

• ЛАРИСА БОЛЬШАКОВА •

Осторожно! Психологическая мина!

Все виды
МАНИПУЛЯЦИЙ
и методы
ИХ ОБЕЗВРЕЖИВАНИЯ



Все секреты, подсказки, формулы

Psycho
ЛОГИЯ
ДЛЯ
ВСЕХ

ЖЕЗДВЯЛДВЯИГОЛОЖИЭП

Психология для всех

Лариса Большакова

**Осторожно! Психологическая
мина! Все виды манипуляций
и методы их обезвреживания**

«Издательство АСТ»

2014

Большакова Л.

Осторожно! Психологическая мина! Все виды манипуляций и методы их обезвреживания / Л. Большакова — «Издательство АСТ», 2014 — (Психология для всех)

Манипуляциями пронизана вся наша жизнь: родные и близкие, дети и родители, продавцы и покупатели, политики, СМИ, реклама – все это источники манипулятивного воздействия! Хотите научиться распознавать общение «с подтекстом»? Хотите узнать приемы и приемчики, которые «обезоружат» любого манипулятора? Хотите из жертвы превратиться в хозяина ситуации? Хотите играть по своим правилам и самостоятельно управлять событиями своей жизни? Тогда книга опытного психолога Ларисы Большаковой – для вас!

© Большакова Л., 2014

© Издательство АСТ, 2014

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Лариса Большакова

Осторожно! Психологическая мина! Все виды манипуляций и методы их обезвреживания

Книги Ларисы Большаковой – замечательные учебники общения. Особенно ценно то, что написаны они психологом-практиком, – все советы автора применяются легко и работают эффективно!

Марина Б., Санкт-Петербург

На мой взгляд, главное достоинство этой книги – ее современность, актуальность. Ведь это все происходит вокруг нас – политики вещают, СМИ врут, реклама давит, Интернет полон ловушек, да и близкие люди используют друг друга... Но «кто предупрежден – тот вооружен», спасибо автору за то, что откровенно пишет о реальном положении вещей и учит нас выживать среди этих реалий.

Т. Д., Москва

Советы Ларисы Большаковой помогли мне не только научиться защищаться от воздействия со стороны, но и самому овладеть эффективными и безопасными методами влияния на других людей.

Виктор М., Мурманск

Эта книга помогает не только научиться строить отношения с окружающими, в первую очередь она учит строить отношения с самим собой. Вряд ли найдется человек, которые не желает распрощаться со своими комплексами и ложными установками, стать уверенным в себе и неуязвимым для любого воздействия.

Алина П., Симферополь

Книгу обязательно читать всем! От школьников до пенсионеров! Это ведь самый настоящий учебник по безопасности жизнедеятельности!

Петр К., Калининград

Введение

Наша жизнь протекает в постоянном взаимодействии с другими людьми. У каждого из нас – свои предпочтения, свои интересы. Иногда они совпадают, но нередко – противоречат друг – другу.

Общаясь, мы вольно или невольно друг на друга воздействуем. Младенец плачет от голода или дискомфорта, это приводит к определенной реакции: мама заботится о нем, кормит и меняет пеленки. Очень быстро малыш понимает, что для того чтобы получить от мира ответ, нужно подать какой-то сигнал. Опытным путем он проверяет, какие сигналы действенны, а какие – нет. И нередко уже с детства в общении появляются признаки манипуляции.

Например, ребенок может кинуться на пол в магазине, колотить руками и ногами в истерику, чтобы ему купили приглянувшуюся игрушку. Выглядит это так, как будто он не в силах справиться со своими эмоциями, на самом же деле он уже прекрасно знает, на какие «кнопки» можно нажать: маме будет стыдно и неловко, что ее чадо устроило истерику в людном месте, и она предпочтет поскорее прекратить неприятную сцену, купив то, что ему захотелось.

Другой пример: вы смотрите рекламный ролик. В большинстве случаев вы увидите приятные образы: сексапильных мужчин и женщин, романтические отношения, идеальные пейзажи. Понятно, что вкус шоколадного батончика никак не перенесет вас на экзотический пляж с лазурным морем, но достигается главная цель: создается ассоциативная связь между рекламируемой продукцией и приятными эмоциями. Если создатели рекламы оказались более оригинальны и включили в ролик юмор, срабатывает тот же механизм. Вы улыбаетесь или смеетесь, то есть воспринимаете ролик – и продукт – позитивно, а значит, привыкаете, что этот продукт хорош, и с большей долей вероятности в следующий раз выберете именно его.

Так или иначе, нами манипулируют возлюбленные и супруги, начальники и коллеги, и родители, и даже собственные несовершеннолетние дети. Да и сами мы прибегаем иногда к каким-то приемам, которые можно назвать манипулятивными.

Мы никуда не можем деться от манипуляций. Они окружают нас всюду: телевидение и печатные СМИ, Интернет, речи и действия политиков, реклама в любом виде... Войдите в любой супермаркет. Маркетологи специально изучают, где нужно делать вход и где ставить тележки, чтобы люди проделали по торговому залу максимально длинный путь. Заманчивые ароматы свежей выпечки, мелодичная музыка настраивают на то, чтобы покупатели шли не слишком быстро и накладывали в корзины побольше. На полках прямо перед глазами окажутся не самые дешевые марки, а рядом с кассой, пока вы ожидаете в очереди, всегда поджидают маленькие соблазны.

Манипуляции в глобальных масштабах появились, разумеется, не в период рыночной экономики, а гораздо раньше. Вспомните, например, советское время: как только возникал дефицит очередного продукта, в СМИ появлялись статьи наподобие «Сахар – белая смерть». Людям внушали, что сахар крайне вреден, поэтому и не стоит расстраиваться, что его нет в продаже.

Однако наше время особенно опасно для падких на манипуляции людей, в первую очередь это касается детей, которые с рождения окружены рекламой. Стоит какому-нибудь мультфильму выйти на экран, как его поддержат выпуском товаров с изображением героев: пеналы, рюкзаки, куклы. Что угодно, только купи. А идеализированные образы женщин в глянце, например, приводят к тому, что девочка-подросток с нормальной фигурой считает себя тол-

стой и может дойти до крайней степени истощения из-за анорексии. А ведь 20 % больных анорексией умирают! Кто, как не родители, должен защитить своих детей от циничных манипуляций?

Манипуляторы могут действовать вполне осознанно, как в примере с рекламой, или инстинктивно, как в случае с детской истерикой. Вы можете отдавать себе отчет в том, что вас как-то провели, или не догадываться об этом. Впрочем, чаще всего объект манипуляции ощущает смутное неудовлетворение, даже если он и не становится жертвой настоящего мошенничества.

Вам надоело быть чьей-то марионеткой? Вы решили взять жизнь в свои руки? Важно понимать, что одного решения здесь недостаточно. Для того чтобы успешно противостоять манипуляторам и мошенникам всех типов, необходимо ознакомиться с их арсеналом: «Кто предупрежден – тот вооружен».

Ключевое понятие здесь – «объект». Вряд ли кому-то нравится быть объектом, над которым осуществляется воздействие, управление, обработка – а не одушевленным лицом, кузнецом своей судьбы.

К слову, сами манипуляторы никогда не упускают этот этап, они заранее выясняют все о привычках, убеждениях, интересах и комплексах своих будущих «жертв». Именно поэтому их приемы оказываются настолько действенными.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.