***Psychologia osobowości***

 ***Manipulacja, wpływ na osobę***

Prawdopodobnie każdy z was kiedykolwiek był manipulowany lub manipulowany przez ludzi, nie zdając sobie z tego sprawy. I wiecie, jestem pewien, że to normalne, bo bez manipulacji życie byłoby zbyt łatwe. Przestudiując ten poznawczy, psychologiczny artykuł zrozumiesz, jakie rodzaje manipulacji istnieją, jak rozpoznać manipulację i oprzeć się nim, jakie cechy ma człowiek-manipulator, co jest niebezpieczną manipulacją i nauczyć się czytać ludzi jako otwartą książkę.

Manipulator jest równy najbardziej wirtuozowi mistrzowi gry na «strunach duszy». Bardzo umiejętnie i **potajemnie kontroluje zachowanie osoby na jego korzyść**. Manipulator często świadomie wykorzystuje zwodnicze sztuczki, aby zneutralizować lub podporządkować woli ofiary, ale często robi to nieświadomie, ponieważ manipulacja takimi ludźmi już weszła w tryb życia i jest bardzo trudna do skorygowania. Ludzie, którzy osiągają swoje cele «dziesiąta droga», kosztem innych, a często na ich szkodę, i nazywa **manipulatorów.** Z reguły tacy ludzie nie ujawniają swoich prawdziwych intencji, więc niepodejrzewająca ofiara potrzebuje czasu, aby uświadomić sobie co się dzieje i odzyskać kontrolę nad swoim własnym umysłem.

To jest bardzo jak hipnoza, prawda?

Porozmawiajmy o **manipulacyjnych lękach**. Ci ludzie bardzo boją się popełnić błąd, «przykręcić się», ponieważ według swoich planów zwycięstwo nad ofiarą jest najważniejsze, nie wiedzą, jak przegrać. Kto lubi przegrać własną grę?

W rzeczywistości **manipulacja jest bardzo niebezpieczna dla ludzkiego umysłu**. «Co?» - zapytaj. A ja odpowiem: Pod wpływem manipulatora spadają samoocena ofiary, a w duszy zamiast korzystnych planów na przyszłość i miłych wspomnień czai się pełen zamętu i zamieszania festiwal negatywnych emocji: Winy, niepokoju, miłości, gniewu, strachu, niepokoju, niepokoju, niepokoju, niepokoju, niepokoju, niepokoju, niepokoju, niepokoju, niepokoju, niepokoju, niepokoju, niepokoju, za rozpacz, nadzieja. To wszystko jest niestabilne i ofiara w tym wirze emocji jest całkowicie ślepa na siebie, na swojego partnera, na swoją przyszłość, na swoją teraźniejszość. Jad manipulatora całkowicie dezorientuje osobę. Manipulator zmusza obiekt manipulacji do swojego punktu widzenia, do popełnienia jakiegokolwiek czynu, do pojawienia się jakiegokolwiek uczucia - siłą. Są to zagrożenia, presja ze strony autorytetu, atak emocjonalny, przemoc fizyczna, presja na poczucie winy, itd. W takich przypadkach rola manipulatora jest bardzo podobna do «silovik».

Najbardziej skuteczną taktyką manipulacji umysłem przeciwnika jest tzw. lustrzane odbicie. W procesie komunikacji manipulator kopiuje styl i tempo mowy rozmówcy, zajmuje tę samą pozycję, odtwarza mimikę i gesty. Ta metoda ma na celu osłabienie uwagi ofiary, przekonanie jej, że manipulator jest jego własną osobą i można mu ufać. Ale manipulacja ma dwie strony monety, a druga to cisza, ignorując ofiarę. Cichy manipulator jest tak przerażającym manipulatorem, jak ten, który przejawia się w komunikacji. Tego rodzaju dialog nie chce się angażować. Łatwiej mu pokazać światu, że został zraniony, że jego życzenia nie mają znaczenia. Ale jego głównym celem jest osiągnięcie tego, czego chce, nawet jeśli wymaga to tworzenia winy u bliskich mu ludzi. Podobnie jak konflikt, system jest nie mniej wydajny.

Dlaczego dana osoba staje się manipulatorem? Rozważmy to. Człowiek nie rodzi się manipulatorem, są to konsekwencje pewnych chwil i sytuacji. Pierwszym znakiem zabawy z ludzkim umysłem jest ukrycie prawdziwych emocji. Ostatnią rzeczą, jakiej chce manipulator, jest to, aby ktoś, nawet osoba najbliżej niego, poznał swoje uczucia, ukryte w jego sercu. Traktuje cały swój biznes jak nudne obowiązki, które należy jak najszybciej wyeliminować. Taka osoba nie może cieszyć się życiem i złapać chwile szczęścia lub doświadczyć silnych uczuć. Jego świadomość jest przekonana, że czas na zabawę i przyjemność, na rozwój i naukę - to dzieciństwo i młodość. Po osiągnięciu «dojrzałego» wieku od porzucenia życia i utonięcia w matowości i przyziemności, nawet nie próbując coś zmienić i zrozumieć sens jego istnienia. Manipulator jest w rzeczywistości bardzo wycofaną osobą, z własnymi ranami emocjonalnymi, która potrzebuje poważnej pomocy psychologicznej. Nie jest w stanie docenić siebie takiego, jakim jest, czuje się wiecznie niezrozumiany, nieuznany i niedoceniony, wyjaśniając przyczynę swojej nieszczęśliwości swojej przeszłości i cieszy się własnym cierpieniem.

 W jaki sposób rozpoznajesz i przeciwstawiasz się manipulacji? Opowiem wam więc o najprostszych i najczęstszych fraz, których używają manipulatorzy:

* «Dlaczego twoje dłonie drżą? Obawiasz się?»
* « Dlaczego nie patrzysz na mnie? Wstydzisz się patrzeć mi w oczy?»
* « Co zawsze robisz ze stopą? Jesteś zdenerwowany?»
* « Jesteś zawsze w pozycji zamkniętej»
* «Spójrz, co mi zrobiłeś!»
* «Gdyby nie było dla ciebie, byłoby inaczej!»
* «Trudno odpowiedzieć, prawda?»
* «Jestem klientem, więc zawsze mam rację i musicie robić tak, jak mówię!»
* «Czy myślałeś o konsekwencjach?»

Również, na przykład: «Czy mógłbyś zrezygnować z miejsca, proszę?» - To jest prośba i «może dać staremu babci miejsce!» - jest przykładem manipulacji. A takie zwroty są bardzo, bardzo wiele, nie można ich policzyć.

Skąd wiesz, że zostałeś zmanipulowany? Jeśli podejrzewasz, że jesteś manipulowany przez otoczenie, sprawdź, czy nie ma takich znaków, jak:

1. Irracjonalna wina;

2. Strach przed niespełnieniem czyichś oczekiwań;

3. Niepokój o to, co jeszcze się nie stało;

4. Strach przed wyimaginowanym manipulatorem negatywnych konsekwencji;

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

Jeśli czujesz takie uczucia, prawdopodobnie będziesz aktywnie manipulowany i szybko się go pozbyć, ponieważ w najlepszym razie, żyjąc pod manipulacją, staniesz się bardzo wycofaną, zdemoralizowaną i samotną osobą. Aby w żaden sposób nie dochodziło do tak smutnych konsekwencji, zrozumiemy, jak uniknąć upadku pod wpływem manipulatora. Istnieje kilka sposobów, aby ominąć struny duszy:

* **Pozbądź się przyczyny manipulacji**. Osoba może zapewnić Ci bezpłatną usługę, na przykład, aby uzyskać pracę lub dać pieniądze w trudnej sytuacji życiowej. A następnie zacznij okresowo przypominać, przechodząc, prosząc o małe zadania. Na przykład, wypełnij dla mnie raport, zastąp mnie w pracy, zostań po zmianie, pomóż mi w moim zadaniu. W takiej sytuacji konieczne jest wyłączenie manipulatora i pozbawienie go głównego celu - zwrócenie pieniędzy, znalezienie innej pracy, zatrzymanie komunikacji z taką osobą.
* **Przekieruj swoją uwagę na manipulatora.** Czy twój kolega lubi naciskać na litość, zdobywać zaufanie, a następnie przenosić swoje obowiązki na ciebie? To ostatnia rzecz, którą oczekuje, że zrobisz w tym momencie. Im prostsza, bardziej konkretna i bardziej pewna siebie odpowiedź, tym szybciej wybijesz manipulator. Po wyświetleniu monitu o wypełnienie raportu zapytaj, czy Twój kolega może sporządzić dla Ciebie jedną umowę.
* **Kontakt po imieniu**. Według badań ludzie stają się bardziej przyjaźni, gdy są przez niego powołani w procesie komunikacji. Zapytaj manipulatora, czy lubi nazywać się Konstantyn czy Kostya? Częściej używać jego imienia w adresach i być może rozmówca będzie sympatyzować z tobą i zwrócić swoją uwagę na kogoś innego.
* **Nie pozwól, aby uogólnić się w jeden fakt.** Manipulatorzy często wychodzą jedną sytuację z kontekstu i twierdzą, że robisz to cały czas. Na przykład przełożony może oskarżać Cię o konsekwentne spóźnienie się w raportach, nawet jeśli jesteś drugi raz w ciągu sześciu miesięcy, co nie może być stałym późnym startem. Więc cicho i pewnie poproś o przykład, kiedy ostatni raz przegapiłeś termin.
* **Powtórz punkt.** Jeśli czujesz, że manipulator nie idzie z tobą na spotkanie i zaczyna naciskać dalej, to wyraźnie powtarzaj ten sam pomysł. Na przykład, żona mówi do męża «w ogóle mnie nie słyszysz, nie mam więcej mocy». Warto odpowiedzieć «Jestem gotowy, aby ponownie was wysłuchać». Konieczne jest powtórzenie tej frazy kilka razy, aż znaczenie przyjdzie do manipulatora. Cisza nie pomoże, więc nigdy nie pozwól, aby litość przeszkodziła.
* **Mówiąc, spójrz bezpośrednio w oczy.** Jest to prawdopodobnie jeden z głównych sposobów dezaktywacji złoczyńcy. Kiedy manipulator zaczyna próbować naciskać i nalegać, spójrz mu w oczy, aby go zmylić. Odpowiedz pewnie i spokojnie, nie zostawiaj mu możliwości sprzeciwu. Zapewniam was, to działa w «pośpiechu».

Aby skłonić ludzi do robienia pewnych rzeczy, wiele osób bardzo często używa manipulacji w swojej pracy, w swoim życiu osobistym. Czasami jest to nawet dobre, ale w większości przypadków manipulator działa we własnym interesie, dewaluując interesy swoich ofiar. Dlatego ważne jest, aby móc rozpoznać techniki manipulacji, aby chronić się w nieprzyjemnych sytuacjach.



**Jakie są rodzaje schematów manipulacyjnych?**

* **Pasywny.** Manipulator udaje, że jest bezradny i letargiczny. Celowo demonstruje swoją słabość. Pcha na litość.
* **Układ aktywny.** Manipulator stara się kontrolować umysły ludzi poprzez aktywne działania takie jak zagrożenia, szantaż, żądania.
* **Konkurencyjne.** Manipulator widzi życie jako stały turniej. Wyzwania i nie pozwala opuścić grę na minutę.
* **Obojętny.** Manipulator gra w obojętności, próbuje odejść, odsunąć się od kontaktów. Pokazuje, że nic mu się nie interesuje, a wynik sprawy nie jest dla niego ważny, i jest jasne, że jest zraniony.

Jestem pewien, że jesteś zainteresowany poznaniem rodzajów manipulacji, aby być w pełni uzbrojonym przed manipulatorem i być w stanie kompetentnie i wyraźnie oprzeć się nieprzyjemnym zachowaniu przeciwnika. I tak, zdemontować **rodzaje manipulacji**:

**Po pierwsze:** Presja na poczucie winy. W każdym razie od dzieciństwa mieliście do czynienia z taką manipulacją. «Tutaj sprowadzisz matkę na atak serca!» — Moja babcia krzyczała po tobie. Albo mój ojciec oburzył się brudnym łóżkiem: «Nie wstydzisz się?». I, oczywiście, nie ma komentarza na temat klas szkolnych i czerwonej pasty w dzienniku. Dorosły już dawno temu, ale takie naciski na poczucie winy prześladują cię do dziś. Z jakiegoś powodu ostro zaczęliście «zarabiać mało», a nie inni. To nie jest wielka sprawa, że jesteś złym rodzicem, jeśli dziecko jest na podwórku. Manipulator faktycznie nosi maskę niewinnego baranka i ofiary, a nawet nie próbuje zrozumieć sytuacji, natychmiast oskarżając.

**Co robić w takiej sytuacji?** Stań na ziemi, zginaj linię. W bardzo trudnej sytuacji zwróć się do terapeuty, który pomoże Ci wyjść z tej głębokiej dziury wykopanej od dzieciństwa.

**Drugie jest:** Oświetlenie gazowe. Myślę, że niewiele osób słyszało to określenie, ale dokładnie wszyscy się z nim spotkali. Jest to niemal niezauważalna, bardzo subtelna manipulacja, oparta na frazie «Tak myślisz! Mówię wam!». Na przykład myślisz tylko, że twój przeciwnik nie działa i nie wiesz, jak zaplanować spotkanie. Myślisz tylko, że twój partner flirtuje z księgowym, a to naprawdę wszystko, ponieważ nie zwracasz wystarczającej uwagi na swojego partnera.

**Co robić w takiej sytuacji?** W sytuacji gaslight powinieneś prowadzić własny dziennik, z pełnym opisem sytuacji i połączyć się z analizą całej drugiej, odpowiedniej osoby ze zdrowym rozsądkiem, aby mógł zobaczyć sytuację z zewnątrz i prawidłowo ją ocenić. Powinieneś również nagrać dialog z zapalniczką na rejestratorze, lub jeśli jest to korespondencja, to ekran, aby mieć 100% dowód.

**Po trzecie**: Rzutowanie się na innych. Oczywiście, przypisać innym ich «cechy» - najbardziej ulubione zajęcie manipulatorów. W ten sposób oszukują siebie, ale oszukują innych. «Nie wiesz nic na temat sprawy, więc ją zakręciłeś», chociaż ostatnie słowo było z kolegą.

**Jak działać w tej sytuacji?** To ty jesteś zazdrosny o czyjeś sukces, plotkujesz i zachowujesz się jak tradycyjny złoczyńca z kreskówek Disneya. Och przygotuj całą swoją siłę! Aby doprowadzić takich ludzi do światła będzie miał go jako niełatwy. Ale ze wszystkimi dowodami jego brudnych czynów zebranych, gra będzie w twoich rękach. Tutaj, jak i w przeszłości działa zbieranie korespondencji i nagrywanie rozmów telefonicznych.

**Po czwarte:** Wyciągnij z kontekstu. Teraz, pomyśl o tym, Ty i Twoi koledzy mówili o nowym projekcie i powiedziałeś, że jest prawdopodobne, że jeśli nie przerobisz prezentacji, katastrofa nie zniknie. Ale dosłownie 10 minut później, jesteś wezwany na dywan do zarządzania do przesłuchania. W końcu szef powiedział, że podobno nazwałeś cały projekt katastrofą... Tak działa schemat manipulacji. Wystarczy jasne, negatywnie kolorowe słowo - i wszystko, manipulator wszystko jest uchwycone.

**Co robić?** W każdym razie musisz udowodnić, że nie masz na myśli tego, co powiedziałeś swoim przełożonym. I do tego trzeba dokładnie pamiętać, co, kiedy i komu powiedziałeś. Pamiętaj, aby uzyskać obiektywny świadek, aby potwierdzić prawdziwość swoich słów.

**Pięć:** Bardzo mało. Jest to bardzo powszechny rodzaj manipulacji, typowy nie tylko dla biur i pracy. Znajduje się w towarzystwie przyjaciół, w relacjach rodzinnych, wśród bliskich krewnych. «To tylko wstyd, aby wybrać się na wakacje w Odessie zamiast Turcji» - mówi manipulator i.. I w końcu zgadzasz się iść tam, gdzie nie idziesz. Albo zrobić coś, czego nigdy nie obiecali.

**Co robić i jak być?** Musisz uspokoić swoją pasję i powstrzymać się od takich sporów. Bądź konkretny w swoim wyborze i nigdy nie rób tego, co nigdy nie myślałeś, że zrobisz. Z wyjątkiem rzeczy, które wpływają na zmiany świata. Niestety, w tym dniu i wieku wszystkie plany mogą zniszczyć pandemię, a nawet nie musi trochę potrwać.

**Po szóste**: Dziwne żarty. Poczucie humoru u manipulatorów jest często albo bardzo dziwne, albo wcale. Często za maską dziwnych i podejrzanych żartów tacy ludzie mają deprecjację i gaslight rękaw opisany powyżej. Na przykład, najpierw otrzymujesz głupi i obraźliwy żart o wyglądzie, wieku lub innych cechach. A kiedy jesteś zdenerwowany, obrażony lub próbuje zatrzymać strumień tego niewyraźnego i głupiego sarkazmu ze smakiem dzieciństwa, twój toksyczny towarzysz stwierdza, czy jesteś obrażony? To tylko żart! Nie masz poczucia humoru?

**Jak wyjść z tej sytuacji?** W takich sytuacjach trzeba być w stanie śmiało i bezpośrednio powiedzieć: Z poczuciem humoru jestem w porządku. Dlatego mówię, że był to najbardziej obrzydliwy żart, jaki kiedykolwiek słyszałem. Po kilku powtórzeniach tego zdania, twój «humorysta» uspokoi swój talent stand-up i przestać strzelać ostre frazy.

**Siedem:** Poza tematem. Kiedy manipulator jest dociskany do ściany z twardymi dowodami i proszony o wyjaśnienie swojego zachowania, co się dzieje, zwykle próbuje uciec od tematu. Zwraca uwagę na inne zjawiska, pogodę, farbę na oznaczeniach drogowych jest pobieżna lub rzuca frazę, jak, nie mogę tego teraz wyjaśnić. Zróbmy to później?». Ale jak wszyscy wiemy bardzo dobrze, to «potem» nigdy nie nadejdzie. Manipulator ma jeszcze jedno, zawsze działające zdanie: «Nie mogę teraz wytłumaczyć, nie zrozumiesz».

**Jak się z tym pozbyć?** W kontaktach z taką osobą, staraj się komunikować i nadal nalegać na jasne uzasadnienie jego słów i działań. Argumentuj, że każdy profesjonalista może być dostępny i po prostu wyjaśnij początkującemu cokolwiek. A jeśli nie może, to nie jest tak dobry. A jak tylko twój toksyczny przyjaciel skacze z tematu, natychmiast stajesz się nudą, przywracając mu do wielkich pytań za każdym razem.



Co o tym wszystkim myślisz? Przeanalizuj swoje życie, być może jesteś ofiarą manipulatora lub vice versa zrobić wszystko, aby uniknąć wpadnięcia w bezwzględne ręce manipulatora.

Pozbądź się toksycznych ludzi w swoim życiu i żyj pełnymi oddechami!

**Sterowanie.**

Destruktywni ludzie starają się kontrolować was w jakikolwiek sposób. Izolują Cię od odpowiedniego społeczeństwa, zarządzają swoimi finansami i kręgiem komunikacji, zarządzają absolutnie każdym aspektem swojego życia. Ale najpotężniejszym narzędziem w ich arsenale jest gra na twoich uczuciach. A z materiału powyżej nauczyłeś się, jak rzucić swoją grę z rąk i zablokować wszystkie dostępne ruchy manipulatorów.

Dlatego narcyści i socjopaci tworzą sytuacje konfliktowe z powietrza, aby czuć się niestabilnym i niepewnym. Dlatego zawsze kłócą się o małe rzeczy i szaleją się o najmniejsze rzeczy. Dlatego są tak emocjonalnie zamknięte, a później spróbują cię idealizować, gdy tylko poczują się wymykać spod kontroli. Dlatego wahają się one między ich prawdziwą i fałszywą naturą, a ty z kolei nigdy nie czujesz się bezpiecznie psychicznie, ponieważ nie możesz zrozumieć, czym naprawdę jest twój partner i jak go traktować.