

ВИДЫ МАНИПУЛЯЦИЙ

Пассивная агрессия

Человек не высказывает недовольство открыто, но всячески демонстрирует его: молчит, отвечает односложно или саркастично, игнорирует вас, отказывается отвечать на прямой вопрос «что случилось?».

Эмоциональный шантаж

В конфликтных ситуациях манипулятор прибегает к угрозам. Играя на вашем чувстве вины и долга и ваших страхах, манипулятор добивается от вас желаемого

Буллинг

Манипулятор постоянно критикует вас, подробно разбирает каждую вашу ошибку, с удовольствием рассказывает другим о ваших провалах и высмеивает их.

Требование доказательств

Как распознать. Человек все время требует доказать, что ваши чувства к нему искренни. Просит, чтобы вы покупали дорогие подарки, оплатили его кредит или решили все прочие его проблемы.

ЧТО ПОЧИТАТЬ ПО ТЕМЕ

Про манипуляцию:

Никита Непряхин, «Я манипулирую тобой»;
Эрик Берн, «Игры, в которые играют люди»;
Дмитрий Коткин, «Формула переговоров. Манипуляции и противодействие им».

Про аргументированные переговоры почитайте книгу Джима Кэмпса «Сначала скажите „нет“».



Наш адрес:
664022, г. Иркутск,
ул. Пискунова, 42
т/ф 8(3952)70-09-40
www.cpmss-irk.ru
e-mail: ogoucpmss@mail.ru;
postinternat2019@mail.ru



Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ МАНИПУЛЯТОРАМ

Информационный буклет



Иркутск 2024

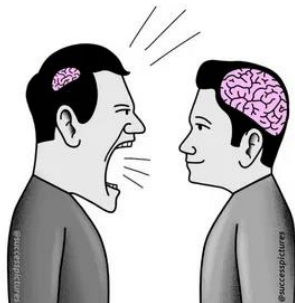
КАК ОТЛИЧИТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ ОТ ПРОСЬБЫ

Манипулятор всегда действует однообразно. Он создаёт историю, факты в которой искажены. Его цель — захватить управление вами. Поэтому ваша реакция играет решающую роль в созданной ситуации.

СОБЕСЕДНИК ПОВЫШАЕТ НА ВАС ГОЛОС

Вы, шутливым голосом и очень громко: «А представь, что я буду с тобой так громко говорить. Ты сможешь меня слышать?»

Говорят, что юмор — это правда в безопасных для жизни дозах. Пользуйтесь им, чтобы вернуть манипулятора к адекватному диалогу.



«Манипулятором я называю человека, который относится к другим людям как к объектам, «вещам», подлежащим использованию и контролю.»

Эверетт Шостром «Человек-манипулятор»

МАНИПУЛЯТОР ПЫТАЕТСЯ ЛИШИТЬ ВАС ЗДРАВООМЫСЛИЯ, ВЫЗЫВАЯ:



Обиду или вину, создавая историю о своей правоте;

Стыд или дискомфорт, настаивая на том, что вы хороший человек, а хорошие люди не поступают так-то и так-то;

Жалость, ставя себя в позицию слабого или беззащитного;

Тяжесть, навешивая на вас только что выдуманные долги.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С МАНИПУЛЯТОРОМ

- I. Я имею право оценивать своё поведение и нести за него ответственность
- II. Я имею право не брать на себя ответственность за проблемы других людей
- III. Я имею право изменить своё мнение
- IV. Я имею право делать ошибки и отвечать за них
- V. Я имею право сказать: «Я не знаю»
- VI. Я имею право не зависеть от отношения ко мне других людей

