуляция рассчитана на то, что вы сейчас эмоционально взорветесь и подкормите своей энергией самого манипулятора. А может еще и сделаете что-то, что от вас требуют. Как реагировать на такую манипуляцию? ***Просто согласитесь с манипулятором***, не давайте ему шанса продолжить манипуляцию: «Я согласно с тобой», «Дай мне возможность исправиться/доказать тебе…», «Я подумаю над твоими словами». Здесь главное не уйти в иронию или сарказм — этим вы еще больше разозлите человека.

**3. Техника повторения одной фразы.** В ответ на выпады в вашу сторону вы отвечаете все время **одну и ту же фразу**. Эта техника замечательно работает с детьми: «Купи игрушку…», «Мамочка, купи мне, пожалуйста, эту машинку». Ваша задача — говорить ребенку одну и ту же фразу, можно в разных видах: «Извини, я не могу». Т.е. всегда одна и та же фраза на любые выпады со стороны манипулятора.

**4. Отвечать фразой «Если я это сделаю, это буду уже не я».** Пример: Муж говорит «Ну, сколько можно собираться, давай быстрее!» Вы говорите «Если я это сделаю, это буду уже не я» или «Я не могу, потому что медлительность — это часть моей личности» или «Это не согласуется с моими представлениями о самой себе».

**5. Не принимать обязательства, которые навязаны извне.** Нужно исходить из того, что обязательствами вы повязаны, прежде всего, перед собой. Когда вам пытаются вменить извне какие-то обязательства, сразу скажите себе «Стоп!» Пусть вы даже что-то от этого потеряете. Но выполнять чужие обязательства не стоит.

**7. Указывайте на манипуляцию.** Если в отношениях ваш партнер пытается вами манипулировать, нужно четко понимать — человек это дело не прекратит, пока вы на это не укажете. Открыто скажите партнеру: «Я смогу жить без тебя, без твоей любви/помощи, даже если будет очень трудно. Но я буду жить без тебя, если ты не прекратишь делать вот это и это…». Т.е. совершенно четко дайте человеку понять, что вам не нравится, когда с вами так себя ведут.