

«Как понять, что тобой манипулируют»

Манипуляция, как ни парадоксально, является неотъемлемой составляющей социальной жизни. Сложно представить тот объем манипулятивного взаимодействия современного человека, с которым ему приходится сталкиваться каждый день. К примеру, достаточно упомянуть о маркетинговых стратегиях, влияющих на выбор товара, который решаешь приобрести: как привлекателен и соблазнителен шоколад на картинке баннера, или вспомни, когда кажется, что ты улавливаешь аромат кофе, который заваривает на экране приятный молодой человек (бариста) очаровательной девушке. Не менее значимо влияние тактик манипулятора в межличностных отношениях как формального, так и неформального толка или в отношениях с близкими людьми (супружеских, детско-родительских, братско-сестринских). К сожалению, манипуляция уместна и в формировании внутренних убеждений, системы ценностей, мировоззренческой позиции в целом.

Манипуляция – это способ социального воздействия, который прочно укоренен в практике отношений между людьми. Манипуляция – это всегда управление, влияние, стремление к подчинению воли Другого как сознательное, так и бессознательное. Главное, что отличает манипуляцию от социального воздействия – это *сокрытость*. Принцип манипулятивного поведения заключается в отвлечении от истинной цели своего воздействия на человека, к которому он изначально относится как к неравному в своем отношении. Средствами такого отвлечения могут выступать совершенно разные способы воздействия. Манипулятор, если мы говорим о сознательной манипуляции, должен быть хорошо осведомлен о том, кем он собирается манипулировать. В зависимости от особенностей он может влиять на его инстинкты, эмоции, чувства, желания, интересы, мотивы, действия, ценности, убеждения. Однако, манипуляция может быть и неосознаваемой. В этом случае более уместно говорить о закрепившемся способе поведения, посредством которого был успешно достигнут желаемый результат. Такое поведение неосознанно становится доминирующим в выборе из всех других возможных по отношению к конкретному человеку.

Исследователи в области манипуляционного воздействия на человека отмечают важный аспект: отношения двух сторон, вступивших в такого рода взаимодействие – *это всегда неравные отношения*. Какой бы благовидный предлог, основание не использовал манипулятор, его отношение к манипулируемому можно определить лишь как к средству для достижения своих личных целей (превосходство, выгода, достижение, влияние и пр.). Таким образом ценностное восприятие Другого искажается: человек рассматривается стереотипно и однозначно, предстает как индивид более низшего порядка, и никогда в качестве целого изумительного мира со своей уникальной жизненной

историей, наполненной исключительным опытом проживания эмоций и чувств, измышлений и утверждения ценностей.

Подводя итог, манипуляцию можно определить по попыткам манипулятора увести от узнавания значимого для него намерения посредством формирования ложных мотивов. Это совершается для создания у жертвы иллюзии собственной необходимости совершения нужного манипулятору действия. Усыпление бдительности может осуществляться:

- посредством эмоций, чувств как позитивного (похвала, признание, даже лесть как в басне И.А. Крылова «Ворона и Лисица» и пр.), так и негативного (тревога, страх, чувство вины, агрессия и т.п.) характера;
- посредством искажения смысла в логике излагаемого, совершаемого манипулятором (так называемое «заметание следов» истинных мотивов);
- посредством осуществления различного рода агрессивных действий (физическое насилие, вербальное насилие, шантаж, принуждение, игнорирование и многое другое).

Что можно сделать, чтобы тобой не манипулировали

Для того, чтобы обрести навык распознавания манипуляции, следует научиться различать ситуацию воздействия, уводящую от истинных намерений, которые пытается замаскировать манипулятор. Особенно важно выработать иммунитет к информационным манипуляциям, с которыми мы сталкиваемся ежедневно.

Ранжируйте информацию. Этот навык полезен в век информационных технологий. Каждый это знает, но очень часто забывает делать. Слушайте, читайте, смотрите информацию из первых уст или проверенных источников. Если Вы слышите что-то вроде: «ученые сказали», «... издание заявляет», «по мнению ...» и прочее. Здесь уместны уточнения: «Какие именно ученые?», «Какое конкретно издание?», «Кто эти авторитетные лица, мнение которых так важно в информационном сообщении?» и тому подобное. Задавшись такими вопросами, мы с большой вероятностью можем оценить степень достоверности информации. Если это видеосюжет, то оценивайте дополнительные сведения о говорящем лице (профессия, должность, опыт, возраст и прочие параметры). Не стоит доверять сюжетам из непроверенных источников или сомнительному видеоряду, где, к примеру, задействована лишь статичная картинка авторитетной персоны, а информационная дорожка проходит параллельно картинке.

Воспринимайте только факты. Факт – это неоспоримая вещь. Только факт мы можем анализировать и оценивать. Его сложно исказить.

Воздерживайтесь от информационных потоков, в которых преобладают любые оценочные суждения. Процесс оценивания – это вынесение позиции, мнения или суждение по какому-либо поводу. В

такой ситуации важно понимать, кто автор оценки, каково его мировоззрение, возраст, опыт и т.п. Оценка всегда сама по себе вне зависимости от ее смысла конфликтна для окружающих, так как у высказанной позиции сразу же появляются сторонники и оппоненты.

Также следует воздерживаться от информации, которая опирается на стереотипы. Любая попытка по стереотипизации излагаемого – это уже способ однозначной трактовки с отказом от аналитического восприятия ее возможного содержания.

Подвергайте принципу сомнения информацию, которая обращена к чувствам и эмоциям. Манипуляция чувственными образами – это самая легкая, доступная и эффективная стратегия. Если эмоциональная сфера вышла из-под контроля – то человек дезориентирован. В этом состоянии его очень легко дезинформировать, так как рациональная его часть усыпляется, способность к критическому восприятию снижается, а подверженность к внушению возрастает.

Будьте внимательны, если в воспринимаемом информационном потоке Вы обнаруживаете противоречивые высказывания. Это один из признаков того, что Вас пытаются отвлечь, запутать в логике изложения, и, велика вероятность того, что Вами пытаются манипулировать.

Избегайте факты, где в речи используются обобщения, и критически воспринимайте информацию, которую формулируют через обобщения. Очевидно, что нельзя всех измерять единой мерой. Замечайте и отслеживайте использование оборотов подобного толка: «Да все они одинаковые!», «Они все такие!», «Все говорят, что...» и прочее). К примеру, безусловной ложью являются лозунги, дискредитирующие любое сообщество. Это также может содержать скрытое противопоставление упоминаемого сообщества по отношению к обществу в целом, либо к его части. Такого рода манипуляции противостоят социальной консолидации.

Регулируйте информационные потоки. Безусловно, каждый из нас заметил закономерность влияния получаемой информации: изменения настроения, формирование отношения к тому или иному явлению, возбуждение или угасание различного рода чувств, изменения в намерениях (горячее желание что-то сделать/ угасание интереса к любого рода деятельности). При выстраивании собственного отношения к какому-либо явлению, ситуации важно соблюдать серединный путь. Абсолютная информационная изоляция – это не вариант. Также не стоит поглощать все информационные «блюда», которые нам преподносят к употреблению, а порой навязчиво заставляют не только попробовать, но и съесть целиком, принимать подряд и безостановочно. Подобное отношение к информации грозит снижением уровня критического восприятия различного рода ситуаций действительности и является помехой адекватному, здоровому ее принятию. Здесь уместно соответствовать принципу: лучше меньше, да лучше. Важно подумать и о качестве «употребляемой» информации, и о частоте ее приемов. Для

процессов качественного «переваривания» и полного «усвоения» необходимо время и внутренние ресурсы как эмоциональные, так и интеллектуальные. В противном случае мы рискуем «усвоить» не свое, а чужое мнение без приложения к собственной системе ценностей и убеждений или не «очистить» потребляемое от вредных примесей сильных эмоций, неверных суждений и искажающих влияний стереотипов в мышлении.

Развивайте внимание и аналитические способности. В данном контексте перед нами не стоит задача подробно говорить о специальных упражнениях, тренировках внимания и его концентрации или особенных характеристиках в способах мышления, которые Вы можете для себя подобрать и активно их применять. А следует вспомнить о двух важных вещах, характерных для Вашего возраста и актуальных на протяжении всей жизни для каждого человека. Мы о них знаем и помним, но редко делаем, а может уже и вовсе нет. Во-первых, ***читайте классическую литературу***, для восприятия смысловой канвы которой необходимо проделать большую интеллектуальную работу. Во-вторых – ***ведите рукописный дневник***. Он известен человечеству как мощнейший прием осуществления рефлексии своих мыслей, чувств и действий, а значит и формирования критики собственного мышления. Эти два занятия не только полезны, уникальны по своей психологической и интеллектуальной значимости, но и удивительно приятны в качестве времяпровождения.

Будьте всегда внимательны к Другому, который оказался рядом с Вами, и ко всему, что происходит вокруг. Не позволяйте собой манипулировать!