

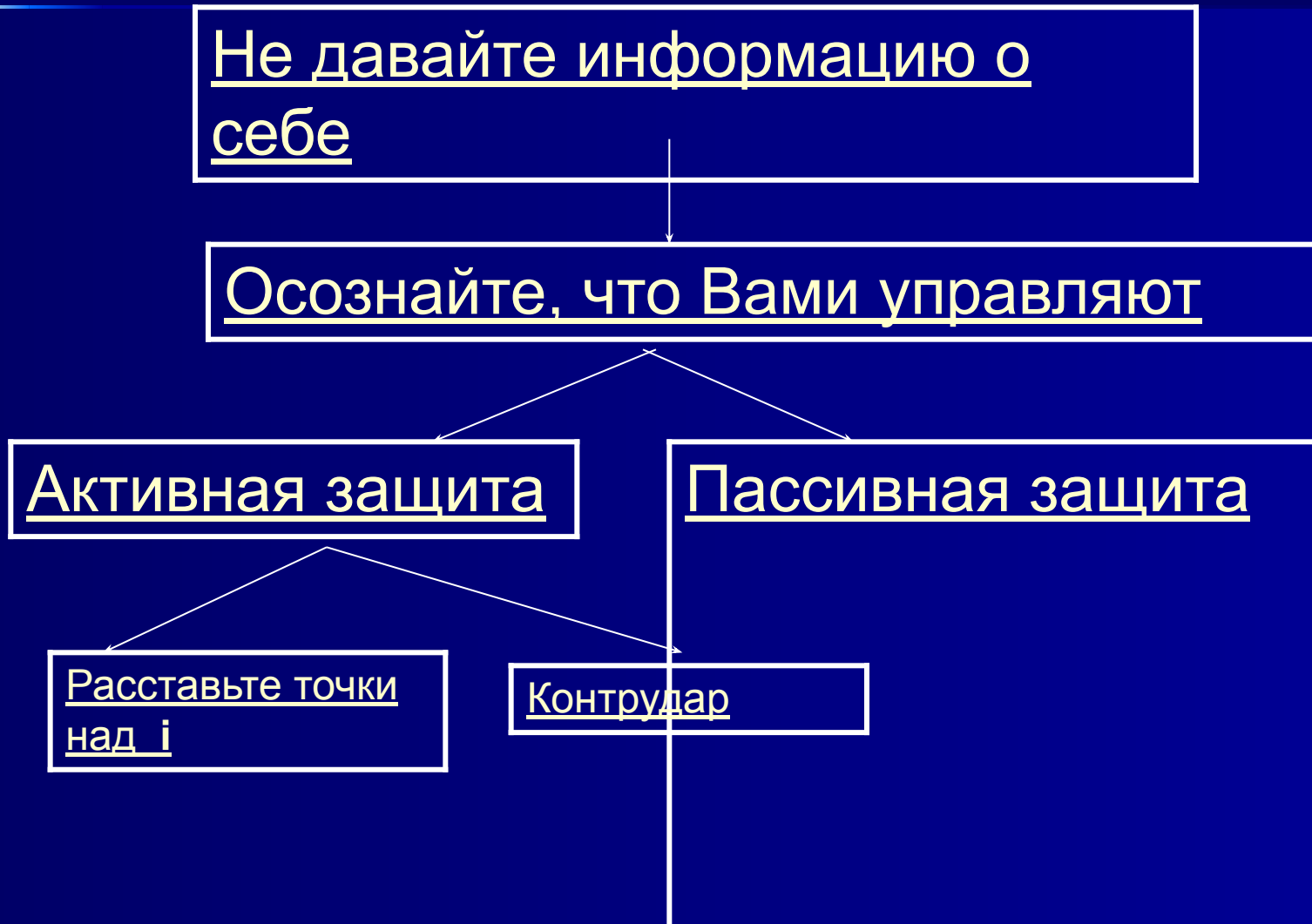
***Защита от скрытого
управления и
манипулирования.***

Знание - сила! Или смотрите правде в глаза!

«Гораздо труднее увидеть проблему, чем найти её решение. Для первого требуется воображение, а для второго – только умение!» (Дж. Бернад)

Инициатор скрытого управления, безусловно, обладает немалыми преимуществами, хотя бы уже в силу того, что ему принадлежит первый ход. Однако, своевременное распознавание угрозы и выгодное распределение позиций – позволяет достаточно легко нейтрализовать противника.

Рассмотрим блок-схему защиты:



Не давайте информацию о себе!

- Поскольку предтечей управляющего воздействия является получение информации об адресате, прежде всего НЕ давайте инициатору сведений о себе.
- Старайтесь при любых обстоятельствах сохранять спокойствие и невозмутимость «Хорошая мина при плохой игре»

- Умейте скрывать свои чувства.

«Учитесь властвовать собою...» А.С Пушкин

- Артур Шопенгауэр писал: «Между людьми всегда должна быть дистанция. В противном случае мы будем напоминать дикобразов, пытающихся согреться в холодную зимнюю ночь. Намерения «тёплые», а последствия – уколы друг в друга. »

- Будьте решительны! Целесообразно подкорректировать свою речь в сторону её большей определённости и решительности.

Ваша уверенность остудит пыл манипулятора

- Учитесь говорить «НЕТ»! Человек, затрудняющийся (стесняющийся) вовремя сказать «НЕТ», - лёгкая добыча для манипулятора. Если собеседник Вам чем-то не понравился – говорите решительно «нет». Ведь интуиция подсказывает подчас наилучшие решения.

- Хорошим защитным приемом является непредсказуемость. «Когда ты непредсказуем, ты непобедим.» Если адресат ведёт себя так, что его нельзя «просчитать», то манипулятору не к чему будет подстраиваться – гораздо труднее подбирать ключи, если замки постоянно меняются.

- Храните то, что имеете.
Не демонстрируйте свои достижения,
а скрывайте их.

Осознайте, что Вами управляют!

«Ум дан человеку не для того, чтобы видеть, а для того, чтобы предвидеть.» А.Н Елсуков

Главный признак – чувство неудобства, внутренней борьбы, Вам не хочется что-либо делать , говорить, а приходится.

Другими признаками могут быть возникшие чувства вины и опасности. Всё это должно насторожить и мобилизовать Вас для отпора. В речи собеседника прослеживаются элементы принуждения, вся ответственность за решение проблемы ложится на Ваши плечи, Вам указывают на цейтнот –знайте, Вами манипулируют!

Как защититься от чувства вины?

Вы НЕ должны:

Отвечать, если Вам не хочется;

Стремиться всегда быть привлекательным;

Быть рабом ранее сказанных Вами слов;

Разбираться во всём!

Вы имеете право :

На ошибку;

Быть непонятливым, или чего-то не знать;

Быть нелогичным;

Сказать «Я не хочу!»

Воспринимать себя таким, каков ты есть на самом деле;

Как защититься от зависимости?

Сказать «нет», если Вам это хочется;

Быть судьёй самому себе;

Не зависеть от того, как к Вам относятся другие;

Не оправдываться за свои проступки;

Пассивная защита

Пассивную защиту рекомендуется применять:

- 📧 когда Вы не знаете, как поступить;
- 📧 когда не хотите портить отношения с манипулятором;

Единственное, что нужно для применения пассивной защиты – проявить выдержку.

СОХРАНИТЬ САМООБЛАДАНИЕ

Формы пассивной защиты:

- Никак НЕ реагируйте на слова манипулятора, молчите, делая вид что не расслышали или не поняли.

- Заговаривайте совсем о другом;
- Временно «соглашайтесь» с предложением манипулятора;
- Повторяйте просьбу манипулятора, но с вопросительной интонацией, требуя тем самым продолжить его речь; если же манипуляция производится действием – повторите действие;
- «Перевод стрелок»

Наиболее эффективной пассивная защита становится тогда, когда установка на борьбу сменяется установкой на сотрудничество.

Лучший способ защиты – **взаимонападение.**

Активная защита

В большинстве случаев манипулятор, натолкнувшись на пассивную защиту, прекращает свои попытки. Повторение натиска, во-первых, даёт Вам время для ответа, во-вторых, высвечивает истинную цель манипулятора, разрушает заготовленное им распределение ролей.

Не бойтесь сказать: «Вы, по всей вероятности, преувеличиваете мои достоинства (заслуги)... » Эти слова разочаруют манипулятора, а Вам откроется широкое поле деятельности.

Защита «Расставьте точки над i»

Суть этого метода состоит в том, что нужно прямо, не стесняясь, сказать о том, что Вас беспокоит. Или потребовать разъяснения: «Куда Вы клоните?», «Что Вы хотите этим добиться?»

Задача защиты – сделать тайное намерение манипулятора явным.

Функционирование – разрушает сценарий манипулятора, цель управления **НЕ** достигнута.

Встречный удар - контрманипуляция

Сущность – представляет собой ответную манипуляцию, в которой используются обстоятельства, созданные первоначальным манипулятивным воздействием нападающего.

Исполнение контрманипуляции – сделать вид, будто не понимаешь, что тобой манипулируют, начать встречную игру и завершить её внезапным поворотом ситуации, показать своё психологическое преимущество. (Крылов «Стрекоза и Муравей»)

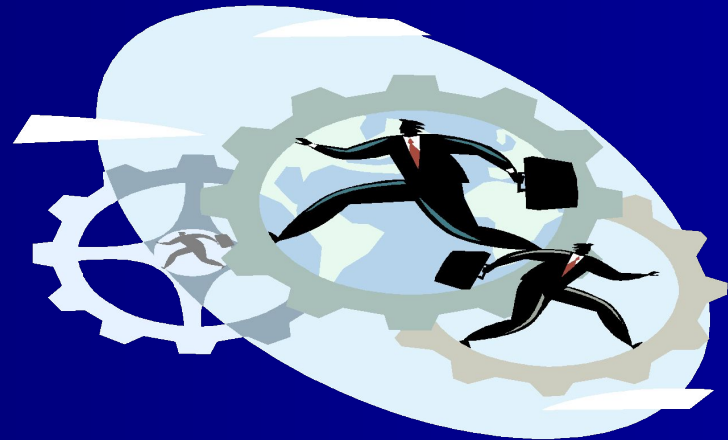
Какая защита лучше? Всегда ли защищаться?

Какая защита лучше решает только сам защищающийся, исходя из ситуации. Главное есть богатый выбор, от слабого противодействия – до сильной контрманипуляции.

Иногда, чувствуя, что нами манипулируют, можно и поддаться манипулятору. Это целесообразно, когда ущерб от манипуляции меньший, чем от ухудшения отношений с инициатором манипулирования. Или, когда видишь, что другими действиями можно

компенсировать свой проигрыш от манипуляции.
Так нередко происходит, например, во
взаимодействиях типа «руководитель –
подчинённый».

Худой мир или хорошая драка?



Ещё великий Будда говорил: *«Только та победа является истинной, когда никто не чувствует себя побеждённым»*

С другой стороны, плохие отношения, маскируемые внешним участием, – благодатная почва для манипуляторов. Поэтому иногда полезнее обнажить истинные отношения. Так что «думайте сами, решайте сами...», **выбирайте способ защиты себе по вкусу, по возможностям и по ожидаемым последствиям.**

И помните: от бегства до управления – один шаг!

При подготовке презентации использованы материалы:

В.П Шейнов «Скрытое управление человеком». Психология манипулирования
Минск «Харвест» 2004

Подготовила: студентка ИА-192

Кнейб Ольга Александровна

©Все права защищены