Манипуляции

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Тот, кто хочет быть рядом, ищет возможности; тот, кто хочет пользоваться, ищет причины.*

УРОК: МАНИПУЛЯЦИИ, КОТОРЫЕ ВЫГЛЯДЯТ КАК ЛЮБОВЬ. КАК ПЕРЕСТАТЬ ОПРАВДЫВАТЬ ПАРТНЕРА И УВИДЕТЬ ФАКТЫ?

«*Давление — не сила, а её имитация.*

УРОК: КАК ПЕРЕСТАТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ДРУГИХ И ОБРЕСТИ СВОБОДУ

«*Противоположность манипуляции — прямая просьба.*

УРОК: МАНИПУЛЯЦИИ, КРЮЧКИ И ПЕТЕЛЬКИ: ОТ АВТОМАТИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ К ОСОЗНАННОМУ ОТВЕТУ

«*Просьба, на которую нельзя ответить «нет», — уже не просьба, а требование, как бы вежливо она ни звучала.*

УРОК: ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ОДОБРЕНИЯ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

«*Манипуляция — это способ заставить золото считать себя тряпкой. Если золото поверит, что оно тряпка, то и цену себе назначит как тряпке.*

УРОК: МУЖСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ В ОТНОШЕНИЯХ: РУКОВОДСТВО ПО РАСПОЗНАВАНИЮ И ЗАЩИТЕ

« *Обаяние — это всего лишь навык, и с порядочностью оно никак не связано.*

УРОК: ТЕМНАЯ ТРИАДА В БЫТУ: СКРЫТЫЕ НАРЦИССЫ, ПСИХОПАТЫ И МАКИАВЕЛЛИСТЫ. ЗАЩИТА ПСИХИКИ ОТ МАНИПУЛЯТОРА

Вопросы для обсуждения

? **Бывает ли у вас чувство, что любой выбор — согласиться или отказать, проявить инициативу или промолчать — всё равно оставит вас виноватым?**

? **Бывало ли, что вы вздыхали, молчали или намекали, ожидая, что близкий сам догадается о вашей потребности, — вместо того чтобы попросить прямо?**

? **Случается ли, что её молчание пугает вас сильнее любого скандала, и вы готовы извиняться за всё подряд, лишь бы оно закончилось?**

Упражнение

Вспомните разговор, в котором вы согласились против своего желания, и запишите фразу, на которой вы сдались. Рядом напишите, что можно ответить в следующий раз, например: «Мне нужно подумать, отвечу завтра». Пауза часто лучшая защита.

Попробовать на деле: тренажёр «Ответы на манипуляции», qcic.ru/t/manip/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.