Манипулирование в отношениях.

Осознать реальность, чтобы уберечь себя.

Не так давно в поисковых системах преобладали запросы о том, как добиться определенного эффекта от нужного человека (сделать так, чтобы парень пригласил в кино/ заставить мужа бросить пить и тому подобные). Сегодня все чаще поднимается вопрос о том, как не поддаться на манипуляции. Предлагаем разобрать понятие и сопутствующие бытовые ситуации.

Манипулирование - что это?

Это способ психологического воздействия на человека с целью получить от него определенную реакцию, побудить к нужному действию. При этом убедить, что инициатором действия/ виновником своего эмоционального состояния является непосредственно он.

Тот, кто выступает манипулятором осознанно, стремится подчинить себе желания, мысли и поступки жертвы, ограничить свободу. Со стороны такой человек может показаться властным. Но правда в том, что подобное нездоровое увлечение лишь указывает на признак нереализованной личности, паразитирующей за счет другого.

Жертвой как правило является нуждающийся в одобрении человек, зависящий от мнения окружающих. Он реализует себя, когда заботится о ком-то, когда чувствует себя полезным. В стремлении уйти от конфликтной ситуации жертва перестает осознавать свои реальные цели.

Имеет ли место манипулирование в ваших отношениях?

Разгадать «кукловода» при знакомстве и быстро обезопасить себя не получится. Проявить неосторожность и начать манипулировать человеком уже в начале общения - не стоит и говорить, что затея обречена на провал. Должна возникнуть эмоциональная привязанность. Процесс начинается постепенно, шаг за шагом и развивается с течением времени.

Манипулировать вами могут за счет следующих чувств и эмоций.

Чувство ответственности. Часто к такой манипуляции прибегают женщины. Яркий пример тому случаи, когда мужчина не уходит из семьи только потому, что «Я останусь одна с детьми, что с нами будет?» Семья счастливее не станет, но какое-то время удержать супруга получается, если ему присуще чувство ответственности.

Чувство вины. Человека сначала вгоняют в это ощущение, а после уже начинается манипуляция. «Я столько для тебя делаю, а тебе сложно просто …».

Любовь. Партнер вынужден что-то сделать, дабы доказать свою любовь. «Ты не купил мне ту вещицу/ не пошла мне навстречу в этом вопросе.. значит ты меня не любишь».

Дело в том, что от неприятного ощущения/ негативных эмоций хочется скорее избавиться, поэтому в большинстве случае манипулятор получает желаемое. Из-за того, что ответ на ситуацию носит как правило реактивный характер, жертва даже не задумывается о том, что на самом деле произошло.

Иными словами, виновником того, что вами стали манипулировать, вы можете оказаться сами. Простой пример: когда плачет ребенок, в попытках его успокоить мать может перепробовать разные средства, старается задобрить, лишь бы прекратились рыдания. Получив порцию внимания/ игрушку/ сладость дитя успокаивается. И запоминает путь, которым бонус был получен.

Вместо того, чтобы разобраться в истинной причине поведения (в данном примере, ребенка), близкие нередко пытаются просто избавиться от последствия (плача). Кажется, решение подействовало и все довольны. Но, как и следует ожидать, сценарий повторится уже с конкретным намерением получить что-то, с осознанной манипуляцией.

Форма манипулирования может приобретать обещание выгоды или, наоборот, угрозы.

1. Обещаю, сделаем как ты скажешь, только сделай для меня вот это, пожалуйста.
2. Не сделаешь как я сказал, тебе будет хуже.

Как обезопасить себя и свои отношения

Несомненно, в любых отношениях хоть раз прослеживалась схема манипулирования. Вопрос в том, носит ли она систематический характер или возникала неосознанно. Нужен анализ ситуации.

Первое, что необходимо, это осознанность. Важно в бешеном темпе жизни иногда остановиться, проснуться и задать себе несколько простых вопросов. Что вы делаете прямо сейчас? Нравится ли вам то, что вы делаете? Нужно ли это непосредственно вам?

Присмотреться к человеку и постараться понять, можно ли с ним построить отношения без паразитизма. Крепкие, основанные на взаимном уважении к чувствам и интересам партнера. Или же вам отведена единственная роль - безвольного исполнителя чужих поручений.

Начинать всегда надо с себя, за вас вашу жизнь никто не проживет. Нужно помнить об ответственности перед самим собой за то, что с вами происходит. Не бояться принять решение, уметь ответить за последствие.

Один из ключей к решению сложившейся ситуации - понять, на что именно давил партнер, поработать над самооценкой, осознать свои слабые стороны. Справившись с этим, вы становитесь сильнее и независимее.

Главное, не стоит применять манипулирование в ответ. К успеху такая затея не приведет, к хорошим отношениям тоже, а сил израсходуется немало.