

Можно ли защититься от скрытого гипноза (внушения)?

Желание управлять окружающими людьми, манипулировать ими с выгодой для себя привлекает очень многих – от политиканов до жуликов. Примеры этого мы видим ежедневно и ежечасно, как говорится, «на каждом шагу».

Именно поэтому каждый человек должен и может овладеть правилами самозащиты от внушения, от постороннего влияния. В общении с людьми нужно приучить себя постоянно следить за тем, чтобы не стать объектом манипулирования, стараться не делать ничего против своей воли. При любом контакте с людьми, а особенно на деловых встречах, переговорах, на беседах, связанных с важными для вас делами или событиями, помните о своих исходных, первоначальных планах или намерениях: как только они «поплыли», стали размываться, – на вас незаметно «давят». Чтобы не стать жертвой манипуляторов, нужно усвоить несколько простых правил. Прежде всего, научитесь говорить «нет». Держите дистанцию, не давайте повода слишком к себе приблизиться. Будьте непредсказуемы. Никогда не хвастайтесь в малознакомом обществе. Не проявляйте явно своих слабостей.

Самая лёгкая добыча для манипулятора – это человек, стесняющийся сказать «нет». Поэтому лучше один раз ошибиться, чем потом мучиться. Ведь ошибку можно исправить! Не «открывайте душу» незнакомым или малознакомым людям – это даёт для манипулятора ценнейшую информацию для скрытого влияния на вас. Никогда не разговаривайте на улице с незнакомыми людьми («Как пройти?», «Сколько времени?» и т.д.). Лучше купить карту, часы, позвоните знакомому, в общем, обратитесь к безопасному или знакомому источнику информации. В офисе или в чужой квартире – никаких разговоров «по душам». Ваши личная жизнь и проблемы интересны лишь близким людям, а остальные могут использовать информацию в своих интересах. Поэтому нужно постараться быть всегда «на чеку».

В незнакомом окружении лучше всего вести себя так, чтобы вас нельзя было «просчитать». Поэтому выработайте несколько разных реакций на одно и то же действие окружающих. И вы станете неуязвимы для манипуляций – ведь нельзя выиграть в игре, правила которой всё время меняются. Хвастовство – это слабое место, любимая «зацепка» для любого манипулятора. Многие бизнесмены выработали в себе защиту от хвастовства – они ведут себя в обществе скромно или даже «прибедняются», а «павлиний хвост» распускают только с близким людьми.

Можно ли защититься от скрытого гипноза (внушения)

Автор: admin

21.06.2011 12:38 - Обновлено 31.10.2014 04:59

Вообще, в основе любой манипуляции человеком или группой людей лежат, как правило, их слабости или страсти. Это жадность, желание быстро разбогатеть, любопытство (в том числе, желание «узнать свою судьбу»), жажда острых ощущений, желание «покрасоваться» (произвести на окружающих благоприятное впечатление) и особенно нерешительность. Неуверенным в себе, нерешительным человеком особенно легко манипулировать и управлять. Поэтому определённая, решительность в манерах и речах (никаких «всего лишь», «немного», «как бы», «чуть-чуть» и других смягчающих выражений!) – лучшая защита от манипулятора. Никогда нельзя вести себя так, как будто вы заранее сдаётесь на милость победителя.

Для противодействия манипуляциям и внушению главное – осознать их наличие. Для этого необходимо научиться различать основные признаки манипулирования: появившееся чувство неудобства; нарушение собеседником общепринятых правил этикета (перебивает собеседника, вмешивается в разговор и т.д.); «бегающие» глаза; излишняя жестикация собеседника, особенно левой рукой (что выдаёт наличие «задних мыслей»); неестественность или необычность поведения, излишняя суетливость и т.д. В речи манипулятора всегда присутствуют одни и те же детали и мотивы: перекладывание ответственности на собеседника; понуждение или принуждение; ссылка на нехватку времени (срочность) на принятие решения; вызывание чувства вины. Вызвать чувство вины за возможное нарушение традиционных правил поведения – это одно из важнейших средств манипулирования. Для защиты от него каждый человек должен помнить, что он вовсе не обязан отвечать на вопрос (если этого не хочется), стараться казаться лучше, рабски придерживаться ранее сказанных (часто неосторожно) слов, знать всё и обо всём.

Каждый из нас имеет право на ошибку, имеет право чего-то не знать (ведь всё знать невозможно), чего-то не понимать, сказать «а я не хочу», передумать (изменить своё мнение), а также быть таким, каков он есть, и ничего в этом зазорного нет! Стыдиться здесь нечего. Будьте только вы судьёй себе самому, постарайтесь не зависеть от мнения других людей, не оправдывайтесь и не извиняйтесь без особой нужды, и отвечайте только за себя. Помните: вы можете, но не обязаны отвечать за других людей, и эта ответственность должна быть только добровольной. Никогда не бойтесь, явно видя намерения собеседника, разочаровать его в отношении вас, и прямо скажите ему об этом (например: «Боюсь, вы переоцениваете мои возможности» и т.д.).

Если вы осознали действия и намерения манипулятора, но не хотите портить с ним отношения или не знаете, как поступить, можно предпринять следующие действия. Не реагировать на слова манипулятора (например, сделать вид, что вы их не расслышали). Прикинуться туповатым или тугодумом, не понявшим, о чём речь. Перевести разговор на другую тему. Можно побудить манипулятора с помощью вопросов на продолжение его

Можно ли защититься от скрытого гипноза (внушения)

Автор: admin

21.06.2011 12:38 - Обновлено 31.10.2014 04:59

речей (пока ему это не надоест). Помните, что усилия манипулятора заранее направлены на серьезное сопротивление. А если его нет, то будет «удар в пустоту». Поэтому в принципе согласитесь с ним, но обусловьте своё согласие предварительным обдумыванием перед принятием окончательного решения («Хорошо, я подумаю»). Главное при всём при этом – не реагировать эмоционально. Не спешите с ответом. Иногда лучше вообще промолчать и уйти, «вдруг» вспомнив о неотложных делах.

При противодействии манипулированию нужно знать меру, не «перехлестывать». Ведь «худой мир – лучше доброй ссоры». Старайтесь не «атаковать» первым. Лучше дайте тактично понять, что противник своих целей не достигнет, и он непременно отступит. Ведь ему крайне невыгодно обнаруживать свои истинные намерения. Но уж если он упорствует, будет не лишним перейти к активным действиям, и прежде всего – на постесняться сказать то, что вы думаете. При этом главное – наводящими вопросами («Ну, и куда вы клоните?», «Скажите прямо, чего вы хотите?» и т.д.) попытаться сделать тайные замыслы манипулятора явными и вывести его, так сказать, «на чистую воду». Можно также провести встречную манипуляцию («контратаку»). К примеру, если малознакомый или незнакомый вам человек с целью установить психологическое превосходство использует уменьшительно-ласкательные выражения типа «милочка», «Игорёк», «малыш» и др., ответьте ему тем же, пока он не поймет, что «фокус не удался», и не отступит.

Как говорят англичане, «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Поэтому выработайте в себе «контрвнушаемость», то есть способность человека противостоять внушению и манипуляции. Она когда-то в детстве была в каждом из нас (вспомните, как наши дети сопротивляются внушениям), но потом была утрачена воспитанием так называемых «хороших манер». Все манипуляторы используют доверчивость, присущую каждому из нас. Поэтому контрвнушаемость – это, прежде всего, защита от доверчивости. Её основные методы – это бегство (уклонение), уход в «укрытие», маскировка и (в крайнем случае) «контратака». Простейший способ защиты от внушения – избегать контактов с тем, кто может его оказать, кто постоянно «давит» на окружающих, навязывает им свою точку зрения. Наверняка вы знаете таких людей. Следует слушать только людей, для тебя авторитетных, мнению которых ты доверяешь или дорожишь им. Для остальных – уклонение от общения или неприятие сообщений («пропускать мимо ушей», «слушать, но не слышать»). Полезно прикинуться простачком или дурачком – ну, какой с них спрос! И главное – полное непонимание и неприятие опасной, грозящей перестройкой всех представлений человека о мире, информации, даже если она исходит от авторитетных для тебя людей (это как в песне «Ничего не вижу, ничего не слышу, ничего никому не скажу, ча-ча-ча!»).

В общем, будьте всегда «на чеку», защищайтесь, и тогда никакие манипуляции вам не

Можно ли защититься от скрытого гипноза (внушения)

Автор: admin

21.06.2011 12:38 - Обновлено 31.10.2014 04:59

страшны, и будет вам, как говорится, благо и в небесах благословение. Поменьше слушайте и смотрите рекламу. Не доверяйте политикам и имиджмейкерам. Избегайте общения с цыганками, гадалками, колдунами и тому подобными темными людьми и силами. Верьте только себе, а всё остальное подвергайте сомнению. И будьте всегда готовы! Помните: болтун – находка для врага! Здоровья всем вам, телесного и душевного, и всего наилучшего. И, как говаривал товарищ Кашпировский, даю вам установку на ДОБРО (которое, как известно, должно быть с кулаками). Аминь!

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)