Техники защиты от манипуляции



Достижение успеха – важная часть жизни каждого человека. Добиваясь целей, он продвигается по жизни и делает ее лучше, раскрывает свой потенциал и реализует себя. Сегодня можно найти огромное количество самых разных эффективных и действенных техник и методов реализации замыслов, причем эти методы практически всегда являются экологичными, т.е. не вредят другим людям – ни их психическому, ни физическому состоянию.

Однако некоторые люди не привыкли руководствоваться соображениями гуманности и совершенно не думают об окружающих. Они не гнушаются идти по головам и пользоваться в достижении своих целей совершенно неэтичными и даже неприемлемыми способами. И одно из первых мест в списке таких способов занимает манипуляция. В статье «[Манипуляция людьми](https://4brain.ru/blog/%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D1%8C%D0%BC%D0%B8/)» мы подробно рассказывали о том, что это такое, и при желании вы можете освежить свои знания. А сегодня поговорим о некоторых приемах защиты от манипуляций, многие из которых рассматриваются в нашей программе «[Профайлинг: понимание психологии людей](https://4brain.ru/lnd/?cb=prof&ici_source=ba&ici_medium=link" \t "_blank)».

Немного о психологической защите

Говоря о противостоянии манипуляциям, мы говорим о психологической защите, под которой понимается применение человеком методов ослабления или устранения психологического урона, наносимого ему другим.

Одним из первых и наиболее древних способов защиты как таковой вполне допустимо считать бегство, а также уход в укрытие и замирание. Лишь после этого можно вести речь о стремлении воздействовать на агрессора, встречной атаке и каких-то хитростях. Эти варианты защиты и сегодня можно наблюдать у большинства видов животных.

Подобные методы обнаруживаются и в истории отношений между людьми, начиная с доисторических схваток и заканчивая современными войнами. Вот какие аналоги с уже озвученными вариантами защиты у нас есть:

* бегство, а также его более слабые формы, такие как отступление или уклонение;
* маскировка, позволяющая стать для нападающего незаметным;
* применение естественных и/или создание искусственных укрытий и препятствий на пути противника;
* активная защита от атаки нападающего, т.е. контратака;
* управление намерениями и/или поведением агрессора, включающее в себя всевозможные уловки и хитрости.

Зачастую при защите от нападения преобладают пассивные действия. Объяснить это можно тем, что активные действия принято использовать, когда угроза исходит от другого живого существа. Пассивные же актуальны в случаях со стихиями и другими факторами неживотного происхождения.

В результате у нас есть пять базовых форм защиты:

* бегство;
* использование укрытия;
* маскировка;
* контратака/нападение;
* управление.

Вместе с этим можно заметить, что вполне уместно и совокупное применение активной и пассивной защиты. Такой комплекс может образовать самостоятельную оборонительную тактику. Например, при совместном использовании нападения и бегства можно ловко обезопасить свои личные границы: устранить нападающего или удалить себя от него. Зависеть это будет от того, какого результата хочется достичь. А при одновременном использовании укрытия и управления можно выстроить преграды, которые затруднят нападающему атаку, или снять имеющиеся препятствия для воздействия на атакующего.

Несмотря на это, единственным, что, казалось бы, остается без пары, будет маскировка. Но если мы уточним, что цель маскировки состоит в том, чтобы остановить поступающий обидчику поток данных о себе, то парой может стать игнорирование. Игнорирование перекрывает поток информации о нападающем, поступающий к нам.

С одной стороны может показаться, что действовать таким образом не совсем логично. Но это не так, если угрозу представляет сама воспринимаемая нами информация. Сюда можно отнести какие-то «пророчества» со стороны, проклятия, обвинения, слухи и т.п. Также игнорирование подходит для случаев, где не срабатывают никакие другие формы защиты, и приходится [адаптироваться к стрессу](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BE%D1%82-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0/).

Теперь у нас в наличие шесть вариантов поведения, представляющие собой так называемые парные соединения. Их можно применять в качестве оборонительной базы от манипулятивного воздействия со стороны. Но прежде чем мы более предметно поговорим о каждом из них, будет полезно освоить немного практики. Посмотрите это видео, где об общении с манипуляторами рассказывает бизнес-консультант Игорь Ткач.

6 стратегий поведения при манипуляции

Итак, вот наши с вами пары защитных действий:

* бегство и нападение;
* использование укрытия и управление;
* маскировка и игнорирование.

Каждая пара выполняет свою оборонительную функцию:

* изменение дистанции с нападающим;
* управление воздействием;
* управление информацией.

При этом повторим, что к пассивной защите относятся бегство, использование укрытия и маскировка, а к активной – нападение, управление и игнорирование. Вот что представляют собой все эти методы.

Бегство

Используя этот метод, вы разрываете дистанцию с манипулятором, прерываете с ним контакт и удаляетесь в область, где он уже не сможет на вас воздействовать.

Примеры бегства:

* обход острых тем во избежание обострения отношений;
* смена болезненной темы разговора на нейтральную;
* уклонение от прямого контакта с манипулятором (источником негативных эмоций);
* избегание стрессовых ситуаций;
* прерывание разговора с помощью благовидного предлога и т.п.

В гипертрофированной форме бегство может принимать форму полного отказа от контактов с людьми, отчуждения и замкнутости.

Использование укрытия

Применяя укрытие, вы контролируете воздействие манипулятора, выставляя не его пути преграды.

Примеры укрытий:

* семантические и смысловые барьеры (фразы типа «не понимаю, что ты хочешь сказать», «мне трудно понять тебя» и т.п.);
* буферы (фразы типа «что поделать, такой у меня характер», «ну, привычка у меня такая» и т.п.);
* ролевые рисунки (фразы типа «сейчас я занят на работе», «слушай, я за рулем, давай потом» и т.п.)

В некоторых случаях использование укрытия может принимать усугубленную форму, когда человек полностью изолируется от окружающего мира, ограждается от манипулятора при помощи любых, даже самых нелепых отговорок.

Маскировка

Используя маскировку, вы контролируете информацию о себе, искажаете ее или сокращаете ее подачу.

Примеры маскировки:

* намеренный обман;
* введение в заблуждение;
* утаивание истинных чувств;
* отказ от действий.

В крайней форме маскировка может проявляться в виде тревожной подавленности или оцепенения.

Нападение

Применение нападения предполагает, что вы сокращаете или увеличивает дистанцию между собой и агрессором, впоследствии удаляя его.

Примеры нападения:

* увольнение человека начальником;
* изгнание человека из дома;
* отсылка человека под благовидным предлогом;
* колкие замечания;
* унижение;
* насмешка;
* осуждение.

Предельная форма нападения – это физический контакт. Кстати, побои и убийства – это тоже крайняя форма нападения. Здесь не будет лишним дополнить также, что, например, убийство можно рассматривать в качестве защитной формы агрессии, приведенной к логическому завершению. Поэтому и такие вещи как унижение, насмешки, презрение и прочее являются частичным убиением части личности другого человека, его самомнения, уверенности в себе, черт характера, склонностей, привычек, намерений и действий.



Управление

Выбирая управление, вы берете под контроль влияние манипулятора, непосредственно воздействуя на его психику.

Примеры управления:

* жалобы;
* оханья и оканья;
* тяжелые вздохи;
* слезы;
* лесть и попытки умилостивить;
* подкуп;
* стремление влиться в социальную группу;
* стремление войти в доверие;
* провокации;
* защитные манипуляции.

Гипертрофированный вариант управления – это прямое помыкание другим человеком, подчинение его своей воле.

Игнорирование

Выбирая метод игнорирования, вы начинаете контролировать информацию о манипуляторе или исходящей от него угрозе; ограничиваете ее объем или намеренно искажаете ее восприятие.

Примеры игнорирования:

* отсутствие внимания;
* стереотипизация (фразы типа «да это он дурачится так», «так она шутит» и т.п.);
* умаление степени опасности (фразы типа «да ничего страшного», «а что такого» и т.п.);
* позитивная трактовка (фразы типа «он же любит меня», «они желают мне только добра» и т.п.).

Крайность в случае с игнорированием – это «розовые очки», иллюзорное восприятие, потеря адекватности.

Так, мы описали «идеальные» варианты методов защиты от манипуляций, но в реальном мире существует множество их совмещенных или промежуточных вариаций. И это является неоспоримым преимуществом, ведь арсенал использующего их человека многократно расширяется.

Рассмотренные нами способы защиты служат началом огромного количества защитных маневров. При желании человек может менять интенсивность своих реакций на манипуляции, сочетать их, модифицировать и преобразовывать в зависимости от особенностей каждой конкретной ситуации. В результате вполне обычные защитные действия могут превратиться в совершенно уникальную и ни на что не похожую поведенческую тактику, пусть и базируется она на ограниченном наборе привычных элементов.

Любой манипулятор, безусловно, находится в выигрышной позиции перед «жертвой» хотя бы по той причине, что имеет возможность заранее спланировать свои действия и атаковать первым. Но «жертва», способна достаточно легко парировать атаки агрессора, если сумеет сразу распознать опасность. Следует понимать, что нейтрализовать манипуляцию во многих ситуациях довольно просто, а спланировать и успешно реализовать ее значительно сложнее, т.е. защищаться проще, нежели нападать. Можно заключить, что если манипуляция – это искусство, то защита от нее – это техника, и овладение техникой намного проще, чем овладение искусством. По этой причине любой человек, изучающий тему манипуляций, получает больше преимуществ в плане защиты, а не в плане нападения.

Теперь же, когда мы рассмотрели основные методы противодействия манипулированию, применяемые людьми, стоит сказать о более специфических техниках, а также дать несколько рекомендаций, позволяющих быстро овладеть алгоритмом успешной [психологической обороны](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D1%83%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C/).

6 техник эффективной психологической защиты

Для начала вкратце скажем об алгоритме.

Несмотря на то, что вариантов манипулирования существует немало, общая схема защиты в большинстве случаев строится по одной и той же модели. Просто запомните ее, и защититься от психологического вторжения в свою жизнь будет легче.

Алгоритм таков:

* не показывайте свою уязвимость (не давайте агрессору информации о себе и своем состоянии);
* будьте бдительны и стремитесь вовремя распознать манипуляцию;
* используйте методы пассивной защиты;
* используйте методы активной защиты (если предыдущий вариант не сработал);
* используйте контратаку (если предыдущий вариант не сработал).

Большую роль играет именно первый пункт, ведь люди делают нам больнее всего, когда используют против нас наши слабости и слова, которые могут обидеть, оскорбить, уколоть. Причем чем дольше мы будем огорчаться и негодовать по поводу своей обиды, тем дольше будем оставаться [жертвой](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D1%8B%D1%82%D1%8C-%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B9/).

Здесь еще можно привести слова французского бизнесмена Мишеля Фадуля, говорившего, что если мы показываем свое раздражение и не умеем управлять эмоциями, нам нужно заниматься чем угодно, но только не работой с людьми. К теме манипуляций это относится самым прямым образом.

Психологическая защищенность является одним из качеств зрелой личности, и включает она в себя целый ряд разных характеристик. Сюда относится эмоциональная устойчивость, критичность восприятия и мышления, умение анализировать, рефлексия, внимательность, особенности мировоззрения, уровень интеллекта и другие.

Повысить уровень своей психологической защищенности можно при помощи задавания самим себе и окружающим простейших вопросов, например, «почему?», «что?», «когда?», «где?», «зачем?» и т.д. Ответы на них позволяют обрисовать реальное положение дел и увидеть, что происходит на самом деле, просчитать динамику развития событий, обнаружить противоречия и несоответствия в общении.

Но есть и более действенные техники психологической защиты, и сейчас мы расскажем о некоторых из них. Информация будет дана в сжатой форме, но все же это не помешает понять суть каждого приема и научиться применять любой из них.

Техника «Театр кукол»

Данную технику полезно использовать в ситуациях, когда приходится взаимодействовать с людьми, которые для вас эмоционально значимы и которые пытаются вами манипулировать. Суть состоит в следующем: вам нужно представить, что ваш партнер по общению просто-напросто один из персонажей какого-то спектакля или телепрограммы.

Человек может говорить гадости, обижать вас, провоцировать на какие-то действия, а ваша задача – наблюдать эту «игру» со стороны и оценивать ее. Например, манипулятор может играть роль жертвы или могущественного человека. Но вы, воспринимая его поведение максимально осознанно и критично, знаете, что все обстоит иначе – никакая он не жертва, не так уж много у него власти и т.д.

Восприятие «игры» со стороны моментально отрезвит вас и стабилизирует эмоциональное состояние. При умелом применении этой техники можно даже довести себя до смеха, причем смех здесь – лучшие показатель того, что вы справились с заданием успешно.

Техника «Вентилятор»

Представленная техника эффективная в любой ситуации, когда наблюдается эмоциональный накал и вы болезненно реагируете на слова манипулятора. Необходимо провести анализ того, на что конкретно вы так реагируете. Подумайте, что вызывает в вас раздражение, тоску, злость, уныние? Попытайтесь понять, что это: жесты, поведение, тон, слова собеседника.

В тот момент, когда вы начнете «накалаться», попробуйте почувствовать, словно вас бьют. Теперь подумайте, на какую именно часть тела приходится удар, какие ощущения ему сопутствуют: жар, холод, ощущение, будто все внутри сжимается, и т.д. Важно понять свои ощущения и эмоции.

После этого используйте «вентилятор». Вообразите, будто между вами и агрессором находится мощный вентилятор, сдувающий в сторону все слова, колкости и оскорбления, исходящие от него, и они просто не успевают долететь до вас. Кстати, технику можно применять не только при непосредственном общении, но и на дистанции от оппонента, например, после того как вас обидели.

Техника «Диснейленд»

Третья техника позволяет либо смягчать, либо полностью устранять манипуляции и психологические атаки. Смысл ее предельно прост: вам нужно воспринимать своего обидчика или группу обидчиков как маленьких детей. На малышей ведь не обижаются, не так ли? В этом и заключается фишка техники. Вот хороший пример.

Представьте, будто вы находитесь среди нескольких людей, настроенных по отношению к вам отрицательно. Благодаря численности перевес сил на стороне ваших оппонентов, поэтому у вас есть лишь одна возможность повлиять на ситуацию: представить, что все эти люди – детишки, играющие на площадке.

Задача детишек – кричать, размахивать ручками и топать ножками, капризничать, бросаться игрушками, чтобы спровоцировать вас, [вывести из себя](https://4brain.ru/blog/12-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B9-%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BC/), повлиять на ваше состояние. Но вы, будучи взрослым человеком, наделенным жизненным опытом и мудростью, воспринимаете все эти выходки такими, какие они есть – детским баловством.

Благодаря этому вам удастся сохранять невозмутимость и стойкость духа до момента, когда силы малышей иссякнут, и они перестанут шалить. Запомните, что не нужно воспринимать слова манипуляторов в качестве оскорблений и брать их на свой счет, не нужно реагировать на выпады и поддаваться на провокации. Просто наблюдайте за этим «Диснейлендом» и получайте удовольствие.

Техника «Аквариум»

Техника «Аквариум» хороша при общении с людьми, которые негативно настроены против вас. Применяется очень просто: в процессе общения представьте, что вас и манипулятора разделяет толстая аквариумная стенка. Человек продолжает говорить вам что-то, что вам неприятно, однако из-за этой стенки вы его не слышите, а лишь можете видеть. Все слова поглощает толща воды, и они просто всплывают на ее поверхность пузырьками воздуха.

Никакие колкости и замечания собеседника на вас не действуют. Это позволяет вам оставаться в спокойном состоянии и трезво оценивать ситуацию. При продолжительном применении данной техники силы агрессора иссякнут, и он поймет, что давить на вас не имеет никакого смысла. В результате конфликт будет исчерпан, а вы сохраните лицо.

Техника «Лисица и виноград»



Достоинство этой техники в том, что с помощью нее можно погасить негативные переживания, оставшиеся после какой-то ситуации в прошлом. Основа техники – это рационализация, позволяющая снять негативные «якоря», а применять ее проще простого.

Вы, наверное, знаете басню Ивана Андреевича Крылова «Лисица и виноград», где лиса, которой не удалось дотянуться до грозди винограда, просто решила, что не особо-то ей его и хочется, ведь он неспелый, зеленый и кислый.

По аналогии с басней, при негативных переживаниях, до сих пор терзающих душу, нужно просто перестать винить себя и списать все на обстоятельства, приведшие к конфликту. Дескать, так тому и быть; что было, то было; чему быть, того не миновать. Тривиальный на первый взгляд психологический прием, но даже самые сильные переживания отступают, если, как говорится, махнуть на них рукой.

Техника «Театр абсурда»

Техника «Театр абсурда» поможет вам нейтрализовать психологическое давление со стороны посредством доведения ситуации до абсурдной формы. Вы гиперболизируете то, что говорит или делает манипулятор, тем самым превращая муху в слона.

Если в словах манипулятора прослеживается некий намек, сразу же придайте этому намеку искаженную форму и озвучьте его собеседнику. Таким образом вы его обескуражите, и психологическое преимущество будет на вашей стороне.

Цель рассматриваемой техники – сделать так, чтобы любая атака против вас искажалась и принимала нелепую, быть может, даже смешную форму. И здесь можно одним выстрелом убить двух зайцев – получить психологическое преимущество и моментально вывести оппонента на чистую воду.

Реализовать любую из перечисленных техник несложно. Как мы и сказали, освоить их намного легче, чем научиться искусно манипулировать окружающими. Все гениальное просто, и чем проще будут методы против манипуляции, которые вы принимаете, тем эффективнее вы сможете парировать нападки, провокации и попытки вами управлять.

В дополнение к этой информации советуем почитать нашу статью «[Защита от манипуляций](https://4brain.ru/blog/%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%BE%D1%82-%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D0%B9/)», чтобы расширить свои познания в этой теме. Также стать более устойчивым психологически вам поможет небольшое, но информативное видео от маркетолога и бизнес-тренера Юрия Черткова.