КАИ

Альметьевский филиал КНИТУ им. А.Н. Туполева

КАК ОБЩАТЬСЯ С МАНИПУЛЯТОРОМ

Шипулина Д.Ф. гр.24300

Руководитель: к.п.н.

доцент Г.Ш. Азитова

Манипуляция - это опосредованный способ получить то, что ты хочешь незаметно для окружения, воздействуя при этом именно на зону дискомфорта собеседника, а точнее вызывая чувство вины, страха и стыда. Вся эта фиксация идет из детства, когда родители говорили нам, что если мы сейчас не уснем, то придет серенький волчок и укусит за бочок, тем самым манипулируя на страхе, или же когда мы не хотели убирать свои игрушки, они пугали, что не будут разговаривать с нами, манипулируя на чувстве вины.

Во-первых, манипуляторы практически всегда замечательные актеры. Они могут заплакать в нужный момент, могут перекрутить факты так, как им будет выгодно, тем самым выставив вас тем, кем вы можете не являться на самом деле. Есть две основные категории манипуляторов. Первая категория - это люди, которые давят на жалость и таким образом пытаются манипулировать. И вторая - люди, которые, наоборот, пытаются унизить или пристыдить и тем самым вызвать у человека определенную реакцию. К первой категории относятся люди, которые любят, чтобы за них всё делали другие. Ко второй категории в основном относят чрезмерные активисты - это такие люди, которые считают, что все остальные им чем-то обязаны. Разговаривать с такими типами людей очень тяжело, зачастую их даже можно приравнять к эмоциональным вампирам.

Так как же оградить себя от общения с такими людьми? Самое главное, что нужно сделать - это научиться говорить «нет». Хотя многих воспитывали так, что нельзя отказывать, что нужно помогать людям. Безусловно, помогать нужно, но ещё важно понимать главное: где заканчивается свобода человека, который просит помощи, и где начинается твоя свобода. Ведь попросту человек может «сесть тебе не шею» и сидеть там до тех пор, пока его будет это устраивать, и ты уже практически ничего не сможешь сделать. Важно точно знать ту черту, через которую ты не можешь позволить переступить другому человеку. Есть одна замечательная фраза: «Если ты открываешь человеку «дверь» и приглашаешь его в свою жизнь - это не значит, что он может входить туда и топтаться грязной обувью, двигать мебель или перекрашивать стены». И все же, если вы уже сталкиваетесь с такими людьми нужно максимально ограничить общение с ними, перейти на более официальное общение на уровне «Здравствуйте - До свидания», либо общаться только по тем вопросам, которые вам необходимо решить, допустим, в профессиональной деятельности.

Таким образом, при общении с манипулятором наиболее важным аспектом является тренировка ситуаций, в которых вы можете вежливо сказать отказаться. Главное, не хамить и не пререкаться с таким человеком, а просто сказать, что вы подумаете над его предложением или же, что сейчас вы заняты и обязательно еще вернетесь к этому вопросу.

манипулятор воздействие психика выгода

**Список использованной литературы**

1. Вердербер Р., Вердербер К., Психология общения. М., Знание 2003.

2. Шостром Эверетт Человек-манипулятор. М.: "Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс", 2002; переводчики H. Шевчук и Р. Кучкарова.

. Лутошкин А.Н. Эмоциональный потенциал коллектива. - М., 1988.