

Психологические манипуляции



Владимирова Ирина Михайловна
педагог-психолог ГБУ ЦДК СПб

Определение

Психологическая манипуляция – это скрытая тактика воздействия на людей с целью добиться желаемого.

Слово «манипуляция» имеет корнем латинское слово *manus* - рука (*manipulus* - пригоршня, горсть, и *ple* - наполнять).

В словарях европейских языков слово толкуется как обращение с объектами с определенными намерениями, целями (имеется в виду, что для таких действий требуется ловкость и сноровка).



Признаки манипуляций

- Манипуляция – это вид психологического *воздействия* на человека, группу или общество
- *Насильственный характер*
- *Человек* воспринимается *как средство* для достижения цели (как вещь)
- Жертва манипуляции действует себе *во вред*, а манипулятор оказывается в выигрыше
- *Скрытый характер* (манипулятор скрывает свои цели, пытается получить желаемое не напрямую)
- Манипулятор обладает определенным *мастерством в общении* (использует особенности поведения, мировоззрения, системы отношений жертвы)
- В результате манипуляции *изменяется мотивация объекта* манипуляции

Виды манипуляций

Осознанные (человек понимает суть своего воздействия) и **бессознательные** (человек не отдает себе отчет в мотивах своего поведения).

Бытовые (возникают между близкими людьми) и **профессиональные** (возникают в профессиональных отношениях)

Одиночные (разовые) и **последовательные** (сценарные, реализуют заранее продуманную стратегию действий)



От чего зависит успех манипуляции

- От того, насколько умело манипулятор скрывает свои агрессивные намерения и поведение
- Насколько хорошо знает психологические особенности (уязвимость) жертвы, чтобы выбрать наиболее эффективную тактику воздействия
- Имеет достаточный уровень жестокости, чтобы не беспокоиться о том, что нанесет жертве ущерб



Психологические особенности манипулятора

- Не видит и не признает психологических границ других людей
- Постоянно обвиняет других
- Проявляет детские (инфантильные) реакции
- Действует скрытно
- Искажает правду
- Играет роль жертвы
- Эксплуатирует чувство вины окружающих людей
- Использует слабости других людей



Техники бытовых манипуляций

- **положительное подкрепление, наказание** («холодный душ», «ближе — дальше», игра в молчанку, надрывные слезы, демонстративная обида, запугивания, угрозы, навязывание чувства вины)
- **травмирующий одноразовый опыт** (словесные оскорбления, «неконтролируемые» вспышки гнева)
- **отрицание своей ответственности** за происходящее, **рационализация** (оправдание своих действий обоснованными причинами)
- **минимизация нанесенного жертве вреда** («Я тебя не бил, просто воспитывал»)
- **ложная вина** (намек на добросовестному человеку, что он невнимателен и эгоистичен)
- **симуляция невиновности** («Я ушел без объяснения причин, потому что был очень зол»)
- **проецирование вины** («натравливание» родственников, провоцирование на совершение нелицеприятных, осуждаемых обществом действий)



Как понять, что нами манипулируют

Программа распознавания манипуляций заложена в каждом человеке от природы.

- *Тело* реагирует, как в случае опасности, выбросом адреналина (потеют ладони, учащается сердцебиение, расширяются зрачки, повышается сахар в крови, иногда появляется головная боль).
- *На невербальном уровне* мы опознаем людей, способных нанести нам вред, через их жесты, мимику, движения.
- *На эмоциональном уровне* индикаторами являются чувства страха и вины, а также сомнения в собственных действиях и в своей адекватности.



Стратегии защиты от манипуляций

Чтобы бороться с манипуляциями, нужно:

- уметь управлять собственными эмоциями
- замедляться, наблюдать и анализировать свое поведение
- владеть приемами контрманипуляций
- использовать формы «отзеркаливания»
- практиковаться (это главное)



Спасибо за внимание !

