Автор: admin
09.07.2011 20:34 - Обновлено 30.10.2014 08:36

Кто «сидит у нас на голове», или Как бороться с манипуляторами? Часть 2

Итак, вы поняли, что вами манипулируют. Что делать? Если пахнет мошенничеством – уносить ноги! Не позволяйте втягивать себя в ненужные разговоры на улице и с малознакомыми людьми. Пока все самое ценное при вас, постарайтесь оказаться от мошенника как можно дальше! Но если пред вами манипулятор-любитель, убежать не получается – наоборот, вы с ним работаете, живете или даже дружите – тогда постарайтесь…

1. Остановиться!

Когда манипулятор идет в атаку, он старается действовать быстро, не давая жертве опомниться. Не спешите реагировать на его «приемчики», что бы это ни было – разгневанный тон, неожиданный комплимент, обещание чуда, резкая незаслуженная критика или жалостливое нытье. Сохраняйте самообладание. Выигранное время пригодится для того, чтобы подумать, зачем человек пытается спровоцировать вас на спонтанное проявление эмоций и чувств, и **нужно ли вам это**? Задайте себе этот вопрос, это поможет…

2. Осознать и принять на себя ответственность за свои действия!

Мы сами совершаем шаги, на которые нас толкают. Неважно, что делается это под воздействием импульса или давлением со стороны! Это не «они плохие», это мы позволяем с собой проделывать те или иные вещи! Неважно, что мы не хотим конфликтовать или боимся, что о нас подумают плохо. Последствия в виде чувства неудовлетворенности, угрызений совести, потраченных впустую времени и денег достаются **вам**, независимо от мотивов. Получив свое, манипулятор даже спасибо не скажет. Потом мы с упоением рассказываем, какие бессовестные, наглые и неблагодарные люди нас окружают, получаем сочувствие и снова наступаем на те же грабли! Чтобы подобное случалось как можно реже, необходимо…..

3. Сопротивляться!

Приняв «подачу» от манипулятора, мы становимся участниками его игры, вынуждены делать ход. Вспомните детскую фразу «Я так не играю» и не играйте по его правилам! Реагируйте нейтрально или не реагируйте вообще. Сознательно не обращайте внимание на намеки, подтекст, бурные эмоции, страшные предсказания. Помните, чудес не бывает! Мы имеем полное право противостоять попыткам навязать нам чувство жалости, неполноценности или вовлеченности в проблемы посторонних для нас людей. Не стоит, конечно, становиться бездушными и черствыми. Однако вы поймете и прочувствуете границу между дружбой, взаимовыручкой и наглой эксплуатацией со стороны отдельных личностей, когда проведете…

4. «Инвентаризацию» собственных ценностей!

Разберитесь в ваших приоритетах, жизненных целях, отношениях и комплексах. Взаимодействуя с **вами**, манипулятор четко осознает свою конечную цель. Он изучил (или прочувствовал интуитивно) ваши сильные и слабые стороны. Вам тоже стоит это сделать ради себя любимого. Чего вы **сами хотите** на самом деле? Что для вас является главным? За что вы получаете на работе деньги? За что вас любят и ценят близкие? Чем через время обернется для ребенка ваша сегодняшняя поблажка? Разберитесь в том, за что вы несете, а за что не несете ответственность, и не позволяйте взваливать ее на вас, просто…

5. Озвучьте манипулятору его реальную цель и выразите Ваше отношение к ней!

«Мне известно, что это срочная работа, но ее поручили именно Вам, а у меня есть свои задания, за которые будут спрашивать с меня…» или «Я знаю, что тебе больше нравится шоколад и булочки, но нужно съесть мясо, чтобы росли мышцы, а не только попа…»

Манипулятор взаимодействует с вами по определенной схеме, модели. Действуя нестандартно, вы ломаете эту модель и усложняете манипулятору его задачу. Старайтесь вести себя дипломатично, но твердо. Ваша цель – не допустить того, чтобы вас использовали.

Другой способ справиться с манипулятором: попробуйте получить что-то взамен. Потребуйте от визави встречной услуги, причем настаивайте, чтобы сначала он для вас что-то сделал. Как говорится, утром деньги – вечером стулья. Действуйте мягко, но настойчиво. Не позволяйте эмоциям взять верх. Почувствовав, что теряете контроль над ситуацией, скажите, что вернетесь к этому позже. Возможно, с первой попытки все пройдет не очень гладко, но в любом случае стоит...

6. Работать над собой!

Если вы замечаете, что частенько «попадаетесь на удочку» манипулятора, стоит задуматься, почему. Часто ли вы потом обсуждаете эти ситуации со знакомыми, ожидая от них сочувствия и поддержки? Не слишком ли вы легковерны, способны ли к критической, трезвой оценке ситуации? Сложно ли вам контролировать свои эмоции? Знаете ли вы, чего хотите от жизни? Возможно, из-за дефицита внимания и неуверенности в своих силах вы легко поддаетесь неблагоприятному влиянию? Готовых рецептов внутренней гармонии не существует, пройти свой путь каждый должен сам, главное –

7. Поменьше переживать по этому поводу!

Даже если в прошлом кто-то без зазрения совести сидел у вас на голове, есть шанс, что для вас ситуация изменится к лучшему. Осознайте: самое ценное, что у вас есть, – это вы сами.

Берегите себя, тогда на многие вещи вы посмотрите другими глазами.

Автор - **Елена Третьяк**

Источник