



КАК ОБЩАТЬСЯ С МАНИПУЛЯТОРОМ?

Почему и зачем люди манипулируют?
Как распознать манипуляции?



Здравствуйте,

Меня зовут Мария Митина. Я клинический психолог и когнитивно-поведенческий психотерапевт. Я делюсь своими знаниями и опытом, так как считаю, что чем больше мы будем знать об опасных манипуляторах и абьюзерах, тем меньше насилия и несчастий будет в нашем мире.



С уважением, Мария

Психолог, психотерапевт,
аспирантка в нейронауках



Зачем люди манипулируют?

Когда это становится проблемой?



Манипулятор играет ради собственной выгоды через страхи.

Манипуляции могут быть взаимовыгодными, а иногда выгодны только одной стороне. Они могут быть как сознательными, так и бессознательными.

Манипулятор играет со своей жертвой ради собственной выгоды через эмоции и страхи.

Манипулятор зачастую заинтересован подсадить на крючок свою жертву, сделать ее зависимой и прочувствовать собственную никчемность.

Бывает наоборот, когда манипулятор хочет помочь, но тогда вы должны будете быть ему по гроб жизни благодарны.

Так зачем же они это делают?

Суть в том, что манипулятор считает, что добиться результата можно только так и никак иначе. Скорее всего, он уже имеет один или несколько таких успешных опытов. Возможно, манипуляции на страхе могут давать действительно эффективные результаты. Однако, длительное тревожное состояние может негативно сказаться на вас в плане здоровья, если вы к нему были не готовы или вы гиперчувствительны по своей природе.

Иногда в жизни мы можем столкнуться с тем, что манипулятор — это муж, начальник на любимой работе, папа, мама или любой другой человек, с которым нам необходимо коммуницировать.

Какие шаги стоит предпринять тогда? Давайте разбираться.

Для начала необходимо понять, что перед вами действительно манипулятор.

Как это можно выяснить? Прочитайте следующие пункты. Знакомы ли они вам?

ЧЕК-ЛИСТ

*Для начала необходимо понять, что перед вами действительно манипулятор.
Как это можно выяснить?*

1. Ваши достижения обесцениваются

Все хорошее (ваш опыт работы, образование, личностные качества) не замечают. Говорят только о ваших ошибках или неудачах. Обобщают.

2. Отношение к вам нестабильно

Сегодня вас преподносят как гения, любят и обожают — завтра говорят, что вы хуже всех. Или вас могут возносить на первых порах, а в дальнейшем — не замечать.

3. Отдаление в тяжелых жизненных ситуациях

В вопросах здоровья, жизни и смерти, манипулятор не принимает попыток вам помогать, отдалается. Например, у вас умер близкий родственник. Внезапно вы сильно заболели и попали в больницу. Скорее всего, человек-манипулятор исчезнет, обесценит и не выявит желания помочь как-либо.

4. Вы получаете частый и категоричный отказ

Когда вы просите что-то, то получаете категоричное "нет" без объяснения причин. Часто вам даже не дают сказать. Например, ваш начальник говорит: "Никто не имеет права спорить со мной!" Это признак диктаторского стиля общения, который подразумевает ригидность стиля общения, чувство страха у собеседника.

ЧЕК-ЛИСТ

5. Вас ставят в позицию хуже других

При общении с другими людьми человек выделяет вас или другого человека. Один — герой, второй дурак. Сегодня вы нелогичный, а другой — отлично справился с задачами. И наоборот.

6. Вашу жизнь пытаются контролировать от и до

Где вы, с кем вы, ваши увлечения. Если часть вашей жизни не нравится манипулятору, то он будет ее обесценивать, принижать, иронизировать.

7. Вас часто держат в страхе.

Вас часто держат в страхе. Например, что с вами нужно расстаться. Вас нужно уволить. От вас нужно уехать. В страхе нежелательно долго находиться, разрешайте эту ситуацию.

8. Вы чувствуете извращенный соревновательный дух.

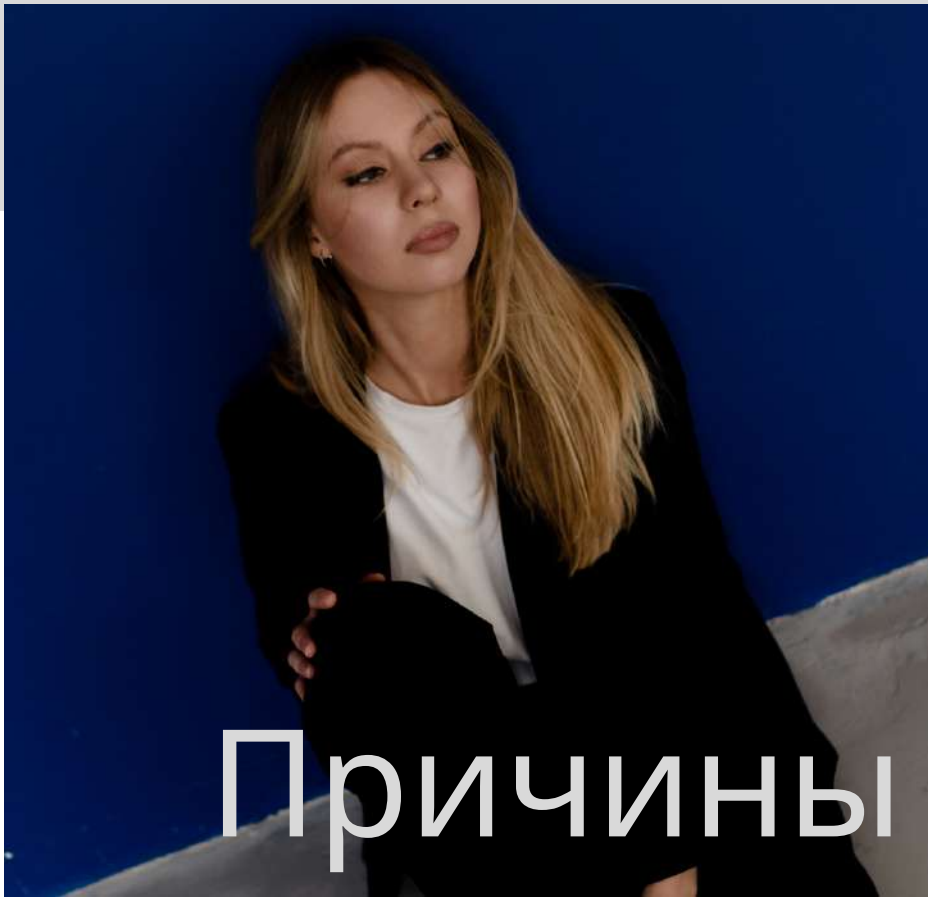
Вы чувствуете сильный, извращенный соревновательный дух. Вы должны больше зарабатывать в вашей семье. Или вы должны работать по выходным, потому что у вас стартап. Скорее всего, вы должны это делать, так как процессы выстроены неправильно, а не потому, что это жизненно необходимо.

9. Манипулятор ставит себя выше ваших заслуг

Вы слышите слова в свой адрес: "Я сделал вас такой, какая вы сейчас есть". "Ты была бы никем без меня".

10. Вы слишком часто чувствуете вину

Знакомо?



Причины

Можно сказать, что настоящий опасный манипулятор обладает таким поведением, как неглект (игнорирование) и абьюз (чрезмерное использование).

Какие причины?

Скорее всего, у него были генетические предпосылки к таким чертам характера. Однако, средовые факторы, такие как жестокое обращение в детстве, холодная садистическая мать, отсутствие заботы, жестокая конкуренция на работе, дали расцвести характеру во всей красе. После подобных событий или стресса могут наблюдаться химические и структурные изменения в головном мозге. Стрессовая реакция включает нарушение регуляции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, а также парасимпатические и катехоламиновые реакции.

Конечно, мы можем только посочувствовать манипулятору. Сильно жалеть не нужно — уже поздно. Общаться вам с ним или нет — решать только вам. Если вы чувствуете ухудшения вашего состояния, вы плохо спите, часто бываете подавлены, то я рекомендую вам пройти тест на депрессию и тревоги Бека, чтобы определить ваше состояние. Возможно, еще не все потеряно и вы можете научиться общаться грамотно и перейти к форме взаимовыгоды. Однако, если вы видите депрессивную симптоматику, то, возможно, вам стоит научиться общаться с вашим манипулятором или пора от него бежать.

Итак, как научиться общаться с манипулятором?

1. Осознайте, что вы не виноваты. Ваши достижения будут всегда принижаться, если манипулятору вы не нужны в личной выгоде в какой-то период времени.



Ваши достижения будут всегда принижаться

Выпишите все свои достижения и перечитывайте каждый день. Можете начать зачитывать их ему при необходимом случае.

2. Если вы и виноваты в чем-то, то уточните и выпишите, в чем именно? Вопросы — это ваша лучшая защита и оружие. Они будут выбивать манипулятора из колеи, т к иногда ему самому не будет хватать ясной картины.

3. Всегда четко понимайте, что именно вы хотите получить от манипулятора, какую цель преследуете. Это может быть что угодно. Подарки. Алименты. Повышение по работе. Отличайте реальные цели от нереальных. Подсчитайте их количественно, как быстро вы сможете их добиться. Что для этого вам необходимо? Наметьте план работы. Есть ли у вас общие цели и ценности? Какие? Выпишите и говорите о них.



4. Научитесь говорить ваше уверенное "нет", аргументируя причину: "Нет, мы не будем этого делать, так как это займет много времени и сил. Это займет 2 месяца непрерывной работой, а принесет 0 результата". Не бойтесь вступить в диалог.

5. При общении с манипулятором у вас могут обостриться физические реакции, как при стрессе. Например, сбиваться дыхание, чувство удушья, учащенное сердцебиение, руки могут начать трястись и потеть.

Поработайте над расслаблением до встречи и после. Посвятите в вашей жизни часть времени релаксационным техникам (дыхание, йога, растяжка, массаж). Может помочь кардио перед тяжелым разговором.

6. Помните, что манипуляторы могут быть как излишне рациональны, так и излишне эмоциональны. Если вы чувствуете, что человек слишком эмоционален, то попробуйте рационализировать его страхи.

Найдите его главный страх. Например, если это ваш начальник, то, возможно, он боится потерять авторитет или с головой в долгах. Если это ваш муж, то, может, он боится вас потерять? Убедите манипулятора в обратном.

7. Если ваш манипулятор разошелся, он кричит, угрожает или оскорбляет вас, то вы можете представить его голым, роющимся в помойках бомжом. Плачущим ребенком, которому страшно. Все, что угодно, что позволит вам почувствовать себя сильнее.



*Найдите
главный страх
манипулятора*

8. Другая психотерапевтическая практика: создайте себе безопасное место в воображении, где вы будете прятаться. Это может быть домик в лесу, песчаная дюна у моря, зеленый луг. Как только вы начинаете при разговоре чувствовать себя плохо, представляйте себя в безопасном месте. Это техника взята из психотерапии.

9. Если вы чувствуете, что хотите многое сказать вашему манипулятору, то вы можете сказать ему все, что думаете, но в вашем воображении. Представьте вас в вашем безопасном месте. Далее — представьте неприятную для вас ситуацию из реальной жизни. Выскажите все, что хотите. А в конце вновь представьте себя в безопасном месте.

10. Подумайте, чего именно вы боитесь? Скорее всего, вы катастрофизируете вместе с манипулятором. Он пугает вас увольнением? Вы найдете себе работу без проблем, в мире много работы. Начините откладывать деньги на первое время.

Ваш муж грозитя развестись с вами? Это неприятно, но вы найдете в себе силы преодолеть трудности, особенно когда ваше психическое состояние улучшится от отсутствия манипуляций в вашей жизни. Начните готовить шаги отступления. Это важно.

Надеюсь, данная информация была полезна для вас. Больше статей и гайдов, вы можете найти на моем сайте mariamitina.ru или в инстаграме.

Если вы считаете, что вы не справляетесь, что вам нужна профессиональная помощь психолога, то, пожалуйста, обращайтесь ко мне на индивидуальные консультации.

Я помогаю разобраться, как: принять и полюбить себя, побороть неуверенность и страхи, осознать и выйти из созависимости, проработать травму, выстроить полноценные отношения и многое другое.

С уважением, Мария

Психолог, психотерапевт,
аспирантка в нейронауках

