Кузница ТалантоВ

МАНИПУЛЯЦИИ: Природа. Распознавание. Защита.

Развиваем таланты для вашего бизнеса

Понятие «манипуляция»

Манипуляция — *это психологическое воздействие, искусное исполнение которого ведет к скрытому возбуждению у другого человека намерений, не совпадающих с его актуально существующими желаниями*

Е. Доценко

Тип социального, психологического воздействия, социально-психологический феномен, представляющий собой стремление изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной или насильственной тактики

(Википедия)

содерж

Далее

«Коммуникация здорового человека» (гештальт-подход)

содерж

Далее

«Сопротивления» прямой/здоровой коммуникации (гештальт-подход)

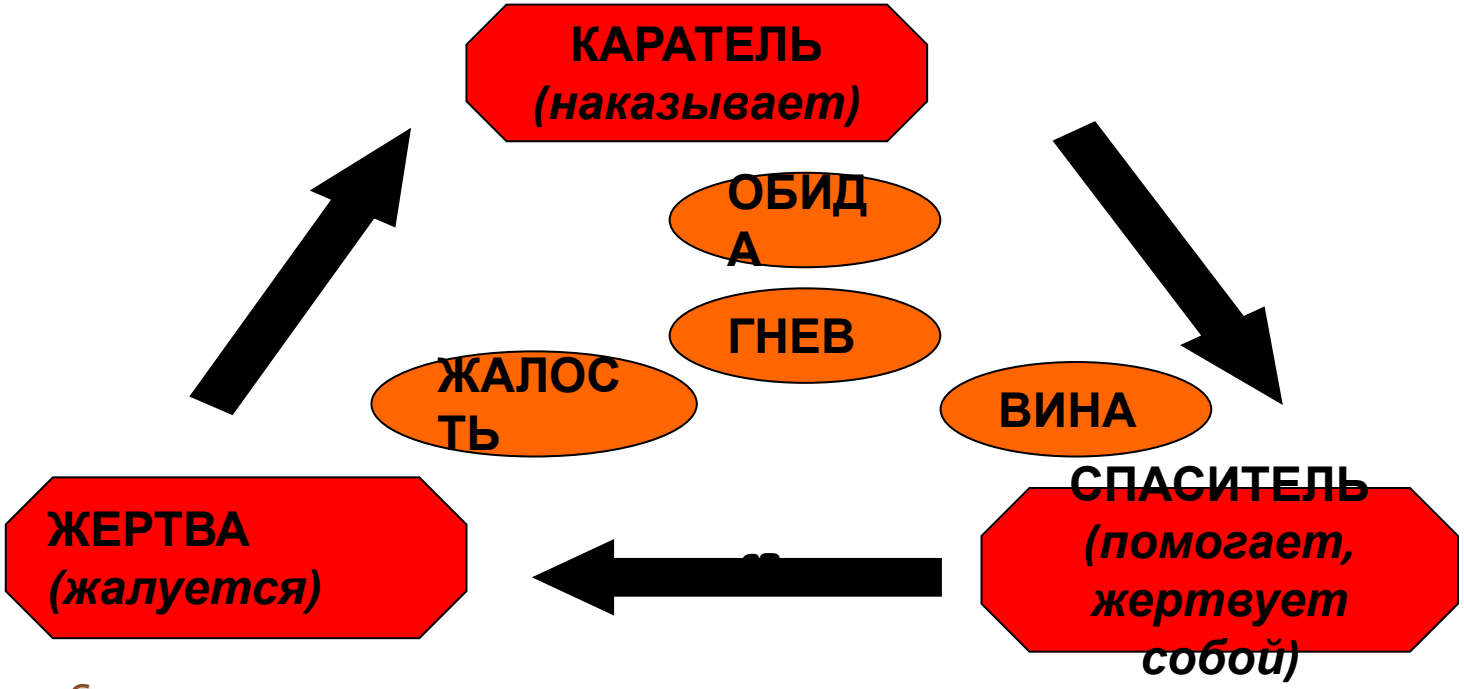
содерж

Далее

Сопротивления

Слияние	Не осознает собственных желаний	Мог бы и догадаться! Нет, не это я ждала… А что? Откуда я знаю?!
Дефлексия	Уход от реальности (воспоминания, размышления; «эбаутизмы»; «интеллектуальная маструбация» (с) Ф. Перлз)	Надо же, помню, когда-то в детстве…. Как это все любопытно, один мой знакомый покойник тоже…
Интроекция	Система жестких убеждений, долженствований	Ты должен!!! Я не имею право…
Проекция	Додумывание реальности, наполнение мира (в том числе других) своими мотивами, представлениями)	Ты меня не любишь, вижу по взгляду! Это бессмысленно потому что тебе все равно… Я не делаю потому что они….
Ретро флексия	«Разворот на себя» (сам удовлетворяю все свои потребности, никто мне не поможет)	Мне никто не нужен… А чего говорить-то, зачем, кому это надо?
Эготизм	Гиперконтроль, постоянное отслеживание себя и контроль других. «Человек в футляре».	Все из-за тебя! Неужели так трудно сделать так, как я прошу? Опять ты не делаешь этого, сколько можно повторять. Один я идеальный.
Обесце нивание	Вышучивание других, подсмеивание над собой, отрицание сильных чувств, благодарности, ценности собственной и других	Ой, подумаешь…. Не очень то и помог. Спасибо конечно, но это я и сам могу… Это на меня что-то нашло, видимо перепил…

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МАНИПУЛЯЦИЯ



содерж

Далее

Распознавание манипуляций

Вопрос	Это манипуляция, если ответ:
КОМУ ЭТО ВЫГОДНО?/ ВЫГОДНО ЛИ ЭТО/СУЛИТ ЛИ ЭТО ЧТО-ЛИБО МНЕ/ ЕСТЬ ЛИ В ЭТОМ МОЙ ИНТЕРЕС?	**Не мне /Нет/ Моего интереса нет**
ЧТО Я ЧУВСТВУЮ СЕЙЧАС?	**Такие эмоции как вина/стыд, обида, гнев, раздражение.** **В теле: неприятное напряжение (мышечные зажимы, головная боль, сердцебиение и др.)**
ЧТО Я БУДУ ЧУВСТВОВАТЬ, ЕСЛИ СДЕЛАЮ ТО, К ЧЕМУ МЕНЯ ПОБУЖДАЕТ, ПОДТАЛКИВАЕТ ЭТОТ КОНТАКТ?	**Те же или подобные эмоции, что и здесь и сейчас: вина/стыд, обида, гнев, раздражение, досада, разочарование, сожаление о своем решении и пр.**
ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ МЕНЯ ДЕЛАТЬ ЭТО?/ ИЗ КАКИХ МОТИВОВ Я ЭТО ДЕЛАЮ?	**Мотивы из чувств жалости, вины, обиды, гнева, стремления сделать назло, доказать, «чтоб отстали», а не собственное осознанное решение**

содержание

Далее

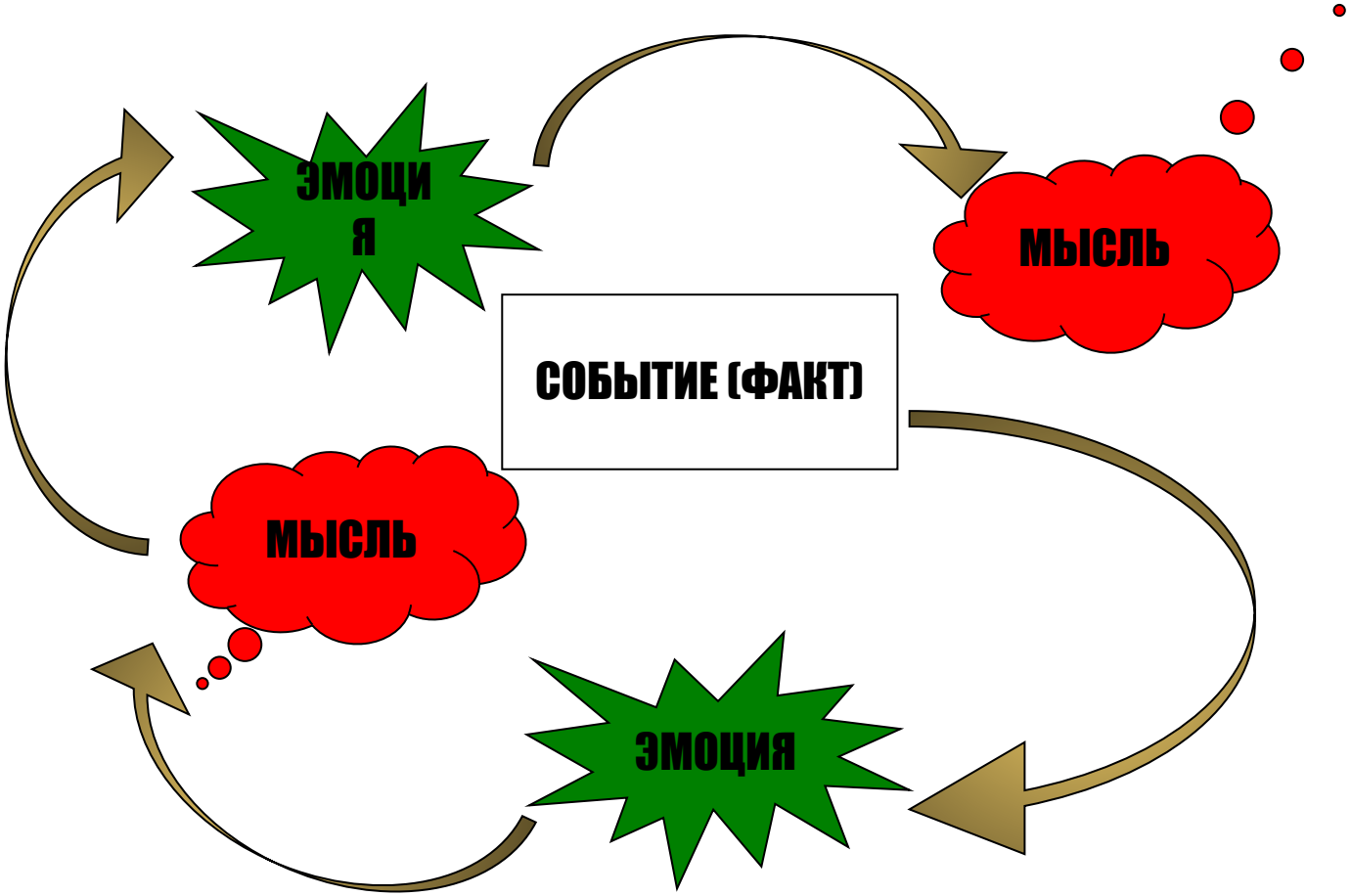
Защита от манипуляций

- ОСОЗНВАНИВАНИЕ СОБСТВЕННЫЙ ЭМОЦИЙ И ПОТРЕБНОСТЕЙ
- ОТСУТСТВИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АФФЕКТИВНЫХ ЭМОЦИЙ (ПОПАДАНИЙ В ЭМО-ЛОВУШКУ)
- ОТСРОЧКА ПО ВРЕМЕНИ
- ПРОГОВАРИВАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ,
- ИНТЕРЕСОВ, ЖЕЛАНИЙ
- ОТКРЫТАЯ, ЧЕСТНАЯ КОММУНИКАЦИЯ
- СОГЛАСИЕ БЕЗ СПОРА (ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ АЙКИДО)

содержание

Далее

Эмо-ловушки



содерж
Далее

ЭМОЦИИ

Эмоции – переживания с личной значимостью и оценкой внутренней и внешней ситуации в конкретный момент времени

Эмоции – один из основных механизмов регуляции деятельности организма и поведения человека.

Т.о. эмоция навязывает действие.

Крайнее проявление эмоции – аффект (действие с утратой чувства реальности)

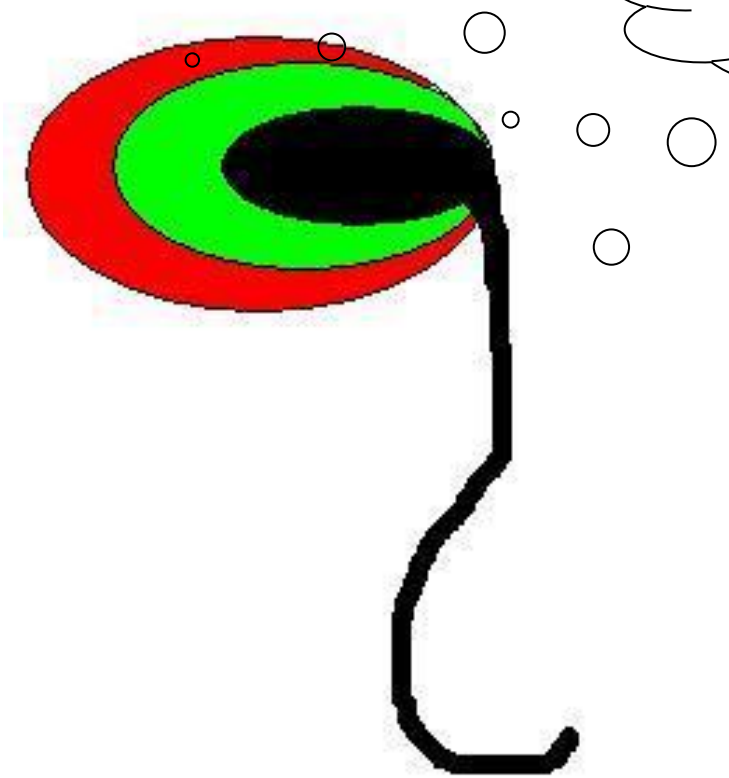
Длительно сохраняющийся комплекс эмоций – настроение.

ВАЖНО! Функции органов зависят от эмоций: сердце – страх, печень – гнев, желудок – апатия, подавленность…

содерж

Далее

ПРИРОДА ЭМОЦИЙ



«Мозг человека».
РАЗУМ
Ок. 40 млн. лет
БУДУЩЕЕ

«Мозг животного».
ЭМОЦИИ
Ок. 50 млн. лет
НАСТОЯЩЕЕ + ПРОШЛОЕ

«Мозг рептилии».
ИНСТИНКТЫ.
Ок. 250 млн. лет
НАСТОЯЩЕЕ

ЭМОЦИИ: что с ними делать?

1. ОСОЗНАВАТЬ И ПРИНИМАТЬ….

Эмоции нужны и важны для нас. Игнорирование эмоций приводит к негативным последствиям для психики и здоровья человека

Можно ли управлять эмоциями?

Увы, это миф. Можно управлять их проявлением, но нельзя выбрать ЧТО чувствовать.

ЭМОЦИИ НЕ ВЫБИРАЮТ.

2. ЭМОЦИИ СТОИТ ПРОЖИВАТЬ. Сила эмоций в том.

3. СПОСОБЫ НЕ ВОВЛЕКАТЬСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО (там, где это целесообразно)

Чтобы «не подпускать» к себе «яд» манипуляции (то есть эмоциональный отклик), можно использовать

- **«защитное действие» (перебирание «четок», скороговорок и пр.);**
- **техники визуализации;**
- **внимание к собственным телесным проявлениям;**

4. «ОТРАБОТКА» НАКОПЛЕННЫХ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Отсутствие личного участия, наблюдение ситуации со стороны позволяют сохранять спокойствие, избежать личных переживаний и эмоций. Т.е. мысленное «отстранение» себя от ситуации

Содержание

Далее

АЛГОРИТМ ВЫХОДА ИЗ ЭМО-ЛОВУШКИ

1. СИТУАЦИЯ

Описание события сухим, «протокольным языком»

2. ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННОЙ ЭМОЦИИ

Что я чувствую в связи с этим? Какие ощущения в теле?

3. ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЕЙ

Что я думаю, какие мысли приходят ко мне в эмоциональном состоянии? (+ осознание, проговаривание, что мысль – не равно!!! реальность)

4. ОСОЗНАНИЕ: ЧЕГО Я ХОЧУ В СВЯЗИ С МОЕЙ ЭМОЦИЙ (минус мысли), КАКОВА МОЯ ПОТРЕБНОСТЬ, КОТОРАЯ ЛЕЖИТ ЗА МОЕЙ ЭМОЦИИ (что я хочу чувствовать, ощущать в связи с этой ситуаций, в чем мой дефицит)

Важно формулировать на языке эмоций и только в отношении себя. («Хочу чувствовать себя защищенным»/ «Хочу уважение/признание» а не «Хочу чтобы она извинилась»/ «Хочу чтобы он понял что я права».

4. ОТВЕТ НА ВОПРОС: КАКИМ ОБРАЗОМ (КАК, ГДЕ) я могу реализовать свою потребность (желание). ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ЭТОГО?

Важно: если Вы не находите возможности сделать это в текущей ситуации (например, больше не встретитесь с человеком) – сфокусируйтесь на потребности как таковой, вне данной ситуации. Как правило, потребность (желание) намного глубже и важнее конкретной ситуации!

Содерж

Далее

Защита от манипуляций:
ТЕХНИКИ «ОТРАЖЕНИЯ»

****

Всякая эмоция должна быть отреагирована. Чтобы «не подпускать» близко к себе негатив, находим свое защитное действие.

Например:

во время разговора мысленно повторяем свою «заговорку» (молитву, пословицу) «тебе твое - мне мое»; как с гуся вода);

верующие люди меньше поддаются влияниям и стрессам, гипнозу именно за счет того, что в сложных ситуациях мысленно читают молитву!

выполняем любое действие (редкоприменяемое!!!) – например, шевелим пальцами ног чешем левое ухо правой рукой, косим глаза и т.п.)

****

Отсутствие личного участия, наблюдение ситуации со стороны позволяют сохранять спокойствие, избежать личных переживаний и эмоций. Т.е. мысленное «отстранение» себя от ситуации

Например:

отождествляем со стрессом атрибут и осознанно откладываем (снимаем) или уничтожаем его после сложного разговора – «утилизируем» стресс

в сложной ситуации одеваем на себя «роль», отделяя личность от рабочей роли – например – бейдж, ручка, папка и т.п.

Содержание

Далее

Принцип Птицы Феникс.

Упражнения для эмоционального восстановления (физический аспект)

содерж

Авторы:
С.Белова, К.Рзаева

далее

5 СТУПЕНЕЙ

- ✔Вспомнить 5 явлений, вызывающих приятные эмоции.
- ✔Дать каждому явлению имя или прозвище.
- ✔Придумать каждому явлению символ, нарисовать.
- ✔Погрузиться в это явление, прочувствовать положительную эмоцию.
- ✔Каждой из 5 ступеней лестницы домой присвоить выбранное явление (Можно нарисовать символ). Поднимаясь по ним домой вновь приятно вспомнить эти эмоции.

р
ж

Далее

«ЯКОРЬ»

Перенос во времени:

Вспомню ли я об этой ситуации через 5 лет?
Что я могу сделать сейчас, чтобы не тревожиться о будущем?
В прошлом это меня бы только удивило (рассмешило)/
Если посмотреть на это со стороны, это смешно/забавно.

Необходимо мысленно поблагодарить любую собственную эмоцию за жизненную подсказку. «Расшифровать послание», представить как в этой ситуации реагировал бы, например, Остап Бендер (или любой персонаж на ваш выбор). Сыграть роль. Найти 3 позитивных момента.

содерж

Далее

ПЛАТФОРМА УСТОЙЧИВОСТИ

содерж

Далее

Кузница ТалантоВ

Будем рады сотрудничеству,

С уважением,
Коллектив ООО ЦПЛР «Кузница Талантов»
Успехов Вам и Вашему бизнесу!

Рзаева Ксения
Генеральный директор

Служба работы с клиентами:
http:// kuznica-talantov.ru/
Тел: +7(812)7010083
Моб.тел 8-911-911-711-12-06
e-mail: kuznica_talantov@mail.ru

ООО “Центр профессионального и личностного развития ”Кузница талантов”