Кто «сидит у нас на голове», или Как бороться с манипуляторами? Часть 1

Цинично используя против нас наши лучшие черты характера – отзывчивость, доброту, совесть – человек-манипулятор заставляет нас делать то, что ему нужно, и тогда, когда ему это нужно, часто в ущерб нашим интересам.

Понимание того, что вас использовали, приходит с опозданием, более того, если манипуляция удалась, вас постараются не отпускать и ловко использовать в своих интересах так долго, как это возможно.

Кто может стать жертвой манипулятора? Да кто угодно.

Проще всего манипулировать не уверенными в себе людьми с чрезмерно выраженным чувством тревоги или ответственности. Но и абсолютно уверенные в себе личности могут оказаться на крючке. Их проще «брать на слабо». Жадность, страх, тщеславие, ревность, лень, неспособность критически оценивать реальность – вот наживки, на которые ловят свою жертву манипуляторы.

Среди них попадаются как любители, так и профессионалы – люди, зарабатывающие на жизнь мошенничеством. Наиболее вопиющие случаи манипулирования людьми – вовлечение их в различные секты, религиозные организации с целью порабощения и выманивания у них материальных ценностей.

В быту людей-манипуляторов часто называют энергетическими вампирами. И это верно, так как они провоцируют в нас отрицательные эмоции, в процессе преследования собственных целей паразитируя на нас.

Как распознать манипулятора? Чем он отличается от мошенника?

Кто «сидит у нас на голове», или Как бороться с манипуляторами

Автор: admin

01.05.2011 20:04 - Обновлено 30.10.2014 08:37

Мошенник имеет конкретную материальную цель: выманить у жертвы как можно больше денег, можно за один прием, можно за несколько, и исчезнуть. Поэтому мошенник говорит жертве о ее проблемах. В ход идут заведомо ложные обещания быстрой наживы, вечной любви, простого решения серьезных проблем.

Цель манипулятора – также решение его проблем, личная выгода, но не всегда прямая нажива, это скорее получение в одностороннем порядке помощи, иногда материальной.

Манипулятор эгоцентричен. Не важно, рекламирует он свои достижения, превозносит себя или говорит о себе в самоуничижительном тоне. Все внимание он привяжет к собственной персоне, «играя на публику» и втягивая вас в решение вопросов, о которых даже более близкие, настоящие друзья обычно вам даже не рассказывают.

У манипулятора слабо развито критическое отношение к себе. Во всех проблемах виноват «неправильный», жестокий окружающий мир, который должен измениться и подстроиться под манипулятора, а не наоборот! Даже если критика и звучит в свой адрес, она либо формальна, либо преувеличена.

Манипулятор неблагодарен. Все, что вы для него сделали, будет принято как должное. Но этого все равно будет недостаточно: вы сделали или мало, или не так, или без должного почтения, старания и удовольствия.

Манипулятор – хороший актер, его неискренность распознать на практике очень сложно! Но его выдает одна черта, обозначенная словом «чересчур». Он чересчур разговорчив, эмоционален, раним, незащищен, беспомощен, восторжен. Такое поведение еще называют демонстративным. При этом обычные бытовые ситуации, с которыми сталкивается каждый человек в повседневной жизни, вызывают у манипулятора массу сложных переживаний, которыми он делится с окружающими! Любая мелочь может вызвать пафосную, высокопарную критику в адрес «виновного» или холодное, презрительное молчание.

По отношению к вам манипулятор может находиться в разных позициях. «Сверху» – начальник, родитель, учитель. «Снизу» – дети, подчиненные. «На равных» – супруги, знакомые, коллеги.

Например, начальник, который обесценивает вас как профессионала. Цель – не дать расти по службе и в зарплате, прикрывая собственные промахи как управленца, заставить уволиться. Вас порицают за отсутствие энтузиазма и честолюбия, но при этом продолжают поручать задания, которые выходят за рамки ваших служебных обязанностей и которые должны выполнять другие сотрудники, в том числе и он сам.

С супругами понятно. Не желая покупать жене новое платье, муж-скряга говорит, что на такой ужасной фигуре хорошо будет смотреться чехол на танк. Дети в ответ на требование нормально есть, делать уроки или соблюдать режим дня заявляют: «Ты меня не любишь!»

Не всегда при попытке манипуляции вашу самооценку занижают. Более «тонкие натуры» используют лесть, намекают на заманчивые перспективы, чудесные события и тому подобное. Сложнее всего, когда манипулировать друг другом пытаются члены семьи.

Тогда дом из тихой гавани превращается в зону холодной войны, где утрачено доверие между самыми близкими людьми!

Автор - **Елена Третьяк**

[Источник](#)