**Манипуляторы: люди и кошки**

|  |
| --- |
| Человеческое общество существует благодаря тому, что мы взаимодействуем друг с другом. В процессе общения мы делимся информацией, решаем насущные проблемы. Наш биологический вид даже называется Homo sapiens – «человек разумный». Но мы не только разумны, но и эмоциональны. И часто поступаем иррационально вопреки логике и здравому смыслу. Покупаем то, что нам не нужно, попадаем под чье-нибудь неблагоприятное влияние и совершаем поступки, о которых потом сожалеем. |

**Троянский конь эмоций**

Именно в эмоциях человека кроется причина нашего нелогичного поведения.

А человеческие взаимоотношения, которые превозносятся нами как нечто великое и прекрасное, иногда могут сыграть с нами злую шутку! Любовь, дружба, альтруизм… Стоит ли отдаваться чувствам без оглядки?

Основной причиной эмоций, которые возникают в процессе общения, являются цели и желания – ваши и людей, с которыми вы взаимодействуете. Интересы окружающих могут совершенно не совпадать с вашими. Твой сосед или коллега может стремиться к чему-то такому, что покажется тебе просто ужасным. И это ли не повод для яркой эмоциональной реакции?

В свое время немцы поверили человеку, который обещал им моральное очищение и процветание. Светлое будущее не наступило, зато пришло время сплошного кошмара и ужаса. Имя человека, устроившего весь этот кошмар – Адольф Гитлер. Почему же люди с легкостью поверили этой демонической личности?

**Манипулировать – значит управлять**

Человеку свойственно стремиться к самостоятельности. Едва ли вы осознанно захотите лишиться свободы выбора. Еще в 1789 году во Франции «Декларация прав человека и гражданина» трактовала понятие «свобода» как возможность «делать все, что не наносит вреда другому». Манипуляторы же всегда действуют в своих интересах, и зачастую их действия представляют опасность для окружающих.

Склонность к манипулированию характерна для так называемой невротической личности, одно из основных желаний которой – добиться власти. Доминировать над другими – вот цель жизни манипулятора. Внимание и признание, любовь и дружбу он зачастую пытается получить с помощью негативного эмоционального влияния на нашу психику.

Манипуляция – это вид психологического воздействия, направленный на то, чтобы заставить вас выполнять определенные действия, которые вы делать не хотите. При этом усилия манипулятора нацелены на то, чтобы вы свято поверили, что это ваше собственное желание и решение.

Манипулятор старается вызвать у вас эмоциональное напряжение, спекулирует чувствами, стремится пробудить стыд, страх, чувство вины, недовольство собой. Всеми доступными средствами он стремится привлечь к себе внимание, заслужить признание, спровоцировать вас на совершение нужных ему поступков, а иногда и получить доступ к вашим деньгам.

**Не только злодеи**

Манипуляторами могут быть лучшая подруга, мама, продавец в магазине, преподаватель или любой другой человек. Манипулятор всегда действует в своих интересах, но зачастую убежден в том, что лучше других знает, что вам нужно. Такой тип манипуляций присущ родителям, руководителям и старшим «друзьям» и приятелям.

**Не только люди**

Не секрет, что кошки часто становятся культовыми домашними животными: им поклоняются все члены семьи. При этом обыкновенный Мурзик может быть настоящим деспотом. У каждого из нас есть знакомые, которые просто обожают своих Мурку, Машку, Матильду или Леопольда и просто панически боятся не угодить своему любимцу. Животные умело пользуются таким отношением к себе и всячески его поддерживают своим поведением. Но как им это удается, ведь коты не умеют разговаривать?

Николас Никастро, ассистент профессора психологии Майкла Оурена, который работает в лаборатории психологии голоса и звука при Корнельском университете, провел ряд экспериментов. Он записал и сравнил звуки, которые издают домашние коты и их дикие родственники. Оказалось, что домашние питомцы четко дифференцируют звуки, выражающие удовольствие и раздражение, и с их помощью эмоционально воздействуют на человека. Хитрые кошки информируют хозяев о своем неудовольствии, создавая у него эмоциональное напряжение, или, наоборот, блаженно мурлыча, успокаивают, расслабляют человека. Дикие же родственники наших домашних любимцев издают более резкие и немузыкальные звуки, которые непонятны людям.

Считается, что кошки стали домашними животными примерно 5500 лет назад. За это время они хорошо изучили человека, создали свою систему передачи информации людям и освоили навыки манипулирования ими.

**На крючке манипулятора**

Манипуляторы с легкостью находят наши слабые места и воздействуют именно на них. Такие болевые точки есть у каждого. Например, если вы чрезвычайно ответственны, то начальник-манипулятор наверняка постарается нажать на эту вашу кнопочку. Если вы считаете, что недостаточно владеете какими-то качествами или навыками, то именно на этом сделает акцент манипулятор.

Манипулятор внушает вам, что если вы не сделаете то, что ему нужно, это будет некрасиво, неудобно, неправильно, эгоистично. И окружающие вас осудят, разлюбят, перестанут с вами дружить или уважать.

Вместо фразы: «Я хочу, чтобы ты сделал это», – манипулятор всегда скажет: «Если ты сделаешь это, то зарекомендуешь себя как хороший специалист. Тебя заметят, полюбят, тобой восхитятся и т. д.». Вариантов множество, но будьте уверены: вас всегда будут ловить на крючок ваших страхов и желаний.

**Не поддавайся сам и не принуждай других**

Если в разговоре с человеком у вас возникает смутное ощущение неудобства и напряженности, возможно, вами пытаются манипулировать.

Для усиления давления на вас манипуляторы часто повышают голос или шепчут, делают многозначительные паузы, изображают страсть и эмоции: печаль, обиду, разочарование. Все это помогает манипулятору настроить вас на нужную ему волну и быстрее добиться желаемого эффекта.

Но прежде чем выполнять то, что от вас требуют, подумайте: действительно ли это ваше решение? Нужно ли это вам на самом деле?

Дайте себе время проанализировать ситуацию и только после этого принимайте решение.

Для манипулятора жизнь – это поле сражения. Его принципы таковы: можно только выиграть или проиграть, заставить других играть по своим правилам или стать пешкой в чьих-то руках. Третьего не дано: манипулятор не приемлет компромиссов. Загнав себя в определенные поведенческие рамки, такой человек ни на минуту не может стать самим собой, расслабиться и непринужденно, без подтекста общаться с окружающими.

Поэтому не становитесь марионеткой в чьих-то руках и не пытайтесь кем-то манипулировать! Оставайтесь свободной личностью, способной испытывать искренние чувства и иметь настоящих друзей.