

Чувство вины прощай!

Занятие 8.

Манипуляции и манипуляторы. Что делать?

Тренер Ольга Керимова

Манипулятор -

- это человек, который стремится **изменить поведение и сознание других в собственных интересах**, применяя при этом скрытую, порой насильственную тактику.

Манипуляция -

- это воздействие **через эмоции** с целью заставить вас поступить так, как угодно манипулятору.
- (чувство вины, страх, тревога – которые будет пытаться поселить в вашей душе манипулятор – лишают вас мотивации и сил двигаться дальше)

Манипуляции через вину

- Чувство вины вызывают с целью:
- изменить поведение другого человека;
- установить свое влияние над другими;
- обезопасить себя.

Открытые манипуляции на ЧВ

- Это все из-за тебя
- Снова я заболела, это ты виновата, ты меня расстроила
- Ты опять все испортил
- Я в тебя столько вложила, все силы отдала, а ты теперь вот так поступаешь
- Совести у тебя нет

(Что здесь общего? Человека обвиняют. Не прав, виноват он.)

Скрытые манипуляции на ЧВ

- **Вызывание чувства вины и жалости** (я зря что ли готовила, я старалась!; я и так устаю, тебе отдельно готовить еще надо;)
- **Попытки занижить чувство собственного достоинства.** (Ты че не мужик; Тебе слабо? Неужели ты этого не знаешь?)
- **Противоположность этому – открытое неверие в ваши начинания** (Зачем тебе это? Глупости это все. Не пожалей потом.)
- **Исключение из социума** – (Все едят, а ты особенный? Тебе что больше все надо. У всех уже семья давно, а ты.)
- **Драматизирование** (это демонстрация слез, истерик, подавленного вида, иногда слов не надо. Просто всем своим видом показывают, как что то сейчас произойдет страшное и что вы причина того, что жизнь кончилась)

Как разрушают цели.

- Ты точно уверен что тебе это надо?
- У тебя это никогда не получалось.
- Каждый раз одно и тоже
- Ты хочешь делать..., и только это? Ты лишаешь себя других возможностей
- А как к этому отнесутся твои родные, а хватит ли у тебя сил и времени? Ты подумал о других?
- А оно этого стоит? Потери не слишком велики?
- Ты представляешь с чем тебе придется столкнуться?

Что делать.

- **Определите свои цели.** (начиная от глобальных до сиюминутных) держите их в фокусе.
- **Определите к какой категории относится человек**
- **Определите, чего собеседник хочет от вас** (наблюдайте, анализируйте, если нужно возьмите паузу, попросите его о чем-нибудь)
- **Тренируйте понимание своих и чужих эмоций.**
- **Экспериментируйте. Играйте.**

Для чего нам другие люди (категории)

- **Любовь и дружба** (принимаем такими как есть)
- **Работа, бизнес** (материальные и социальные достижения) - без манипуляций не пройдет
- **Общение без обязательств** (тусовка)

Сообщение содержит 4 слоя

- **Факт** (есть такие люди)
- **Команда** (поговорить, расскажи)
- **Отношение к себе** (так или иначе мы говорим о себе - это вопрос для профессионала, это разговор для умных людей, я то жизнь прожила)
- **Отношение к тому с кем я разговариваю** (если не ты, то кто, когда будешь солить огурцы не забудь добавить..)

Сообщение содержит 4 слоя, **НО**

- **До сознания 1 или 2 слоя.** (это не факт, или что он себе позволяет -команда не та, или что она обо мне думает (я что маленькая и глупая) , да что он о себе думает.)
- **А остальные слои попадают сразу в подсознание.** (осадочек остался :())

Действуем.

- Осознать все 4 слоя
- Определить категорию человека
- Взять паузу (если нужно)
- Помнить про свои цели
- Реагировать исходя из вышеперечисленного

Что поможет

- **Правильно сформулированные цели** (чего я хочу, четкий результат, шаги (как минимум первые), кто исполнитель, ресурсы)
- **Окружение** (найти своих)
- **Правильные убеждения** (какой я, в каком мире я хочу жить)
- **Изучение других людей и себя**

Шпаргалка

- Сказать нет. Способ “заезженная пластика” выслушать уверенно, спокойно и уважительно выслушать поблагодарите, и откажите. НЕ оправдывайтесь иначе продавит.
- Не давать советы пока не просят и давать варианты.
- Не помогать без запроса. Перестать спасать. Вспоминаем треугольник Карпмана
- Остановиться и подумать, а в чего на самом деле хочет от меня человек. Не важно что сказал, важно зачем.
- Научится просить самим. Особенно когда от тебя что-то требуют.

Когда изменяемся мы -изменяется мир



Вселенная или Бог

- *Дай мне разум и душевный покой*
- *Принять то, что я не в силах изменить,*
- *Мужество изменить то, что могу,*
- **И мудрость** отличить одно от другого.

Осторожно социопат!

- Они могут быть супер обаятельными, милыми и манящими.
- Хороший интеллект, но интересы и знания социопата поверхностны.
- Высокая самооценка и подают они себя очень хорошо
- Социопаты никого не уважают. Нет авторитетов..
- Вначале отношений даже может возникнуть ощущение заботы.

Осторожно социопат!

- Они очень быстро могут переходить из ярости в спокойствие
- И единственное, что их может бесить: отсутствие ощущения собственной власти, что у них что-то не получается или не под контролем.
- Социопаты врут. Врать им нравится и врут естественно
- очень прагматично относятся к правилам, нормам, законам. Они их знают но относятся к ним как им выгодно.

Осторожно социопат!

- Социопаты не помнят добра. Или обесценивают, то что вы для них сделали.
- Любят поддерживать и вызывать чувство ревности(соперничества) и любимых, и на работе между сотрудниками, в бизнесе

Социопаты

- **Пренебрежение чувствами других людей.** Социопат вполне может осознавать, что сделал другому больно, однако его это нисколько не волнует.
- **Пытаться воззвать к его совести** (ее просто нет),
- **Пытаться доказать, что не прав, или уличить его в чем-либо.**
- **Надеяться, что дальше само по себе все станет лучше, так же**
- **Не стоит надеяться и на то, что если подделаться под требования социопата,** (настоящий социопат способен полностью сломить другую личность. Такие люди любят рабов).

7 признаков токсичных отношений.

- 1 Раньше вы легко и непринужденно общались с другим, но стало попросить сложно. Или отложить или избежать.
- 2. Исчезает эмоциональная или интеллектуальная заинтересованность в другом человеке. Разговоры становятся поверхностными или формальными или бессмысленными.
- 3. Возникает чувство неловкости когда другой человек начинает вас включать в команду для каких-то действий (в семье - праздники) или вам как-то не ловко когда вы его включаете в свою команду. В свои планы.

7 признаков токсичных отношений.

- 4. Начинаете сдерживаться от того, что хвалится делится своими успехами или рассказывать как у вас дома, вы понимаете ,
- 5. Скучно и мутно проводить время вместе.
- 6. Начинается борьба приоритетов.
- 7. Вы начинаете ссориться из-за мелочей

ВЫХОД ИЗ ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

- Осознать как вы туда зашли. Какие крючки, зацепки вас туда занесли. Чего вам в жизни не хватало, что вы повелись на это .
- Прекратите искать оправдания этому человеку, этот человек прекрасно понимаю, какую боль они вам причиняют.
- Я столько вложил в эти отношения. Но было же хорошее. Не бойтесь безвозвратных отношений.
- Прощение
- Найти свои личные границы и защитить их.
- Готовность к мести

Жесть или Как сломать человека.

- ➔ *Бессмысленная работа.*
- ➔ *Ввести взаимоисключающие правила, нарушения которых неизбежны. Наказание обязательно.*
- ➔ *От тебя ничего не зависит.*

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- *Продолжаем прощение себя*
- *Загружаем ПУ*
- *Внимание на себя и свои цели. Изучаем собеседников.*



Вопросы?