

## Памятка

### **Манипуляция сознанием. Механизмы манипулятора и защита от него**

**Манипуляции сознанием** - это способ господства путем духовного воздействия на людей через программирование их поведения. Это воздействие направлено на психику человека, осуществляется скрытно и ставит своей задачей изменение мнений, побуждений и целей людей в нужном манипулятору направлении.

Оксфордский словарь английского языка трактует манипуляцию как «акт влияния на людей или управления ими с ловкостью, особенно с пренебрежительным подтекстом, как скрытое управление или обработка».

Метафора манипуляции складывалась постепенно. Филологи считают, что важным этапом в ее развитии было обозначение этим словом фокусников, работающих без сложных приспособлений, руками («фокусник-манипулятор»). Искусство этих артистов, следующих девизу: «ловкость рук, и никакого мошенничества», основано на знании психологии человека. Своих эффектов фокусник-манипулятор добивается, используя психологические стереотипы зрителей, отвлекая, перемещая и концентрируя их внимание, действуя на воображение - создавая иллюзии восприятия. Если артист владеет мастерством, то заметить манипуляцию очень трудно, хотя ушлые скептики смотрят во все глаза.

Именно когда все эти принципы вошли в технологию управления психологией людей, возникла метафора манипуляции в ее современном смысле - как программирование мнений и устремлений масс, их настроений и даже психического состояния с целью обеспечить такое их поведение, которое нужно тем, кто владеет средствами манипуляции.

#### **МЕХАНИЗМЫ МАНИПУЛЯТОРОВ**

**Дробление.** Если оратор, руководитель, человек действительно желает объяснить гражданам решение какой-то проблемы и получить их сознательную поддержку в каком-то вопросе, то он всегда изложит эту проблему в целостном виде, хотя бы и кратко. У любой проблемы есть предыстория («родители»), она возникает и развивается, обретает «семью и потомков» - связанные с нею или порожденные другие проблемы. Человек, который манипулирует нашим сознанием, представляет нам вместо целостной проблемы ее маленький кусочек, да и его дробит на части - так, чтобы мы не смогли осмыслить целое и сделать выбор. Мы же должны верить манипулятору, как жрецу, который владеет всеми знаниями.

**Изыятие из контекста.** Это признак, родственник предыдущему. Изымая проблему из реального контекста, не говоря о важных внешних факторах, манипулятор загоняет нашу мысль, наше толкование по толкованию в нужное ему русло. Поэтому как только возникают подозрения, что человек умалчивает о внешнем обрамлении проблемы, внутренний голос должен нас предупредить — манипуляция!

**Тоталитаризм решения.** Сама суть жизненного процесса в том, что мы идем по извилистому пути, и на каждом шагу - перекресток, разветвление пути. И мы делаем выбор, каждый раз его обдумывая. Часто эта работа по принятию решения делается так быстро, что мы ее не замечаем, но она делается. Когда выбор сложный и при нем возникает противоречие интересов, альтернативы должны быть явно обнаружены. Когда же нам говорят, что выбора нет, что какой-то реформе нет альтернативы, то это манипуляция, доведенная до уровня абсурда.

**Смешение информации и мнения.** Человек с трудом может защититься от внушаемого ему вместе с фактами мнения об этих фактах. СМИ сообщают, что в метро Токио кто-то разбрызгал отравляющее вещество зарин - и тут же выражают мнение, что это сделали сектанты. А на завтра уже говорят: «сектанты, которые разбрызгали отравляющее вещество зарин...» Когда поток мнения идет слишком густо, разум должен подавать сигнал: внимание, манипуляция!

**Прикрытие авторитетом.** Когда в поддержку какого-то чисто идеологического или политического утверждения привлекается человек, чей авторитет и уважение завоеваны в совершенно иной, не связанной с этим утверждением сфере, то это — типичная манипуляция. Если манипуляторы окончательно овладеют ключами к нашему сознанию, то они подведут нас к пропасти - и мы сами в нее прыгнем.

## ЗАЩИТА ОТ МАНИПУЛЯЦИИ

**Сокращение контактов.** Надо поменьше бывать в зоне контакта с манипулятором. Конечно, мы не можем полностью избежать контактов с манипуляторами, но значительно сократить их - это в наших силах. В действительности разнообразия информации на разных каналах телевидения нет никакого - так незачем и переключать телевизор с одной программы на другую в надежде получить какую-то иную крупицу знания. Нужная информация так или иначе до нас дойдет. Лучше избегать и соблазна побыть в «театре скандалов», который разыгрывают перед нами манипуляторы. Не следует уповать на свою устойчивость - сигналы телевидения действуют в нужном ему направлении, независимо от того, как мы к ним относимся.

**Уход от захвата.** Важный этап в манипуляции - захват аудитории, ее «присоединение». Успех манипуляции невозможен без создания союзника в душевном мире адресата. Пока захват не произошел, ему можно успешно сопротивляться - тогда и последующие усилия манипулятора пропадают даром. Эффективен такой простой прием, как прерывание контакта, уход на время. Всякая операция захвата имеет свой сценарий, свой ритм. Если во время сеанса гипноза «жертва» вдруг скажет: «Я тут отлучусь ненадолго, а вы пока продолжайте» - все усилия гипнотизера пойдут насмарку. Телевидение или митинговые политики устраивают скандал и давят на психику, «выйдите» из этой обстановки, успокойтесь, подумайте - а потом «возвращайтесь». Очарование пропадет, и дальнейшие стадии манипуляции покажутся даже странными, потому что вы оказались «не присоединенными».

Если есть возможность, то полезно прервать словоизлияния манипулятора вопросами, которые резко нарушают его сценарий. Вопрос типа «скажите прямо, куда вы клоните?» заставляет манипулятора переходить к сути дела, не завершив «присоединение» аудитории и, следовательно, не лишив ее способности критически воспринимать сообщения. Или же манипулятору придется игнорировать вопрос, что может вызвать недовольство и укрепит психологическую защиту.

**Изменение темпа.** Манипулятор достигает успеха, когда он опережает процесс мобилизации психологической защиты аудитории. Поэтому такое большое значение придается сенсационности и срочности. С этого ритма надо стараться манипулятора сбить. Данный прием отражен в народной мудрости: «Утро вечера мудренее!» Полезно прервать контакт, дать мыслям, чувствам и впечатлениям «отлежаться», а потом еще раз подумать на «свежую» голову. Надо навязывать ходу манипуляции «рваный и вязкий» ритм, сходу отвергать нагнетаемую обстановку срочности.

**Создание альтернатив.** Назвав вполне реальные альтернативы, можно пресечь манипуляцию. Если нельзя назвать их вслух, то надо представить их в уме.

**Включение здравого смысла.** Когда слышишь пламенные речи, то лучше пропустить мимо ушей красивые фразы и ухватить только главный довод. Потом допустить, что он верен, и подумать, соответствует ли здравому смыслу то решение проблемы, которое предлагает оратор. «А как бы сделал я?» - вот каким должен быть первый вопрос. Если манипуляторы окончательно овладеют ключами к нашему сознанию, то они подведут нас к пропасти - и мы сами в нее прыгнем.

Используемые источники:

<https://4brain.ru/blog/защита-от-манипуляций/>

<https://media.foxford.ru/articles/manipulyacziya>

<https://psycho.ru/library/3782>