

Манипуляции. Как не стать марионеткой.

Человек не может жить без общения. Даже находясь на самоизоляции мы «на связи» практически со всем миром. Но, к сожалению, не все наши визави имеют «благие намерения». Есть люди, которые в общении с нами преследуют свои корыстные цели. И для того, чтобы получить желаемое, они зачастую применяют манипуляции.

Можно ли понять кто из наших собеседников пытается нами манипулировать? Да, можно. Иногда это довольно сложно и требует некоторого времени и даже помощи, но, как правило, любую манипуляцию можно распознать и «не пойти на поводу» у манипулятора.

Цель любой манипуляции – с вашей помощью получить выгоду для себя. Соответственно, манипулятор – это человек, использующий других как средство достижения личных целей.

Поэтому первый вопрос, который стоит задать себе: «**Кому это выгодно?**». То, что мне предлагает собеседник на самом деле в моих интересах, или он печется только о своем благе?

Профессиональные манипуляторы очень хорошо скрывают свой интерес. Как правило, они рассказывают о том, какие блага МЫ получим. Они хорошо знают психологию. Кроме того, мы сами им помогаем, размещая у себя на странице в соцсетях личную информацию (с кем в отношениях и что у вас с ним «всё сложно», насколько дорогие подарки вам дарят родные, где вы отдыхаете, что вы **ОЧЕНЬ** религиозный человек, что у вас плохое настроение/депрессия и т.п.). Поэтому очень важно не общаться с незнакомыми и, тем более, не добавлять их в друзья. Возможно лично вы манипулятора не интересуете, но через вас он подберется к вашим близким, заручившись вашей поддержкой (а вы и знать об этом не будете).

Не стоит переоценивать свои силы. «Это может быть с кем угодно, но только не со мной» – фраза-предатель. Она делает вас уязвимым. По статистике, даже опытные психологи иногда попадают под влияние манипуляторов. Почему? Потому, что они такие же люди, как и все мы, со своими эмоциями и слабостями.

На чем может «играть» манипулятор? Вот несколько вариантов:

Воздействие страхом. Страх и недостаточная информированность адресата позволяют ловко манипулировать его действиями и поступками.

Воздействие виной. Манипулятор будет постоянно давить на чувство вины или находить новые эпизоды. Адресат же в такой ситуации постарается нивелировать дискомфорт и, раз за разом, будет попадать в одну и ту же ловушку.

Воздействие неуверенностью в себе. В этом случае манипулятор давит своим авторитетом. Такое самоутверждение за счет другого может проходить на разных уровнях и по разным вопросам. Воздействие будет продолжаться до тех пор, пока адресат не избавится от своей неуверенности, слабости.

Воздействие гордостью. Тщеславие, гордость – замечательный рычаг для психологического воздействия. Чем больше человек стремится доказать

кому-либо свои умения, чем чаще он старается догнать и обогнать в успешности своих знакомых, тем быстрее он станет жертвой психологического воздействия.

Воздействие жалостью. Задача его – вызвать жалость к себе и желание помочь.

Это только несколько примеров.

Есть ли **способы защиты** от манипуляций? Безусловно есть:

- Напомним: не стоит общаться и добавлять в друзья незнакомцев. И не стоит всю свою жизнь публиковать в соцсетях (смотри об этом выше).
- Не стоит давать ответ сразу. Возьмите время на обдумывание сообщения. Соберите информацию из разных источников. Задайте себе вопрос: «**Кому это выгодно?**». Самые частые манипуляции базируются на ограниченном времени, когда нет возможности подумать, взвесить всё, посоветоваться. Именно в состоянии цейтнота нам труднее всего мыслить критически, а, значит, мы становимся «легкой добычей». Если вас торопят с ответом, можете сразу отказывать. Всё, что вы теряете – предложение вашего оппонента (то есть ничего не теряете), а если согласитесь, то можете потерять намного больше.
- Нужно научиться отказывать.
- Не отвечайте на вопросы, если они кажутся вам неприятными.
- И не рассказывайте ничего о своих знакомых и друзьях. Если оппоненту интересно – пусть сам у них и спросит. Помните: информация, полученная от вас, может быть использована во вред вашему знакомому, другу, подруге.
- Будьте собой, не старайтесь быть привлекательным для всех подряд.

И ещё один важный момент. Не стоит пытаться вывести манипулятора «на чистую воду». В большинстве своем они – профессионалы. Лучше сообщите о них в правоохранительные органы (у них намного больше чем у вас возможностей и прав).

И помните – вы не одни! У вас есть люди, готовые прийти на помощь в **любой** ситуации: родители, родственники, друзья, сотрудники полиции и других госструктур, кураторы, психолог и много других. Не стесняйтесь обращаться за помощью! Это не признак слабости, а признак разума. Только по-настоящему сильный человек способен признать, что ему нужна помощь.

Если вы по каким-то причинам хотите получить профессиональную психологическую помощь анонимно, то можете обратиться на круглосуточную бесплатную линию Детского телефона доверия **8-800-2000-122**.

Готова ответить на ваши вопросы и оказать психологическую помощь и поддержку, педагог-психолог СОБМК
Суркова Татьяна Владимировна
sobmkps@yandex.ru