**Psychologia osobowości**

Manipulacja. Wywieranie wpływu 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 wiecie, jest to chyba normalne zjawisko, ponieważ zbyt łatwo byłoby żyć bez manipulacji. Dzięki przestudiowaniu tego pouczającego, psychologicznego artykułu 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?

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. To są zagrożenia, 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, odwzorowuje mimikę i gesty. Ma to na celu odwrócenie uwagi ofiary, przekonanie jej, że manipulator jest osobą wtajemniczoną i można mu zaufać. Jednak 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 pogrąża się w nudach i zwyczajności, nie próbując nawet niczego zmienić i pojąć sensu swojego istnienia. Manipulator jest w rzeczywistości osobą bardzo wycofaną, 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 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 przemyślał pan 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 ze strony innych, sprawdź swoje oznaki takie jak:

1.Irracjonalne poczucie winy;

2.Strach przed niespełnieniem czyichś oczekiwań;

3.Lęk przed tym, co się jeszcze nie wydarzyło;

4.Strach przed negatywnymi konsekwencjami wyobrażonymi przez manipulatora;

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

Jeśli odczuwasz te uczucia, to najprawdopodobniej jesteś aktywnie manipulowany i musisz się tego 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 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 musisz rozbroić manipulatora i pozbawić go głównego celu - zwrócić pieniądze, które ci dał, 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 zrzucać swoje obowiązki na twoje? W tym momencie ostatnią rzeczą, jakiej od ciebie oczekuje, jest takie samo działanie. 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.

>Używaj swojego imienia. 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/jej imienia częściej, a osoba ta może nabrać do Ciebie sympatii i przenieść swoją uwagę na kogoś innego.

>Nie pozwól, aby uogólnienia dotyczyły jednej rzeczy naraz. Często manipulanci wyrwą jedną sytuację z kontekstu i będą twierdzić, że robisz to cały czas. Na przykład szef może zarzucić Ci, że ciągle spóźniasz się ze swoimi 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 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, dlatego nigdy nie pozwalaj sobie na naciskanie z politowaniem.

>Podczas rozmowy patrz prosto w oczy. Jest to prawdopodobnie jeden z głównych sposobów dezaktywacji złoczyńcy. Kiedy manipulator zaczyna próbować wywierać na ciebie presję i upierać się przy swoim, patrz mu prosto w oczy, aby go odtrącić. 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.

Jakie są rodzaje schematów manipulacyjnych?

 •Pasywny. Manipulator udaje bezradność i letarg. Celowo okazuje słabość. Lituje się.

 •Aktywny. Manipulator próbuje kontrolować umysły ludzi poprzez aktywne działania, takie jak groźby, szantaż, żądania.

 •Konkurencyjny. Manipulator postrzega życie jako nieustanny turniej. Stawia wyzwania i nie pozwala na chwilę wycofania.

 •Obojętny. Manipulator gra obojętnego, próbuje odejść, wycofuje 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 pewien, że jesteś zainteresowany poznaniem rodzajów manipulacji, abyś w obliczu manipulatora był odpowiednio wyposażony i mógł jasno i precyzyjnie skonfrontować się z nikczemnym zachowaniem przeciwnika.

I tak uporządkowanie rodzajów manipulacji:

Po pierwsze: presja poczucia winy. W ten czy inny sposób od dzieciństwa spotykasz się z tą manipulacją. "Doprowadzisz swoją matkę do zawału!" - krzyczała za tobą babcia. Albo ojciec miał pretensje o nieposprzątane łóżko: "Nie wstydzisz się?". No i oczywiście uwagi na temat ocen, jakie dostawałeś w szkole, oraz 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 oskarżając.

Co zrobić w takiej sytuacji? Stand your ground, trzymać się ziemi. W bardzo trudnej sytuacji zgłosić się do psychoterapeuty, który pomoże wyjść z tego głębokiego dołka wykopanego od dzieciństwa.

Po drugie: gaslighting. Myślę, że niewiele osób słyszało ten termin, ale z pewnością każdy się z nim zetknął. Jest to niemal niezauważalna, 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 to wszystko twoja wina, że nie poświęcasz wystarczająco dużo uwagi swojemu partnerowi.

Co robić w takiej sytuacji? W sytuacji gaslightingu powinnaś prowadzić własny dziennik z pełnym opisem sytuacji oraz zaangażować drugą, adekwatną 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 gazownikiem na magnetofonie lub jeśli jest to korespondencja, zrzut ekranu, aby mieć 100% dowód.

Po trzecie: rzutowanie siebie na innych. Oczywiście przypisywanie swoich "cech" innym jest ulubioną rozrywką manipulatorów. W ten sposób pozbawiają się siebie, ale piętnują innych. "To ty nie rozumiesz sprawy, więc ją spieprzyłeś", mimo że ostatnie słowo miał twój kolega.

Co zrobić w takiej sytuacji? To ty jesteś zazdrosny o czyjś sukces, to ty plotkujesz i zachowujesz się jak tradycyjny czarny charakter z kreskówki 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. Tutaj, podobnie jak w poprzedniej formie, sprawdza się zbieranie korespondencji i nagrywanie rozmów telefonicznych.

Po czwarte: wyrywanie rzeczy z kontekstu. Pomyśl o tym: dyskutowałeś z kolegami o nowym projekcie i powiedziałeś, 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 mamy zrobić? W każdym przypadku musisz udowodnić, że nie miałeś na myśli tego, co powiedziałeś swojemu szefowi. Aby to zrobić, musisz dokładnie pamiętać, co powiedziałeś, kiedy i do kogo. Upewnij się, że masz obiektywnego świadka, który potwierdzi prawdziwość tego, co mówisz.

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

Co robić i jak być? Musisz uspokoić swój zapał i powstrzymać się od takich argumentów. Bądź żelazny w swoich wyborach i nigdy nie rób czegoś, o czym nawet nie pomyślałeś. Oprócz robienia 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 więc wyjść z tej sytuacji z godnością? W takich sytuacjach trzeba umieć powiedzieć: "Mam duże poczucie humoru. Dlatego oświadczam, że był to najbardziej obrzydliwy żart, jaki kiedykolwiek słyszałem". Po kilkukrotnym powtórzeniu tego zdania, twój "komik" odłoży na bok swoje talenty stand-up comedian i przestanie strzelać żartobliwe frazy.

Po siódme: unikanie tematu. Kiedy manipulator zostaje przyparty do muru twardymi dowodami i poproszony o wyjaśnienie swojego zachowania, to co się dzieje, zazwyczaj próbuje po prostu odchylić się od tematu. 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 w tym przypadku wybrnąć z sytuacji? Mając do czynienia z taką osobą, staraj się przekazać i nadal nalegać na jasne uzasadnienie swoich słów i działań. Argumentuj, że każdy profesjonalista może jasno i prosto wytłumaczyć cokolwiek początkującemu. A jeśli nie potrafi, to znaczy, że takim pro nie jest. 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.

Destrukcyjne osoby starają się kontrolować Cię w każdy możliwy sposób. Izolują cię od społeczności, kontrolują twoje finanse i krąg społeczny, są właścicielami każdego aspektu 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 manipulatorów.

To dlatego narcyzi i socjopaci tworzą sytuacje konfliktowe na niczym, tylko po to, byś czuł się niestabilnie i niepewnie. To dlatego nieustannie kłócą się o drobne sprawy i złoszczą się o najdrobniejsze rzeczy. To dlatego wycofują się emocjonalnie, a potem wracają do idealizowania cię, gdy tylko poczują, 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 towarzystwie manipulatorów