Psychologia osobowości

### Manipulacja. Wywieranie wpływu na osobę

Każdy z Was zapewne przynajmniej raz w życiu został zmanipulowany lub zmanipulowany, nie zdając sobie z tego sprawy. I wiecie, to chyba normalne zjawisko, bo zbyt łatwo byłoby żyć bez manipulacji. 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 **skrycie manipuluje 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 bardzo trudno ją skorygować. Osoby, które realizują swoje cele kosztem i często ze szkodą dla innych, nazywane są w istocie **manipulatorami**. Zazwyczaj nie ogłaszają swoich prawdziwych intencji, dlatego potrzeba czasu, aby niczego nie podejrzewająca ofiara zorientowała się, co się dzieje i odzyskała kontrolę nad własnym umysłem.

Bardzo podobne do hipnozy, prawda?

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

**W rzeczywistości manipulacja jest 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 pojawia się totalny zamęt i zawirowanie, festiwal negatywnych emocji: poczucie winy, lęk, miłość, złość, strach, rozpacz, nadzieja. To wszystko jest rozchwiane, a ofiara w tym wirze emocji nie widzi ani siebie, ani partnera, ani przyszłości, ani nawet w ogóle 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 bardzo podobna do roli "egzekutora".

**Najczęstszą taktyką stosowaną w celu manipulowania** umysłem przeciwnika jest tzw. **mirroring.** Podczas komunikacji manipulator kopiuje styl i tempo wypowiedzi rozmówcy, przyjmuje taką samą postawę ciała, odwzorowuje 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. Podobnie jak konflikt, system ten działa równie skutecznie.

**Dlaczego więc człowiek staje się manipulatorem**? Przejdźmy do sedna sprawy. Człowiek nie rodzi się manipulatorem, to wszystko jest konsekwencją pewnych momentów i sytuacji w życiu. 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 i pojąć sensu swojego istnienia. Manipulator to w rzeczywistości osoba bardzo wycofana, z własnymi ranami umysłu, która potrzebuje poważnej pomocy psychologicznej. Nie potrafi docenić siebie za to, kim jest, czuje się wiecznie niezrozumiany, nierozpoznany i niedoceniony, przypisuje przyczynę swojego nieszczęścia niekorzystnym doświadczeniom z przeszłości i rozkoszuje się własnym nieszczęściem.



**Jak więc rozpoznać i oprzeć się manipulacji? A więc:** Opowiem Ci teraz 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 drga ci noga? **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 i jesteś zobowiązany robić to, co mówię!".
* "Czy dokładnie przemyślałeś konsekwencje?"

Także na przykład: "Could you give up your seat, please?" - to prośba, a "Czy mógłbyś ustąpić miejsca starej babci!" - to przykład manipulacji. I takich zwrotów jest mnóstwo, nie sposób ich zliczyć.

**Jak rozpoznać, że jesteś manipulowany?** Jeśli podejrzewasz, że jesteś manipulowany przez innych, sprawdź, czy nie ma takich oznak jak

1. Irracjonalne poczucie winy;
2. Strach przed tym, że nie spełnimy czyichś oczekiwań;
3. Niepokój o coś, co jeszcze się nie wydarzyło;
4. Strach przed negatywnymi konsekwencjami wymyślonymi przez manipulatora;
5. Poczucie, że ty i twoja praca nie mają znaczenia.

Jeśli czujesz się w ten sposób, to najprawdopodobniej jesteś aktywnie manipulowany i musisz się tego jak najszybciej pozbyć, bo w najlepszym wypadku życie pod wpływem manipulacji sprawi, że staniesz się bardzo wycofaną, zdołowaną i samotną osobą. Dlatego, abyś żadną miarą nie doszedł do tak niefortunnych konsekwencji, przyjrzyjmy się, jak uniknąć wpadnięcia pod wpływ manipulatora. **Istnieje kilka sposobów, aby ominąć granie na strunach twojej duszy:**

* **Pozbądź się powodu do manipulacji.** Osoba może wyświadczyć ci przysługę bez wynagrodzenia, np. załatwić ci pracę lub dać pieniądze w trudnej sytuacji życiowej. A potem zacznie ci o tym przypominać okresowo, mimochodem, prosząc cię 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 należy 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 kolega uwielbia się nad tobą litować, zdobywać twoje zaufanie, a potem przerzucać na ciebie swoje obowiązki? To właśnie wtedy najmniej spodziewa się, że zrobisz to samo. Im prostsza, bardziej konkretna i pewna siebie jest Twoja odpowiedź, tym szybciej możesz wytrącić manipulatora z równowagi. Gdy zostaniesz poproszony o wypełnienie raportu, zapytaj, czy kolega może sporządzić dla ciebie jedną umowę.
* **Nazywaj ludzi po imieniu.** Według badań ludzie stają się przyjaźniejsi, gdy w trakcie komunikacji są nazywani po imieniu. Zapytaj manipulatora, jak lubi być nazywany: Constantine czy Kostya? Używaj jego lub jej imienia częściej, a on lub ona może stać się bardziej zaznajomieni z tobą i przełączyć swoją uwagę na kogoś innego.
* **Nie pozwalaj na uogólnienia po jednym fakcie.** Często manipulanci wyrywają jedną sytuację z kontekstu i twierdzą, że robisz to cały czas. Na przykład szef może zarzucić Ci, że ciągle spóźniasz się ze swoimi raportami, mimo że jest to drugie spóźnienie w ciągu pół roku, co w żaden sposób nie może oznaczać, że spóźniasz się ciągle. Dlatego spokojnie i pewnie poproś o przykład ostatniego spóźnienia.
* **Powtórz swoją myśl.** Jeśli czujesz, że manipulatorowi nie idzie 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 na wciskanie litości.
* **Podczas rozmowy patrz bezpośrednio w oczy.** Jest to prawdopodobnie jeden z głównych sposobów na dezaktywację złoczyńcy. Kiedy manipulator zaczyna próbować wywierać na ciebie presję i upierać się przy swoim, patrz mu prosto w oczy, aby wytrącić go z równowagi. Odpowiadaj pewnie i spokojnie, nie pozostawiając mu miejsca na sprzeciw. Zapewniam cię, że to działa jak urok.

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



**Jakie są rodzaje schematów manipulacyjnych?**

* **Pasywność.** Manipulator udaje bezradność i letarg. Celowo okazuje słabość. Wywołuje litość.
* **Aktywne.** Manipulator próbuje kontrolować umysły ludzi poprzez aktywne działania, takie jak groźby, szantaż, żądania.
* **Konkurencyjność.** Manipulator postrzega życie jako nieustanny turniej. Stawia wyzwania i nie pozwala na chwilę wycofania się z gry.
* **Obojętność.** Manipulator gra obojętnego, próbuje odejść, usunąć się z kontaktu. Demonstruje, że nic go już nie interesuje i że wynik sprawy w ogóle nie jest dla niego ważny, ale widać, że jest urażony.

Jestem przekonany, że byłbyś zainteresowany poznaniem rodzajów manipulacji, abyś mógł stanąć z manipulatorem twarzą w twarz i móc precyzyjnie skonfrontować paskudne zachowanie przeciwnika. Przyjrzyjmy się zatem **rodzajom manipulacji:**

**Po pierwsze: presja poczucia winy.** W ten czy inny sposób, od dziecka spotykałeś się z tego rodzaju manipulacją. "Doprowadzisz swoją matkę do zawału!" - krzyczała za tobą babcia. Albo ojciec miał pretensje o nieposprzątane łóżko: "Nie wstydzisz się?". No i oczywiście uwagi o ocenach, które dostawałeś w szkole, i uwagi o czerwonej skórce w dzienniczku. Teraz jesteś już dorosła, ale tego rodzaju presja winy prześladuje cię do dziś. Z jakiegoś powodu staliście się nagle "nisko zarabiającymi", nie tak jak inni. Nagle dla wszystkich stało się jasne, że jesteś złym rodzicem, bo twoje dziecko jest niegrzeczne na podwórku. Manipulator faktycznie zakłada maskę niewinnej owieczki i ofiary, i nawet nie próbuje zrozumieć sytuacji, od razu zrzucając winę na Ciebie.

**Co robić w takiej sytuacji?** Stań na swoim miejscu, wytrzymaj. W bardzo trudnej sytuacji udaj się do psychoterapeuty, który pomoże Ci wyjść z tego głębokiego dołka, który wykopałeś od dzieciństwa.

**Drugi: gazlowanie.** Myślę, że niewiele osób słyszało ten termin, ale z pewnością każdy się z nim spotkał. Jest to prawie niewidoczna, bardzo subtelna manipulacja oparta na zwrocie "Ty tak myślisz! Ja ci mówię na pewno!". Na przykład, **myślisz** tylko, że twój przeciwnik jest niepunktualny i nie wie, jak prawidłowo umówić się na spotkanie. **Myślisz** tylko, że twój partner flirtuje z księgową, a w rzeczywistości dzieje się tak dlatego, że nie poświęcasz swojemu partnerowi wystarczająco dużo uwagi.

**Co robić w takiej sytuacji?** W sytuacji gaslightingu należy prowadzić własny dziennik z pełnym opisem sytuacji oraz zaangażować drugą osobę ze zdrowym rozsądkiem do przeanalizowania wszystkiego, co się dzieje, aby mogła zobaczyć sytuację z zewnątrz i prawidłowo ją ocenić. Należy również nagrać dialog z gaslighterem na magnetofonie lub jeśli jest to korespondencja, zrzut ekranu, aby mieć 100% dowód.

**Po trzecie: rzutowanie siebie na innych.** Oczywiście przypisywanie innym swoich "cech" jest ulubionym zajęciem manipulatorów. W ten sposób pozbawiają się siebie, ale piętnują innych. "To ty nie rozumiesz sprawy, dlatego ją olałeś", mimo że ostatnie słowo miał kolega.

**Co powinieneś zrobić w tej sytuacji?** To ty jesteś zazdrosny o sukces innych ludzi, plotkujesz i zachowujesz się jak tradycyjny czarny charakter z kreskówek Disneya. Och, przygotuj wszystkie swoje moce! Zdemaskowanie takich ludzi nie będzie łatwe. Ale kiedy już zbierzesz wszystkie dowody na jego brudne czyny, gra jest w twoich rękach. Tak samo jak w przeszłości działa tu zbieranie korespondencji i bilingi.

**Po czwarte: wyrwanie z kontekstu.** Pomyśl o tym: ty i twoi koledzy omawiacie nowy projekt i mówicie, że jeśli nie przerobicie prezentacji, prawdopodobnie dojdzie do katastrofy. Ale już 10 minut później zostajesz wezwany na dywanik do kierownictwa na przesłuchanie. Przecież szef został poinformowany, że rzekomo nazwałeś cały projekt katastrofą... Dokładnie tak działa schemat manipulacji. Wystarczy jasne, negatywne słowo - i już, manipulator ma wszystko.

**Co powinien pan zrobić? W** każdym przypadku będziesz musiał udowodnić, że nie miałeś na myśli tego, co powiedziałeś swojemu szefowi. Aby to zrobić, musisz dokładnie pamiętać, co powiedziałeś, kiedy to powiedziałeś i do kogo to powiedziałeś. Upewnij się, że masz obiektywnego świadka, który potwierdzi prawdziwość tego, co powiedziałeś.

Po piąte: na słabych. To bardzo częsty rodzaj manipulacji, nie tylko w biurach i miejscach pracy. Występuje w towarzystwie przyjaciół, w relacjach rodzinnych, wśród bliskich krewnych. "Dlaczego nie pojedziesz na wakacje do Odessy zamiast do Turcji?" mówi manipulator i..... I kończy się na tym, że zgadzasz się pojechać gdzieś, gdzie nie miałeś zamiaru. Albo zrobić coś, czego nigdy byś nie obiecał.

**Co robić i jak być?** Będziesz musiał uspokoić swój zapał i powstrzymać się od takich argumentów. Bądź żelazny w swoich wyborach i nigdy nie rób niczego, o czym nawet nie pomyślałeś. Poza robieniem rzeczy, na które wpływ mają zmiany na świecie. Niestety w dzisiejszych czasach wszystkie plany może zrujnować pandemia i nawet nie trzeba tego lekceważyć.

**Po szóste: dziwne żarty.** Poczucie humoru manipulatorów jest często albo bardzo dziwne, albo nie istnieje. Często opisaną powyżej dewaluację i gaslighting mają w rękawie za maską dziwnych i podejrzanych żartów. Na przykład, na początku dostajesz głupi i obraźliwy żart dotyczący twojego wyglądu, wieku lub innych cech. Następnie, kiedy się zdenerwujesz, obrazisz lub spróbujesz zatrzymać przepływ tego nieartykułowanego i głupiego sarkazmu o dziecięcym posmaku, twój toksyczny towarzysz oświadcza: "Dlaczego jesteś obrażony? Przecież to tylko żart! Czy nie masz poczucia humoru?"

**Jak wyjść z tej sytuacji z godnością?** W takich sytuacjach trzeba umieć pewnie i bezpośrednio powiedzieć: "Mam duże poczucie humoru. Dlatego oświadczam, że był to najbardziej obrzydliwy żart, jaki kiedykolwiek słyszałem". Po kilku powtórzeniach tego zdania twój "komik" odłoży na bok swoje talenty stand-upowe i przestanie strzelać litościwymi frazami.

**Po siódme: unikanie tematu.** Kiedy manipulator zostaje przyciśnięty do muru twardymi dowodami i poproszony o wyjaśnienie swojego zachowania, to co się dzieje, to zazwyczaj po prostu próba uniku. On lub ona przesuwa twoją uwagę na inne zjawiska, na pogodę, na krzywą farbę na znakach drogowych, albo rzuca zdanie typu: "Nie mogę tego teraz wyjaśnić. A może później?". Ale jak wszyscy dobrze wiemy, to "później" nigdy nie nadejdzie. Manipulator ma w zanadrzu jeszcze jeden, zawsze działający zwrot: "Nie mogę tego teraz wyjaśnić, nie zrozumiesz mnie".

**Jak się z tego wywinąć?** Mając do czynienia z taką osobą, staraj się przekazać i nadal nalegać na jasne uzasadnienie swoich słów i działań. Argumentuj, że każdy profesjonalista potrafi wytłumaczyć nowicjuszowi wszystko w prosty i przystępny sposób. A jeśli nie potrafi, to znaczy, że nie jest takim profesjonalistą. A gdy tylko Twój toksyczny kumpel zboczy z tematu, natychmiast stajesz się uciążliwy, raz po raz sprowadzając go do głównych zagadnień.



Co myślisz o tym wszystkim? Przyjrzyj się swojemu życiu, może jesteś ofiarą manipulatora, a może robisz wszystko, aby nie dać się zmanipulować bezwzględnemu manipulatorowi.

Pozbądź się toksycznych ludzi w swoim życiu i żyj pełnią życia!

**Kontrola.**

Destrukcyjni ludzie dążą do kontrolowania cię w każdy możliwy sposób. Izolują cię od odpowiedniego społeczeństwa, kontrolują twoje finanse i krąg społeczny, kontrolują absolutnie każdy aspekt twojego życia. Ale najpotężniejszym narzędziem w ich arsenale jest granie na twoich uczuciach. A z powyższego materiału dowiedziałeś się, jak przerzucić ich grę z rąk do rąk i zablokować wszystkie dostępne ruchy manipulacyjne.

To dlatego narcyzi i socjopaci tworzą sytuacje konfliktowe na niczym, tylko po to, byś czuł się niestabilnie i niepewnie. To dlatego kłócą się o najmniejsze rzeczy i złoszczą się o najdrobniejsze sprawy. To dlatego wycofują się emocjonalnie, a potem wracają do idealizowania cię, gdy czują, że tracą kontrolę. To dlatego wahają się między swoimi prawdziwymi i fałszywymi jaźniami, a ty z kolei nigdy nie czujesz się psychicznie bezpieczny, ponieważ nie możesz zrozumieć, jaki naprawdę jest twój partner i jak się z nim związać.



Im większą władzę mają nad Twoimi emocjami, tym trudniej będzie Ci zaufać swoim uczuciom i uświadomić sobie, że jesteś ofiarą przemocy psychicznej. Poznając techniki manipulacyjne i to, jak niszczą one Twoją wiarę w siebie, możesz zrozumieć, z czym masz do czynienia i przynajmniej spróbować odzyskać kontrolę nad swoim życiem i trzymać się z dala od destrukcyjnych ludzi, narcyzów i toksykatorów.

Odizoluj się od takiego społeczeństwa i zachowuj się przyzwoicie w stosunku do manipulatorów!