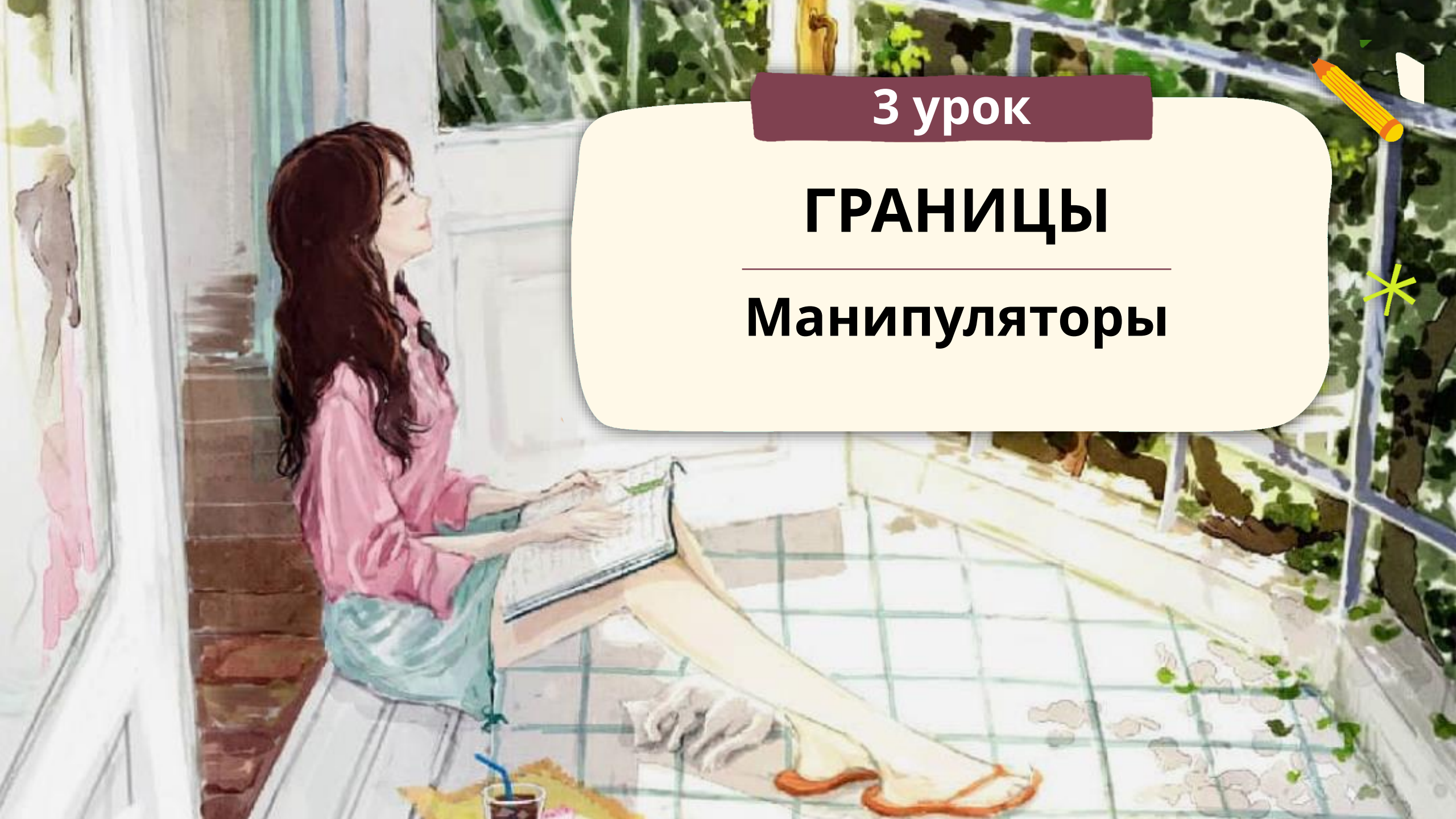


3 урок

ГРАНИЦЫ

Манипуляторы

Нами манипулируют, когда:

- **вынуждают делать то, что мы не хотим или не планировали;**
- **наш вклад в общее дело больше, чем вклад оппонента;**
- **собеседник не заинтересован в нашем благополучии.**

Какие бывают манипуляторы:

ДИКТАТОР

Манипулятор такого типа **стремится показать партнеру по общению свою силу, свою власть, свой авторитет**, своих высоких покровителей.

Он любит управлять партнером с помощью приказов или настойчивых просьб, особенно если занимает более высокое положение.

Когда не хватает своих аргументов, то он стремится поднять свою значимость, прибегая к цитированию известных авторитетов, ссылаясь на своих знакомых, свои связи.

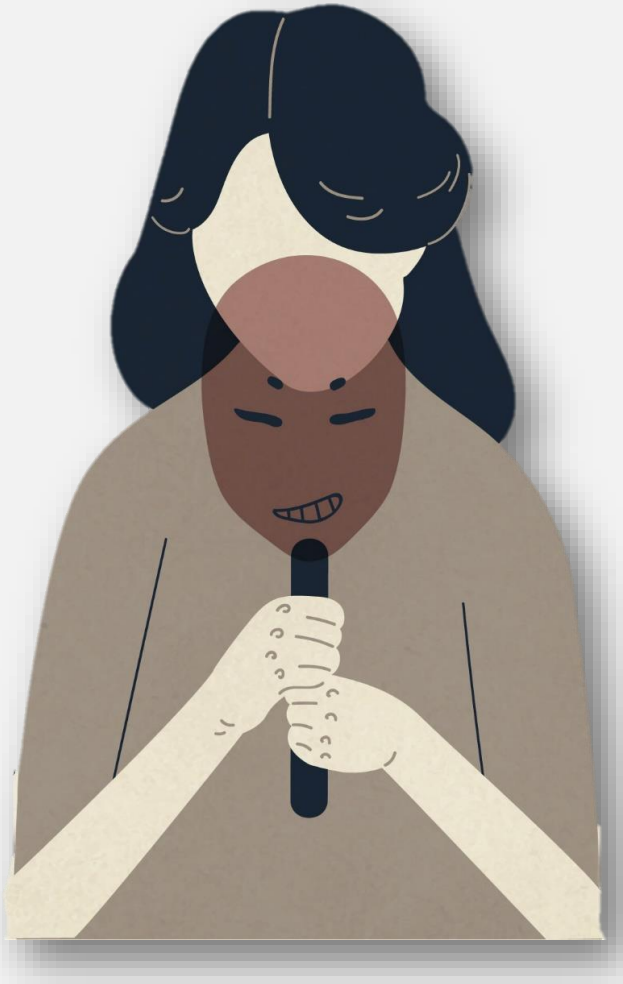
Часто обосновывает свои решения тем, что их одобрило высокое начальство или кто-то из авторитетных лиц.

Выигрышем для него является исполнение партнером его приказов и просьб, а также проявление почтительного отношения к нему при встречах, при решении каких-либо вопросов.

Какие бывают манипуляторы: **ТРЯПКА**

Манипулирование строится на том, что **манипулятор подает себя как жертву Диктатора.**

Манипулятор демонстрирует всем окружающим и конкретному партнеру по общению, что вообще-то он нормальный человек, хороший ученик или работник. Всё у него обычно получается.



Какие бывают манипуляторы: **КАЛЬКУЛЯТОР**

Суть манипулирования заключается в том, что **манипулятор сознательно преувеличивает важность неукоснительного соблюдения установленного порядка, определенных правил и инструкций.**

Он может говорить о необходимости обязательного ведения документации, тщательного учета всех мелочей. Обязательно скажет о том, что его самого очень строго контролируют, что он не хотел бы наживать себе неприятностей.

Свой психологический выигрыш он получает, когда видит растерянность, неловкость и смущение в глазах партнера, который очень хочет решить свою проблему, но при этом понимает, что правила и инструкции нарушать нельзя.

Нарушить установленный порядок Калькулятор может только в исключительном случае, при особых обстоятельствах. Он найдет способ сообщить, что для вас он готов сделать такое исключение, подчеркнув, что вообще-то это не в его правилах. И если вы скажете, что не забудете отблагодарить его, то он получит свой житейский или материальный выигрыш.

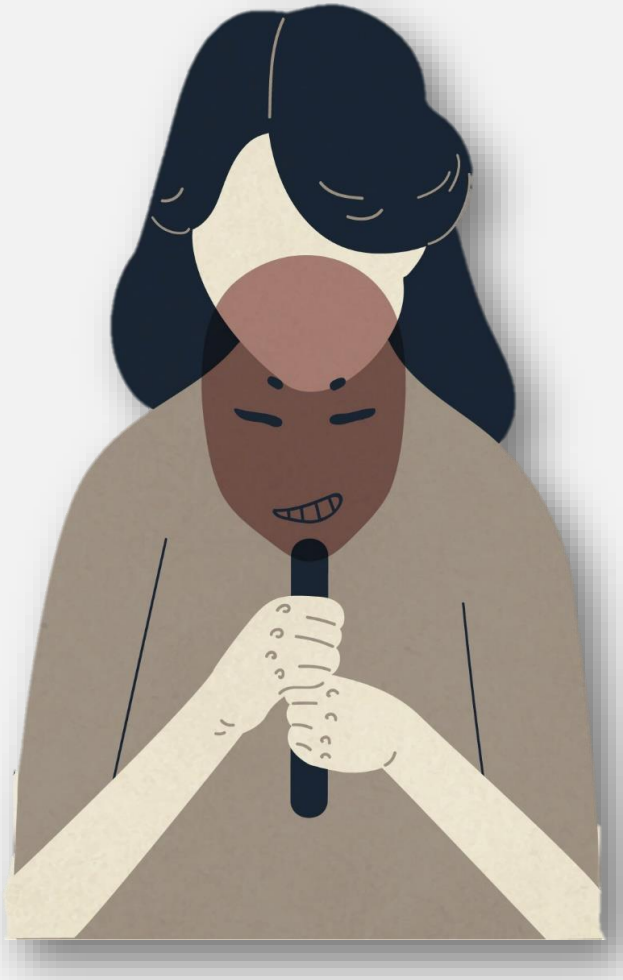
Какие бывают манипуляторы: **ПРИЛИПАЛА**

Этот манипулятор **всеми средствами демонстрирует, что он является жертвой обстоятельств.**

Он несчастный человек, которому постоянно не везет в жизни. Он беспомощный ребенок, нуждающийся в поддержке и опеке. Ему необходимо, чтобы вы выслушали его, поняли его проблемы, помогли их решить. Без вас он не справится. Без вас он погибнет.

Поэтому он ходит за вами, упрашивает, умоляет, просит помочь. И если вы согласитесь решить его проблемы, то это и будет его выигрышем. Для этого он и прилипал к вам, ради этого он и демонстрировал свою беспомощность.

Прилипала готов к уступкам, может «играть в поддавки» и не всегда раскрывает свои потенциальные возможности. Иногда он демонстрирует свою беспомощность или немощность без словесного обращения к кому-либо. Однако он всегда знает, какой конкретный человек или группа людей должны увидеть признаки его беспомощности. Именно от них он добивается определенной выгоды.



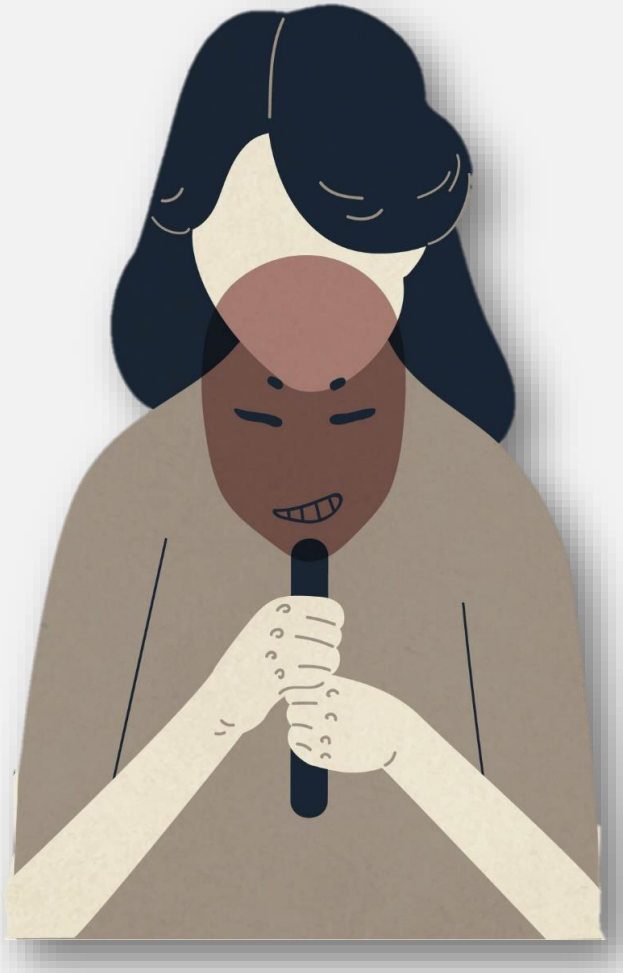
Какие бывают манипуляторы: **ХУЛИГАН**

Это довольно агрессивный манипулятор. Он **сознательно демонстрирует партнеру недоброжелательность, может использовать угрозы, оскорбления** и хамство для нагнетания напряженности в общении.

С помощью агрессивных, а порой и хулиганских действий он стремится поставить партнера в неловкое положение, лишить его спокойной, привычной атмосферы общения и добиться за счет этого исполнения своей воли. Это – одна из главных целей манипулятора.

Он также получает определенный психологический выигрыш, когда наблюдает растерянность партнера, видит его унижения и неспособность противостоять натиску пошлости и хамства.

Какие бывают манипуляторы: **СЛАВНЫЙ ПАРЕНЬ**



В отличие от Хулигана этот манипулятор **демонстрирует вам свою внимательность, заботу и любовь.**

Он постоянно хочет сделать для вас что-то хорошее. Ему не жалко для вас комплиментов и красивых жестов. Он всегда готов решить ваши проблемы. Ему это несложно. Ему это доставляет удовольствие.

Он добрый человек. Вы можете рассчитывать на него. Ну а на добро принято отвечать добром. Он об этом не всегда говорит, но надеется, что вы это не забудете. И, как правило, его надежды оправдываются.

Славный парень – это довольно часто встречающийся манипулятор.

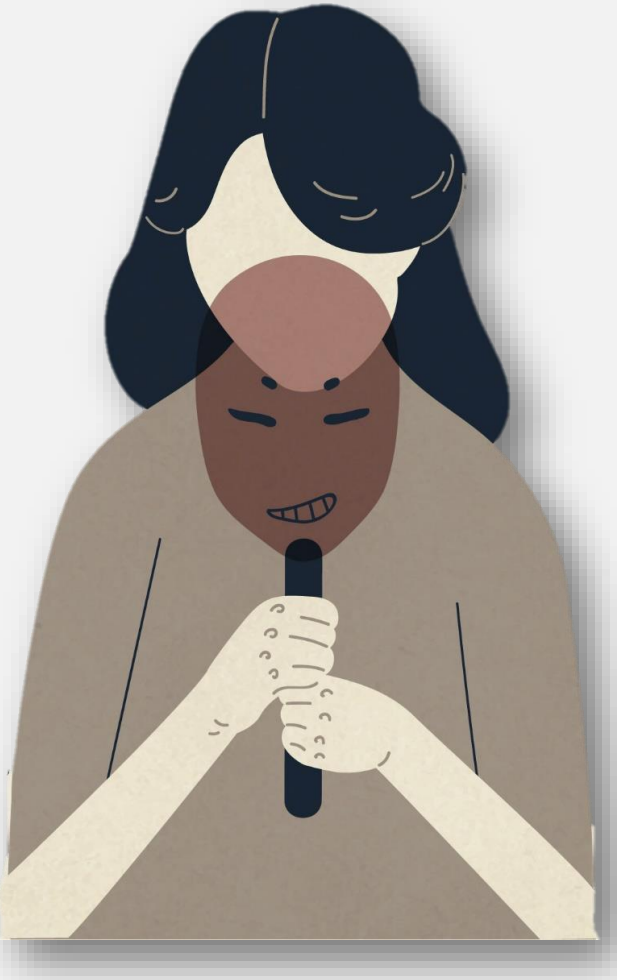
Какие бывают манипуляторы: **СУДЬЯ**

Этот манипулятор **предстает перед партнером всезнающим критиком, бесцеремонным обличителем и обвинителем.**

Он категорично высказывает и утверждает свою точку зрения, дает оценки событиям и людям, заставляет кого-то признать свои ошибки и свою вину.

Судья получает свой выигрыш в виде реакций, которые он наблюдает у партнеров по общению. Это могут быть чувства смущения, страха, неловкости, связанные с неспособностью партнера что-либо возразить в ответ на предъявленные упреки и обвинения. А также могут быть восторженные взгляды, возгласы одобрения со стороны окружающих людей в поддержку столь смелого обличителя.

Какие бывают манипуляторы: **ЗАЩИТНИК**



В своем поведении **делает акцент на утешение партнера, совершившего ошибку или попавшего в неприятную ситуацию, стремится поддержать его,** оградить от критики, самобичевания, защитить от возможной глупости.

Демонстрируя своё сочувствие или снисходительность к ошибке, предстает перед партнером по общению как чуткий и заботливый человек, как покровитель и защитник его интересов.

Если партнер прислушается к советам Защитника и станет следовать его рекомендациям, то это будет психологическим выигрышем манипулятора. А если партнер к тому же пообещает не забыть чуткости и заботы Защитника, то последний вполне может рассчитывать на получение материального вознаграждения за свою чуткость.

Приёмы манипуляций:

- **раздражение оппонента;**
- **использование непонятных слов и терминов;**
- **неожиданно быстрый темп обсуждения;**
- **перевод спора в домыслы;**
- **чтение мыслей на подозрение;**
- **отсылка к высшим интересам без их расшифровки;**
- **суждения типа «это банально»;**
- **приучение к конкретной мысли;**

Приёмы манипуляций:

- **недосказанность с намеком на особые мотивы;**
- **ссылка на авторитет;**
- **обвинение в утопичности идей;**
- **лесть или комплимент;**
- **ложный стыд (иногда с упреком);**
- **принижение иронией;**
- **демонстрация обиды;**
- **авторитетность или откровенность заявления;**
- **двойная бухгалтерия;**

Приёмы манипуляций:

- **мнимая невнимательность;**
- **непонимание или недопонимание;**
- **практическая неприемлемость;**
- **опора на прошлое заявление;**
- **ярлыки;**
- **подмена информации;**
- **видимая поддержка;**
- **лингвистическая косметика;**
- **сведение факта к личному мнению;**
- **селекция аргументов;**

Приёмы манипуляций:

- **насмешка;**
- **троянский конь;**
- **бумеранг;**
- **умалчивание;**
- **полуправда;**
- **ложь;**
- **кнут и пряник;**
- **многовопросье;**
- **«вы что-то имеете против?».**

Эффективные способы противостоять манипуляциям:

1. Игнорирование (полное или частичное) слов (отсутствие реакции).

2. Неожиданное, но тактичное молчание.

3. Имитация того, что сказанное не было услышано.

4. Согласие со всем («да, вы правы, я не прав»).

5. Повторение просьбы манипулятора, но с вопросительной интонацией.

Манипуляторы и Актуализаторы

Манипулятор	Актуализатор
Ложь, фальшивость, маневрирование, разыгрывание роли.	Честность, прозрачность, искренность, чистосердечность.
Апатия, скука. Не осознает ценности жизни, не видит и не слышит других людей.	Интерес к жизни, хорошее видение и слушание других. Развитые эстетические чувства.
Закрытие, скрытие планов и намерений от другого человека.	Открытость, свободное выражение своих целей и действий.
Цинизм, безверие, недоверие к себе и другим.	Доверие к себе и другим, готовность справиться с трудностями, адекватная самооценка.

ЗАДАНИЕ

1. Проанализируйте, **какие манипуляции используете ВЫ** в общении с другими людьми. Почему вы манипулируете?

2. Присмотритесь к окружению. **Вычислите манипуляторов и манипуляции**, применяемые к вам и близкими и не близкими людьми.

3. Какие стратегии защиты от манипуляций обычно применяете вы? **Какие новые стратегии защиты от манипуляций возьмете** в использование и с кем?