

Наверняка, каждый из нас когда-либо подвергался психологическому давлению. Методов таких «нападок» настолько много, что человек даже не всегда сможет догадаться, что им пытаются манипулировать. Чтобы побороть манипулятора, нужно уметь распознавать, что на вас пытаются воздействовать, и важно знать методы борьбы.



Итак, давайте для начала рассмотрим виды психологического давления.

Прямое воздействие или принуждение. Методы воздействия в данном случае: физическая сила, информация, власть, деньги. Бороться с таким видом психологического давления непросто, т.к. оно весьма агрессивно. Но вам поможет бороться с этим семейный психолог Мария Романцова. Вот здесь <http://mistressoffate.com/psixologiyadlyazhizni-besplatnayaavtorskaya-rassylka/> вы можете узнать подробности о данном специалисте.

Уничижение. Здесь происходит воздействие на моральном уровне, т.е. на унижении вашего достоинства, акцентировании внимания на недостатках и т. д.

Навязчивость – это когда оппонент пытается измотать вас психологически. При вашей попытке прояснить ситуацию, человек может сменить тему разговора, и перестать на какое-то время пытаться манипулировать вами. А как только вы расслабитесь – снова перейдет на изначальную позицию.

Внушение. Данному виду воздействия зачастую подвержены психологически слабые, неуверенные в себе и доверчивые люди. Для борьбы с таким видом психологических нападений нужно иметь холодный рассудок.

Убеждение. В таких случаях, оппонент будет призывать вас прислушаться к логике, начнет убеждать вас в чем-либо, приводить доказательства и т.д.

Как вести борьбу?

Для начала нужно выяснить, какова цель манипулятора, и начинать действовать исходя из этого, т.е. наоборот. Делать это нужно аккуратно, чтобы оппонент не понял, что вы нарочно все делаете – объясняйте свои ошибки непониманием или придумайте другие причины. Вероятно, что манипулятор отстанет от вас и станет искать более «умную и понятливую» жертву.

Умейте стоять на своем – это также важно для завоевания уважения в обществе. Чаще всего психологическое давление пытаются оказать на умных, но неконфликтных и мягких людей. Поэтому, нужно работать над развитием уверенности в себе, и помнить, что у вас обязано быть свое мнение по любому вопросу.

Если вы поняли, что вами пытаются манипулировать, постарайтесь сохранить спокойствие – так вы будете неуязвимы. Противник, так и не сумев склонить вас на свою сторону, вскоре отступит.

В разговоре старайтесь руководствоваться всегда здравым смыслом. Оппонент может аргументировать свои доводы, но не забывайте, что это только его «правда», а не ваша. Как бы ни был убедителен манипулятор, посмотрите на ситуацию как бы со стороны, и сделайте свой ввод.

Лучшие методы противостоять давлению – отказ и игнорирование. Как бы ни пытался манипулятор склонить вас к своей «правде», отвечайте отказом, и вскоре вы перестанете его интересоваться.