Psychologia osobowości

MANIPULACJA. WPŁYW NA CZŁOWIEKA

Każdy z Was zapewne przynajmniej raz w życiu uległ manipulacji lub sam manipulował ludźmi, nie zdając sobie z tego w pełni sprawy. I wiesz, to chyba normalne zjawisko, bo bez manipulacji życie byłoby zbyt proste. Studiując ten pouczający, psychologiczny artykuł zrozumiesz, jakie istnieją rodzaje manipulacji, jak rozpoznać i przeciwstawić się manipulacji, jakie są cechy manipulatora, jakie są niebezpieczeństwa manipulacji i nauczysz się czytać ludzi jak otwartą książkę.

Manipulator jest równy najbardziej wirtuozerskiemu mistrzowi gry na "strunach duszy". Bardzo umiejętnie i potajemnie kieruje ludzkimi zachowaniami dla własnych korzyści. Manipulator często świadomie stosuje zwodnicze sztuczki, aby zneutralizować lub podporządkować sobie wolę ofiary, ale nie mniej często robi to nieświadomie, ponieważ manipulacja u takich osób weszła już w styl życia i skorygowanie jej jest bardzo trudne. Osoby, które realizują swoje cele kosztem i często ze szkodą dla innych, nazywane są w rzeczywistości manipulatorami. Z reguły osoby takie nie ujawniają swoich prawdziwych intencji, więc niczego nie podejrzewająca ofiara potrzebuje czasu, aby uświadomić sobie co się dzieje i odzyskać kontrolę nad swoim umysłem.

Bardzo podobne do hipnozy, czyż nie?

Porozmawiajmy jeszcze o lękach manipulatorów. Ci ludzie bardzo boją się popełnić błąd, "spieprzyć", bo według ich schematów pokonanie ofiary jest najważniejsze, a oni nie umieją przegrać z godnością. Kto chciałby przegrać we własnej grze?

Manipulacja jest tak naprawdę bardzo niebezpieczna dla ludzkiego umysłu. "Z czym?" - zapytacie. Odpowiem: pod wpływem manipulatora samoocena ofiary spada gwałtownie, a zamiast pozytywnych planów na przyszłość i miłych wspomnień czai się w duszy w zupełnym zamęcie i zawierusze festiwal negatywnych emocji: poczucie winy, lęk, miłość, złość, strach, rozpacz, nadzieja. Wszystko to jest rozchwiane, a ofiara w tym wirze emocji nie widzi ani siebie, ani partnera, ani przyszłości, ani nawet teraźniejszości. Trucizna manipulatora całkowicie dezorganizuje osobę. Manipulator zmusza obiekt manipulacji do swojego punktu widzenia, do zrobienia czegoś, poczucia czegoś, siłą. Są to m.in. groźby, presja autorytetu, atak emocjonalny, przemoc fizyczna, presja poczucia winy itp. W takich przypadkach rola manipulatora jest w dużym stopniu rolą "egzekutora".

Najpopularniejszą taktyką manipulowania umysłem przeciwnika jest tzw. lustrzane odbicie. Podczas komunikacji manipulator kopiuje styl i tempo wypowiedzi swojego rozmówcy, przyjmuje taką samą postawę ciała, odtwarza mimikę i gesty. Ma to na celu odwrócenie uwagi ofiary, przekonanie jej, że manipulator jest osobą wtajemniczoną i można mu zaufać. Ale manipulacja ma dwie strony, a drugą jest milczenie, ignorowanie ofiary. Milczący manipulator jest tak samo strasznym manipulatorem jak ten, który pokazuje się w komunikacji. Ten typ nie chce podejmować dialogu. Łatwiej jest mu pokazać światu, że został skrzywdzony, że jego pragnienia rzekomo nikogo nie interesują. Ale jego głównym celem jest zdobycie tego, czego chce, nawet jeśli w tym celu musi wywołać poczucie winy u najbliższych mu osób. Tak samo jak konflikt, system ten działa równie skutecznie.

Dlaczego więc człowiek staje się manipulatorem? Przyjrzyjmy się temu zagadnieniu. Człowiek nie rodzi się manipulatorem, to wszystko jest konsekwencją pewnych momentów i sytuacji życiowych. Pierwszym objawem zabawy z ludzkim umysłem jest maskowanie swoich prawdziwych emocji. Manipulator mniej niż czegokolwiek innego na świecie pragnie, aby ktokolwiek, nawet najbliższa mu osoba, dowiedziała się o jego uczuciach ukrytych w samej głębi duszy. Wszystkie swoje sprawy traktuje jak nudne obowiązki, których musi się jak najszybciej pozbyć. Taka osoba nie umie cieszyć się życiem i łapać chwil szczęścia czy przeżywać silnych uczuć. W ich umysłach panuje przekonanie, że dzieciństwo i okres dojrzewania to czas na zabawę i przyjemności, na rozwój i naukę. Po osiągnięciu "dorosłości" rezygnuje z życia i tonie w nudach i zwyczajności, nie próbując nawet niczego zmienić ani pojąć sensu swojego istnienia. Manipulator jest w rzeczywistości osobą bardzo wycofaną, z własnymi ranami umysłu, która potrzebuje poważnej pomocy psychologicznej. Nie jest w stanie docenić siebie za to, kim jest, czuje się niezrozumiany, nierozpoznany i wiecznie niedoceniany, przypisuje przyczynę swojego nieszczęścia niekorzystnym doświadczeniom z przeszłości i rozkoszuje się własnym nieszczęściem.

Przetłumaczono z www.DeepL.com/Translator (wersja darmowa)

Jak więc rozpoznać i oprzeć się manipulacji? A więc: Opowiem Ci o najprostszych i najczęściej stosowanych przez manipulatorów zwrotach:

- "Dlaczego trzęsą ci się ręce? Czy się boisz?"

- "Dlaczego nie patrzysz na mnie? Czy wstydzisz się spojrzeć mi w oczy?".

- "Dlaczego ciągle machasz nogą? Czy jesteś zdenerwowany?"

- "Cały czas siedzisz w zamkniętej pozie".

- "Zobacz, co mi zrobiłeś!"

- "Gdyby nie ty, wszystko byłoby inaczej!".

- "Trudno odpowiedzieć, prawda?"

- "To ja jestem klientem, więc zawsze mam rację, a ty jesteś zobowiązany robić to, co mówię!".

- "Czy dokładnie przemyślałeś konsekwencje?".

Podobnie, na przykład: "Czy mógłbyś, proszę, ustąpić miejsca?" - jest prośbą, a "Czy mógłbyś ustąpić miejsca starej babci!" - jest przykładem manipulacji. I takich zwrotów jest mnóstwo, nie sposób ich zliczyć.

Jak rozpoznać, że jesteś pod wpływem manipulatora? Jeśli podejrzewasz, że jesteś ofiarą manipulacji, sprawdź swoje otoczenie pod kątem takich oznak jak:

1. Irracjonalne poczucie winy;

2. Strach przed niespełnieniem czyichś oczekiwań;

3. Niepokój związany z tym, co jeszcze się nie wydarzyło;

4. Strach przed negatywnymi konsekwencjami wyobrażonymi przez manipulatora;

5. Poczucie, że ty i twoja praca nie mają znaczenia.

Jeśli odczuwasz te uczucia, to najprawdopodobniej jesteś aktywnie manipulowany i musisz się ich jak najszybciej pozbyć, bo w najlepszym wypadku życie pod wpływem manipulacji uczyni z Ciebie osobę bardzo wycofaną, przygnębioną i samotną. Dlatego, abyś żadną miarą nie doszedł do takich niefortunnych konsekwencji, przyjrzyjmy się, jak uniknąć wpadnięcia pod wpływ manipulatora. Istnieje kilka sposobów na obejście grania na strunach twojej duszy:

Pozbądź się przyczyny manipulacji. Osoba ta może wyświadczyć ci przysługę bez żadnych kosztów, np. załatwić ci pracę lub dać pieniądze w trudnej sytuacji życiowej. A potem zacznie okresowo przypominać ci o tym, mimochodem, prosząc o wykonanie drobnych zadań. Na przykład wypełnij za mnie raport, zastąp mnie w pracy, zostań po swojej zmianie, pomóż mi w jakimś zadaniu. W takiej sytuacji musisz rozbroić manipulatora i pozbawić go głównego celu - zwrócić pieniądze, które otrzymałeś, znaleźć inną pracę, przestać komunikować się z taką osobą.

Przekieruj swoją uwagę na manipulatora. Czy Twój współpracownik uwielbia się nad Tobą litować, zdobywać Twoje zaufanie, a potem zrzucać swoje obowiązki na Twoje? W tym momencie najmniej oczekuje, że zrobisz to samo. Im prostsza, bardziej konkretna i pewna siebie będzie twoja odpowiedź, tym szybciej wybijesz manipulatora z rytmu. Gdy zostaniesz poproszony o wypełnienie raportu, zapytaj, czy kolega może sporządzić dla ciebie jedną umowę.

Zwracaj się do nich po imieniu. Według badań ludzie stają się przyjaźniejsi, gdy w trakcie komunikacji są nazywani po imieniu. Zapytaj swojego manipulatora, czy lubi być nazywany Constantine czy Kostya. Używaj jego imienia częściej, a on może stać się bardziej oswojony z tobą i przenieść swoją uwagę na kogoś innego.

Nie pozwalaj na uogólnienia dotyczące jednej rzeczy naraz. Często manipulanci wyrywają jedną sytuację z kontekstu i twierdzą, że robisz to cały czas. Na przykład szef może zarzucić ci, że ciągle spóźniasz się z raportami, mimo że spóźniłeś się drugi raz w ciągu pół roku, co w żaden sposób nie może oznaczać, że spóźniasz się cały czas. Dlatego spokojnie i pewnie poproś o przykład ostatniego spóźnienia.

Powtórz swoją kwestię. Jeśli czujesz, że manipulator nie idzie po Twojej myśli i zaczyna naciskać jeszcze mocniej, to wyraźnie powtórz tę samą myśl. Na przykład żona mówi do męża "w ogóle mnie nie słyszysz, nie mam już energii". Na to należy odpowiedzieć "jestem gotowa znów cię słuchać". Powtarzaj to zdanie kilka razy, aż sens zostanie zrozumiany przez manipulatora. Milczenie nie pomoże, więc nigdy nie pozwalaj sobie na uszczypliwości.

Podczas rozmowy nawiązuj kontakt wzrokowy. Jest to prawdopodobnie jeden z głównych sposobów dezaktywacji złoczyńcy. Kiedy manipulator zaczyna próbować wywierać na ciebie presję i upierać się przy swoim, spójrz mu prosto w oczy, aby go odrzucić. Odpowiadaj pewnie i spokojnie, nie pozostawiając mu miejsca na sprzeciw. Zapewniam Cię, że to działa jak urok.

Wiele osób bardzo często stosuje manipulację w pracy, w życiu osobistym, aby skłonić ludzi do pewnych rzeczy. Czasami jest to nawet korzystne, ale w większości przypadków manipulator działa we własnym interesie, dewaluując interesy swoich ofiar. Dlatego ważne jest, aby umieć rozpoznać techniki manipulacji, aby uchronić się w nieprzyjemnych sytuacjach.