Gyvenimo Universiteto

Egu.lt ATMINTINĖ

norintiems išvengti

PSICHOLOGINIŲ MANIPULIACIJŲ

Pagal M. Daugelavičiaus seminarą

„Psichologinės manipuliacijos"

EGU.lt
GYVENIMO
UNIVERSITETAS

Su psichologinėmis manipuliacijomis **susiduriame kiekvieną dieną**. Pavyzdžiui, eidami į parduotuvę nusipirkti duonos dažniausiai grįžtame su keliais krepšiais pirkinių. Dažnai manipuliuojama net neturint jokių blogų kėslų, o tiesiog **nesąmoningai**. Juk tėvai, sakydami, kad Kalėdų senelis ateina tik pas gerus vaikus, manipuliuoja – siekia, kad vaikai elgtųsi taip, kaip jiems atrodo teisinga. Manipuliacijos yra mūsų kasdienybė, tačiau problema yra ta, kad mes **nesuvokiame jų**, sunku išmokti jas kontroliuoti.

Marius Daugelavičius – Profesionalus psichologas, psichologijos mokslų daktaras (PhD), asmenybės ugdymo ir koučingo treneris. Transpersonalinės psichologijos asociacijos "Visas Pasaulis manyje" prezidentas.

- Sertifikuotas transpersonalinis psichoterapeutas (EUROTAS) - European Transpersonal Psychoterapist.
- JAV Transpersonalinės Psichologijos Asociacijos (ATP) narys - Professional Member
- JAV Humanistinės Psichologijos Asociacijos (AHP) narys - Professional Member
- Tarptautinės Transpersonalinės Asociacijos WHOLEWORLD valdybos narys

YEGU.lt
GYVENIMO UNIVERSITETAS

Psichologinių manipuliacijų rūšys

- **Sąmoningos** – specialiai manipuliuojama žmonių sąmone (pardavimai, reklama, politika)
- **Nesąmoningos** – kasdieninio gyvenimo aplinkoje susidariusios aplinkybės (šeimoje, draugų tarpe).

Manipuliacija *– elgesio strategija, kuria bandoma daryti įtaką kito žmogaus elgesiui ir mąstymui.*

Tik žinodami psichologinių manipuliacijų būdus, galėsite nuo jų apsisaugoti.

Psichologinių manipuliacijų būdai (I)

1. **Gąsdinimai** – veikiama žmogaus baimė, savisauga.

„Tau bus blogai, jei šitaip nepadarysi”.

2. **Meilumas** – užsitarnaujamas žmogaus palankumas.

„Minkštas, pūkuotas ir geras”.

3. **Meilė** – vienas stipriausių manipuliacijos įrankių.

„Nebėra meilės, aš tavęs nemyliu”.

Psichologinių manipuliacijų būdai (II)

4. **Dovanos** – materialus atlygis.

,,Padaryk šitą ir gausi tą”; ,,Padovanosiu, kad kitas jaustųsi skolingas”.

5. **Gailestis** – vargšo, nuskriausto įvaizdis, aukos pozicija.

,,Noriu padėt, nes jam nesiseka”.

6. **Kaltės sukėlimas** – žaidimas su kito žmogaus kaltės jausmu, sąžine.

,,Kaip tu gali džiaugtis, kai man blogai”.

Psichologinių manipuliacijų būdai (III)

7. **Protingos šnekos** – baimė pasijausti kvailu, mažiau protingu.

„Neprisipažinsiu, kad nesuprantu“.

8. **Gundymas** – žmogaus lūkesčių sužadinimas, žaidimas su fantazijomis.

„Jei padarysi, tai tau bus šitaip (kaip nori)“.

9. **Seksualumas** – patraukli išvaizda.

„Visi bus palankesni, jei būsiu graži“.

Psichologinių manipuliacijų būdai (IV)

7. **Kvepalai, papuošalai, drabužiai, spalvos – ** malonus įvaizdis daro įtaką.
8. **Tiesioginis įsakymas** – tiesioginis nurodymas, liepiamoji nuosaka. Tam nebūtina valdžia.

,,Daryk TĄ!”

9. **Pareigos priminimas** – jeigu tai yra pareiga (nebūtinai kažkur užrašyta), tai reiškia, jog privalu ją atlikti.

,,Taigi Jūs privalot tai padaryt!”; ,,Toks Jūsų darbas!”

Psichologinių manipuliacijų būdai (V)

10. Akcentų perkėlimas – bet kurią istoriją galima papasakoti skirtingai, visiškai nemeluojant.

„Varžybose bėga du: Jis pergalingai atbėgo pirmas = Jis gėdingai atbėgo priešpaskutinis".

11. Emociniai akcentai – emocijų rodymas nesakant žodžių.

„ Jei blogai elgiasi, tai veidas susiraukia".

Psichologinių manipuliacijų būdai (VI)

15. Pasiūlymai – pastatymas į pasirinkimo rėmus.

„ Kada važiuosi atostogų – liepą ar rugpjūtį?”.

Norint gerų santykių, reikia vengti manipuliacijų.

Kaip apsisaugoti nuo psichologinių manipuliacijų?

1. **Suvokti manipuliacijas** – tai suprasti kas, kaip ir kada vyksta, įsisavinti manipuliacijų būdus. ***Suvokti = turėti apsisprendimo galimybę.***
2. **Suvokti savo elgesio šablonus** – suprasti, kaip elgiuosi gyvenimo situacijose.
3. **Vakcinacija** – elgtis kitaip nei įprastai.

Kaip apsisaugoti nuo psichologinių manipuliacijų?

4. **Žadintuvai** – nustatyti momentus, kai elgiuosi kitaip. Įvedus “žadintuvą” tampama sąmoningu. ***Būti sąmoningu = būti atspariu manipuliacijoms.***
5. **Dėmesio permetimas** – pastebėjus manipuliaciją, dėmesį sutelkti į šalutinį dalyką.

Manipuliacijų neįmanoma išvengti. Vienintelis būdas – formuoti psichologinį imunitetą, t.y. dirbti su savimi, savo elgesio šablonais, ugdyti autonomiją nuo manipuliacinių ,,mygtukų”.

Sužinokite daugiau...

- Žiūrėkite Mariaus Daugelavičiaus webinarą **„Psichologinės manipuliacijos”** ir sužinokite daugiau!

- Kviečiame žiūrėti ir kitus Mariaus Daugelavičiaus webinarus:
- Rebefingas
- Asmeninis efektyvumas
- Kaip nugalėti savo baimes?
- Kaip įveikti depresiją?
- Santykių terapija
- Kaip įveikti stresą?
- Sąmoningas darbas su sapnais

EGU.lt
GYVENIMO UNIVERSITETAS

KONTAKTAI:
http://www.egu.lt
Rašykite: info@egu.lt
Skambinkite:
+37065431010

Marius Daugelavičius
Rašykite:
info@mokymaiverslui.lt
Skambinkite +37065918242