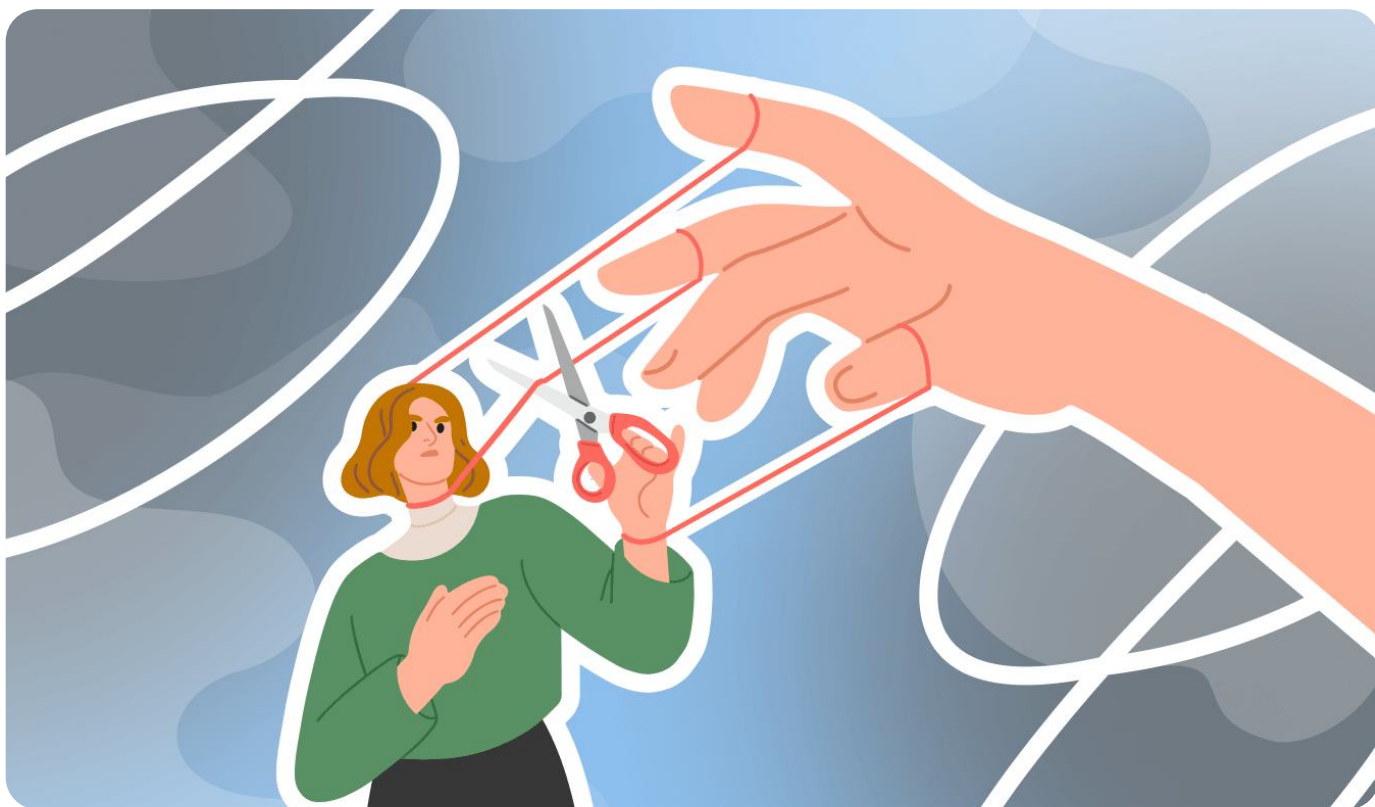


Словарик

Манипулятивные техники



Привет!

Мир полон хитрецов, и нам всем иногда приходится сталкиваться с их коварными уловками. Мы собрали для тебя словарь манипулятивных техник, чтобы ты мог распознавать эти трюки с первого взгляда.

Присоединяйся к Интровертам!

Мы тут коллекционируем классных ребят

Виноватое обвинение

Кто-то делает что-то неправильно, но затем переворачивает ситуацию, чтобы обвинить тебя.

Ты заметил, что друг опоздал на встречу, а он отвечает: «Ну, если бы ты выбрал более удобное время, я бы не опоздал».

Выбор без выбора

Кто-то предлагает тебе выбор, который на самом деле не оставляет тебе вариантов.

«Ты можешь выбрать: либо ты останешься и поможешь мне с проектом, либо больше не рассчитывай на мое сотрудничество».

Выдергивание из контекста

Кто-то берет твои слова или действия вне контекста, чтобы показать их в негативном свете.

Ты сказал, что не любишь определенную еду, а тебе отвечают: «Он вообще ненавидит все, что я готовлю».

Выставление в невыгодном свете

Кто-то рассказывает о тебе неприятные вещи, чтобы выглядеть лучше на твоём фоне.

«Конечно, он хороший работник, но помнишь, как он провалил тот проект?».

Газлайтинг

Кто-то заставляет тебя сомневаться в твоём здравом смысле, памяти или восприятии.

Ты говоришь коллеге, что он забыл отправить важный отчет, а он отвечает: «Ты что, с ума сошел? Я всегда все отправляю вовремя. Ты, наверное, сам не в себе».

Игнорирование

Кто-то специально игнорирует тебя, чтобы заставить чувствовать себя незначительным или виноватым.

Ты пытаешься поговорить с партнером о проблеме, а он просто молчит и не реагирует.

Игра на жалости

Кто-то пытается вызвать у тебя жалость, чтобы получить от тебя что-то.

«Если ты не займешь мне денег, я не знаю, как я смогу оплатить счета и кормить детей».

Комплименты с подвохом

Комплименты, которые кажутся приятными, но на самом деле содержат критику или унижение.

«Ты сегодня так хорошо выглядишь, намного лучше, чем обычно».

Манипуляция страхом

Кто-то пугает тебя, чтобы заставить делать то, что ему нужно.

Начальник говорит: «Если ты не останешься работать сверхурочно, возможно, мы подумаем о твоём будущем в компании».

Переход на личности

Кто-то уходит от обсуждения темы и начинает нападать на твою личность.

Ты споришь об экономике, а тебе говорят: «Ну, конечно, у тебя такое мнение, ведь ты никогда не был умным».

Склонение к вине

Кто-то заставляет тебя чувствовать вину за свои действия, даже если ты ничего плохого не сделал.

«Я так разочарован в тебе. Я думал, ты настоящий друг, а ты не помог мне с переездом».

Смена темы

Кто-то уходит от неудобного вопроса или темы, переводя разговор на что-то другое.

Ты спрашиваешь друга, почему он не пришел на твой день рождения, а он отвечает: «О, ты видел последние новости о Зендее?».

Уменьшение заслуг

Кто-то преуменьшает твои достижения, чтобы ты чувствовал себя менее уверенно.

«Да, ты выиграл конкурс, но там было всего три участника, так что это не особо достижение».

Фальшивые обещания

Кто-то обещает что-то, что не собирается выполнять, чтобы получить от тебя что-то здесь и сейчас.

«Если ты поможешь мне с этой задачей, я точно помогу тебе в следующий раз».

Эмоциональное шантажирование

Кто-то угрожает чем-то плохим, чтобы заставить тебя делать то, что ему нужно.

«Если ты уйдешь, я не знаю, что со мной будет. Может быть, я вообще не смогу жить дальше».

Теперь ты знаешь все про манипуляции и можешь распознать их так же легко, как и запах свежесваренного кофе. Когда будет нужно, возвращайся к словарику — ведь предупредить и разоружить манипулятора всегда проще, чем потом расхлебывать его проделки!

Чтобы не попасться на удочку манипуляций, смотри и другие наши саммари:

Манипуляторы и манипуляции: как мы управляем всем вокруг

Рекомендации от практикующего психолога, чтобы защитить себя от манипуляций. Вместо 7 книг, 5 тренингов и стресса.

Навыки аргументации: как побеждать в любом споре

Лайфхаки от эксперта, чтобы убедить любого в своей правоте. Вместо «ой, все», злости на собеседника и зря потраченных нервов.

Психология — твоя любовь, а обсудить ее не с кем?
Понимаем. Вот, устроили онлайн-семинар для самых заинтересованных. Говорим о современной психологии, «внутрянке» профессии и начале пути. Придешь?

Удачи тебе, и пусть все манипуляторы обойдут тебя стороной!
Твои Интроверты 