

Как противостоять манипуляциям?

Манипуляция — это позиция типа: «Я разлюблю тебя (обижусь, брошу, отомщу), если ты пойдешь/не пойдешь, сделаешь/не сделаешь...»

Спойлер:

Самый эффективный способ противостоять манипуляциям — не вступать в отношения. И в диалог не вступать.

Игнорирование или посыл нафиг — и есть самые эффективные аргументы.

Если манипулятор достаточный профессионал в своём деле, а вы «простой русский парень», то переиграть мастера — мало шансов.

А вот пострадать психологически — вариантов масса. Да и физически тоже. Вместе с душой начинает болеть тело: от простуд до хронических заболеваний.

Если вы-таки не ушли от манипулятора, то что ещё с ним можно делать?

△ *Пытаться обхитрить, переиграть.*

Это бывает очень азартно.

Какой сейчас счёт? В чью пользу? А ну-ка использую этот ход.

Почти как шахматная партия.

✗ *Пытаться манипулятора изменить.*

Спасти в любой форме.

Страдает же человек. От хорошей жизни «собака кусачей» не становится.

✗ *Полюбить манипулятора всей душой.*

Потому что человек он хороший.

А вы правда какая-то не доделанная. Мама это в детстве сразу подметила.

Да и сестра лучше вас училась, а подруги пользовались большим успехом у парней.

Если первый вариант с шахматной партией — ещё более-менее безопасный, то последние два, как вы понимаете, игра с огнём.

Теперь о том, кто и зачем выбирает «огненные» варианты.

- *Во-первых, это не вполне осознанный выбор.*

Те, кто вбирают манипулятора, видят в нем прежде всего «хорошего человека»: доброго, умного, не очень счастливого.

Манипуляторы и правда, по большей части — умные и не очень счастливые. Но это не имеет ни малейшего значения, потому что соль не в этом.

Манипулятор опасен, даже если он в «овечьей шкуре» и даже если он сам искренне не знает про себя то, что он манипулятор.

- *Во-вторых, такой выбор происходит по типу узнавания своего.*

Вы уже где-то такое видели, кто-то из близких с вами так себя вел с вами. Это знакомо, понятно.

А иногда и считывается как любовь.

Так как противостоять манипуляциям?

1. Осознать, что вами манипулируют.
Понять: «то, что со мной сейчас происходит — это манипуляция».
2. Подумать о том:
 - Как вы себя чувствуете в этих отношениях.
 - Чего хотите.
 - На что не согласны.
3. Выбрать момент и прямо и спокойно поговорить о том, что происходит. Можно два раза поговорить. Пункт 2 вам в помощь.
4. Передоговориться на новое взаимодействие.
5. Если ничего не меняется — пользуйтесь спойлером к этой статье.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт