

## MECHANIZM OBRONY PRZED MANIPULACJĄ

**Manipulacja** (z łac. *manus pellere*: trzymać w czyjejś dłoni, mieć kogoś w ręce) – sposób oddziaływania na inne osoby lub grupy w celu doprowadzenia do zmiany w ich zachowaniu, decyzjach, sposobie myślenia, działaniach.

Manipulator nierzadko wykorzystuje zmęczenie i rozkojarzenie drugiej osoby, gra na czas, próbuje naśladować innych. W celu poradzenia sobie z manipulacją warto korzystać z własnych atutów i zasobów takich jak: spryt, doświadczenie życiowe, refleks, zdolności komunikacyjne, osobowość, wizerunek (autorytet).

### Sposoby manipulacji, szczególnie wobec osób starszych:

1. Próba dezawuacji postrzegania i pamięci osoby. Przykłady stwierdzeń: „Tylko ci się wydaje”, „Było inaczej, nie pamiętasz”, „To twoja wyobraźnia”
2. Projekcja, czyli przerzucanie odpowiedzialności na osobę. Przykłady stwierdzeń: „To twoja wina”, „Ty jesteś odpowiedzialny”
3. Sprowadzenie argumentacji do absurdu. Przykład stwierdzenia: „A Ty jesteś taki idealny?”