

Ką reikia žinoti  
apie psichologinę  
manipuliaciją?



## ĮTAKA



**Normali socialinė įtaka  
veikia natūraliai**

- Tai gali būti poveikis jūsų pasirinkimams ir elgesiui, tačiau pasikeitimai nėra priverstiniai.
- Tai nėra grėsmė kitų sveikatai ar savijautai.

## MANIPULIACIJA



**Psichologinė  
manipuliacija yra  
intensyvi**

- Manipuliatoriaus tikslas yra sukurti valdžios disbalansą tam, kad kiti tarnautų jo interesams.

Parengė V. Sabeckienė Telšių švietimo  
centro PPT skyriaus psichologė pagal  
[http://psychologia.co/emotional-  
manipulation/](http://psychologia.co/emotional-manipulation/)

## ŠAKNYS: KODĖL JIE TAIP ELGIASI?

- Asmeniniai tikslai
- Galios ir pranašumo troškimas
- Noras kontroliuoti
- Savigarbos problemos
- Nuobodulys



## EMOCIŠKAI JAURTŪS MANIPULATORIAUS TAŠKAI

- Noras įtikti
- Menkas tapatumo jausmas
- Polinkis į priklausomybes
- Žemas pasitikėjimas
- Atkaklumo trūkumas
- Išorinė kontrolė
- Akistatos baimė
- Naivumas
- Emocinė priklausomybė
- Vienišumas
- Nesubrendimas

## KAIP ATPAŽINTI?

- Tavo žodžiai naudojami prieš tave
- Jie pasirodo kaip gelbėtojai, tačiau po jų pagalbos jautiesi apgailėtina
- Jie skelbia apie savo nerimą, tada apkaltina tave, kad jų nesupranti
- Jie priverčia jaustis kaltu
- Jie priverčia tave abejoti savo blaiviu protu
- Jei nedarysite taip kaip jie nori, jie atsisakys jūsų meilės ir prisirišimo
- Jums nepatinka tokie santykiai, bet bijote juos prarasti
- Jūsų santykiai labai komplikuoti
- Visą laiką jaučiate, kad neišpildote jų lūkesčių
- Jaučiatės lyg vaikšiotumėte ant kiaušinio lukštų
- Jie bando jus izoliuoti.