

АКТИВНАЯ ЗАЩИТА

Решив активно защищаться, прямо скажите манипулятору, что вас беспокоит в его предложении. Не следует бояться говорить о своих опасениях.

Манипуляторы обычно эксплуатируют наше желание выглядеть достойно, поэтому не бойтесь показаться плохим. «Ты сильно преувеличиваешь мои достоинства (щедрость, возможности, способности)». Эти слова освобождают потенциальную жертву от обязательств.

КОГДА НЕЖЕЛАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕХНИКИ АКТИВНОЙ ЗАЩИТЫ?

Не желательно использовать активную защиту тогда, когда объект манипуляции находится в зависимости (родственной, материальной и др.) от манипулятора. Активная защита обнажает эгоистичность намерений манипулятора, потому является встречным конфликтогеном, не уступающим, а то и превосходящим по силе действия манипулятора. В силу закона эскалации конфликтогенов манипулятор ответит конфликтогеном ещё более сильным, что в итоге приведёт к конфликту. А зависимая сторона в этом не заинтересована.

КОНТРМАНИПУЛЯЦИЯ

Смысл контрманипуляции — сделать вид, что не понимаешь, что тобой пытаются манипулировать, начать встречную игру и завершить её словами или действием, ставящим манипулятора в проигрышное положение, показав таким образом, кто в действительности владеет ситуацией. Одной из разновидностей контрманипуляций является доведение предлагаемого манипулятором до абсурда.

Контрманипуляцией может быть и ответная манипуляция пострадавшего, построенная по тому же принципу с целью проучить манипулятора: «не рой яму другому — сам в неё попадёшь».

КАКУЮ ЗАЩИТУ ВЫБРАТЬ?

На этот вопрос наводит конфликтность некоторых контрманипуляций: надо не перегнуть палку, создав конфликт там, где можно сохранить отношения.

Тем более, что есть выбор: от простого «не услышать» до контрманипуляции. К тому же иногда можно и «поддаться» манипулятору. Это целесообразно, когда ущерб от манипуляции меньше, чем от ухудшения отношений с манипулятором. Или когда другими действиями можно компенсировать проигрыш от манипуляции.

С другой стороны, манипулятивные отношения, маскируемые участием, заботой, даже дружбой и любовью, — раздолье для манипуляторов. Поэтому иногда полезнее обнажить истинное положение дел, и тот, кто решится на это, не станет более страдать от манипуляций тех, кто использует свою близость в неблагоприятных целях.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА УО «ГГАУ»

- **главный корпус УО «ГГАУ» (ул. Терешкова 28), кабинет №13;**
- **тренинговый кабинет: общежитие №6 (ул. Брикеля 7), каб. №920;**
- **E-mail: Ludmila2000@list.ru**

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

*социально-педагогическая
и психологическая служба*

Как защититься от манипуляций

Гродно 2014г.

Каждый, по-видимому, может припомнить случаи, когда становился жертвой манипуляции. При всем громадном многообразии видов манипулирования схема защиты строится по одной универсальной модели противодействия влиянию. Знание ее позволяет выстроить надежную защиту манипулирования. Осуществить защиту можно, следуя приводимой ниже универсальной блок-схеме:

1. **НЕ ПОКАЗЫВАТЬ СВОИХ СЛАБОСТЕЙ МАНИПУЛЯТОРУ.**
2. **ОСОЗНАТЬ, ТО ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ.**
3. **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИЕМ ЗАЩИТЫ ОТ МАНИПУЛЯЦИЙ** (пассивная защита, активная защита, контрманипуляция).

НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ СВОИХ СЛАБОСТЕЙ

В основе манипуляций чаще всего лежит использование слабостей адресата воздействия того, что никто не желает показаться трусом, нерешительным, жадным и т.п. Напротив, каждый хочет выглядеть достойно, быть великодушным, оказывать покровительство, ощущать свою значимость, хорошо выглядеть. Всё это может быть использовано манипулятором в качестве мишени воздействия на жертву.

Большинство афер строятся, как правило, на использовании жадности людей, их желания быстро разбогатеть. Жажда лёгкого барыша так сильна, что парализует элементарную осторожность. Примеров тому великое множество. Финансовые и строительные пирамиды, обещание неправдоподобно высоких дивидендов и др.

Желание произвести впечатление, покрасоваться также используется манипуляторами. Знание манипулятором слабостей человека делает последнего удобным объектом манипуляции. Ценимая в славянской

культуре личная скромность способствует защите от манипулирования.

Поэтому первое условие защиты от манипулирования — не обнаруживайте своих слабостей!

Осознание своих слабостей позволяет обезопасить себя и от манипулирования, и от нападок.

ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ

Признаком манипуляции является ощущение неудобства: не хочется делать, говорить то, чего от нас ждут, а приходится: иначе «неудобно», будете «плохо выглядеть».

Скажите себе: «Стоп, манипуляция!» или что-нибудь в этом роде, но содержащее слово «манипуляция». Именно оно действует отрезвляюще: приходит осознание, что вам навязывают нечто нежелательное. Этого осознания вполне достаточно, чтобы взять себя в руки и приступить к защите.

ТЕХНИКИ ПАССИВНОЙ ЗАЩИТЫ

Пассивная защита является наилучшим способом избежать конфликта. Уклоняясь от обсуждения, Вы действуете в соответствии с правилом бесконфликтного поведения: не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.

К техникам пассивной защиты относятся:

Соккрытие своих ситуативно переживаемых эмоций и чувств. Такое соккрытие не позволит манипулятору «обнаружить» ваши истинные эмоции и чувства, оказать психологическое воздействие на них.

Дистанцирование от манипулятора. Максимально возможное в рамках ситуации увеличение личной зоны общения с манипулятором позволяет вам избежать значительного психологического влияния.

Выстраивание смысловых и семантических барьеров с манипулятором

при обсуждении вариантов решения проблемы. Ссылайтесь на «трудности» восприятия смысла передаваемой информации и употребляемой им терминологии (например: «Трактовка употребляемых терминов слишком спорная и некорректная»).

Уклонение от психологического контакта с манипулятором. Не говорите ничего. Сделайте вид, что не расслышали, не поняли.

Выявление метакоммуникаций – скрытых смыслов, мотивов, предположений, интерпретаций, транслируемой манипулятором. Задавайте открытые, уточняющие вопросы (Например: «Что на самом деле Вы имеете в виду, предлагая этот вариант решения проблемы?»).

Поведенческая и операциональная блокировка действий манипулятора. Проявляйте намеренную рассеянность и невнимательность к технологическим ухищрениям манипулятора, нарочитую замедленность в ответных психических реакциях и поведенческих действиях способствует блокировке действий манипулятора.

«Уход» от предсказуемости в поведенческих реакциях и действиях.

Если манипулятор торопит с ответом, сбейте темп его атаки: скажите, что вам нужно срочно позвонить, отправить SMS. Если же от вас не отстают, начинайте переспрашивать, «уточнять». Делать это необходимо ровно столько, чтобы не разрушить ваши отношения. Ведь основное преимущество пассивной защиты — именно в сохранении позитивных отношений.

Пожалуй, самый сильный ход потенциальной жертвы — заявить: «нужно посоветоваться» или «подумать».

Опыт показывает, что в большинстве случаев манипулятор отступает уже перед пассивной защитой.