Zapewne każdy z Was przynajmniej raz w życiu uległ manipulacji lub sam manipulował ludźmi, nie do końca zdając sobie z tego sprawę. I wiecie, to chyba normalne zjawisko, bo bez manipulacji zbyt łatwo byłoby żyć. Po przestudiowaniu tego pouczającego, psychologicznego artykułu zrozumiesz, jakie rodzaje manipulacji istnieją, jak rozpoznać manipulację i jak się jej oprzeć, jakie cechy ma manipulator, co jest niebezpieczne w manipulacji i nauczysz się czytać w ludziach jak w otwartej księdze.

Manipulator dorównuje najbardziej wirtuozowskiemu mistrzowi gry na „strunach duszy”. Bardzo umiejętnie i potajemnie kontroluje ludzkie zachowanie dla własnej korzyści. Manipulator często świadomie stosuje podstępne sztuczki w celu zneutralizowania lub ujarzmienia woli ofiary, ale nie mniej często robi to nieświadomie, ponieważ manipulacja weszła już w styl życia takich osób i bardzo trudno jest ją naprawić. Ludzie, którzy osiągają swoje cele na „dziesiątej drodze”, kosztem innych i często na ich niekorzyść, w rzeczywistości nazywani są manipulatorami. Z reguły tacy ludzie nie reklamują swoich prawdziwych intencji, dlatego niczego nie podejrzewają ofiara potrzebuje czasu, aby uświadomić sobie, co się dzieje i odzyskać kontrolę nad własnym umysłem.

To bardzo podobne do hipnozy, prawda?

Porozmawiajmy o lękach manipulatorów. Ci ludzie bardzo boją się popełnić błąd, „przebić”, ponieważ zgodnie z ich planami najważniejsze jest zwycięstwo nad ofiarą, nie wiedzą, jak przegrać z godnością. Kto lubi przegrywać we własnej grze?

W rzeczywistości manipulacja jest bardzo niebezpieczna dla ludzkiego umysłu. "Jak?" - ty pytasz. A ja odpowiem: pod wpływem manipulatora samoocena ofiary gwałtownie spada, aw duszy zamiast pomyślnych planów na przyszłość i miłych wspomnień panuje zupełny zamęt i zamęt, festiwal negatywnych emocji: poczucie winy, niepokój, miłość, złość, strach, rozpacz, nadzieja. To wszystko jest niestabilne, a ofiara w tym wirze emocji nie widzi siebie, swojego partnera, ani przyszłości, ani nawet teraźniejszości. Trucizna manipulatora całkowicie dezorientuje osobę. Manipulator zmusza przedmiot manipulacji do swojego punktu widzenia, do wykonania jakiegokolwiek działania, do pojawienia się jakiegokolwiek uczucia - siłą. Są to groźby, naciski ze strony władzy, atak emocjonalny, przemoc fizyczna, nacisk na poczucie winy itp. W takich przypadkach rola manipulatora jest bardzo podobna do „siłowika”.

strach, rozpacz, nadzieja. To wszystko jest niestabilne, a ofiara w tym wirze emocji nie widzi siebie, swojego partnera, ani przyszłości, ani nawet teraźniejszości. Trucizna manipulatora całkowicie dezorientuje osobę. Manipulator zmusza przedmiot manipulacji do swojego punktu widzenia, do wykonania jakiegokolwiek działania, do pojawienia się jakiegokolwiek uczucia - siłą. Są to groźby, naciski ze strony władzy, atak emocjonalny, przemoc fizyczna, nacisk na poczucie winy itp. W takich przypadkach rola manipulatora jest bardzo podobna do „siłowika”.

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 jest on w stanie

Przetłumaczono z www.DeepL.com/Translator (wersja darmowa) Docenia siebie za to, kim jest, czuje się wiecznie niezrozumiany, nierozpoznany i niedoceniony, przypisując przyczynę swojego nieszczęścia niekorzystnym doświadczeniom z przeszłości, i rozkoszuje się własnym nieszczęściem.



Jak rozpoznać manipulację i się jej oprzeć? A więc: Teraz opowiem o najprostszych i najczęstszych zwrotach używanych przez manipulatorów:

• „Dlaczego drżą ci ręce? Boisz się?

• „Dlaczego na mnie nie patrzysz? Wstydzisz się spojrzeć w oczy?

• „Dlaczego ciągle kopiesz w nogę? Jesteś zdenerwowany?

• „Zawsze siedzisz w pozycji zamkniętej”

• „Zobacz, co mi zrobiłeś!”

• „Gdyby nie ty, wszystko byłoby inaczej!”

• „Trudno odpowiedzieć, prawda?”

• „Jestem klientem, więc zawsze mam rację i musisz robić to, co mówię!”

• „Czy dobrze przemyślałeś konsekwencje?”

Podobnie, na przykład: „Czy mógłbyś ustąpić miejsca, proszę?” - to jest prośba, ale „Mogłem ustąpić miejsca starej babci!” jest przykładem manipulacji. A takich zwrotów jest dużo, nie sposób ich policzyć.

Skąd wiesz, że jesteś pod wpływem manipulatora? Jeśli podejrzewasz, że padłeś ofiarą manipulacji ze strony otoczenia, sprawdź, czy nie występują takie objawy jak:

1. Irracjonalne poczucie winy;

2. Lęk przed niespełnieniem czyichś oczekiwań;

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

4. Strach przed negatywnymi konsekwencjami wymyślonymi przez manipulatora;

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

Jeśli odczuwasz takie uczucia, to najprawdopodobniej jesteś aktywnie manipulowany i musisz się tego jak najszybciej pozbyć, ponieważ w najlepszym przypadku, żyjąc w manipulacji, staniesz się osobą bardzo zamkniętą, opadającą i samotną. Dlatego, abyś nigdy nie doszedł do tak smutnych konsekwencji, wymyślimy, jak uniknąć popadnięcia w wpływ manipulatora. Istnieje kilka sposobów na obejście gry na strunach twojej duszy:

Pozbądź się przyczyny manipulacji. Osoba może zapewnić Ci bezpłatną usługę, na przykład załatwić Ci pracę lub dać pieniądze w trudnej sytuacji życiowej. A potem zacznij okresowo o tym przypominać, od niechcenia, prosząc o wykonanie drobnych zadań. Na przykład wypełnij za mnie raport, zastąp mnie w pracy, zostań po zmianie, pomóż mi w zadaniu. W takiej sytuacji konieczne jest zneutralizowanie manipulatora i pozbawienie go głównego celu - zwrotu otrzymanych pieniędzy, znalezienia innej pracy, zaprzestania komunikowania się z taką osobą.

¬ Przekieruj swoją uwagę na manipulatora. Twój kolega uwielbia wywierać presję na litość , wkraść się w łaski zaufania, a następnie przenieść swoje obowiązki na ciebie? W tym momencie najmniej oczekuje od ciebie takich samych działań. Im prostsza, bardziej konkretna i bardziej pewna jest twoja odpowiedź, tym szybciej zdenerwujesz manipulatora. Kiedy zostaniesz poproszony o wypełnienie raportu, zapytaj, czy twój kolega może napisać dla ciebie jedną umowę.

Adres po imieniu. Według badań ludzie stają się bardziej przyjaźni, gdy są przez nią wzywani w procesie komunikacji. Zapytaj manipulatora, jak lubi być nazywany: Konstantin czy Kostya? Częściej używaj jego imienia w apelach, a być może rozmówca cię polubi i zwróci uwagę na kogoś innego.

¬ Nie dopuszczaj do uogólnień na podstawie jednego faktu. Często manipulatorzy wyrywają jedną sytuację z kontekstu i twierdzą, że robisz to cały czas. Szef może np. oskarżyć Cię o ciągłe spóźnianie się ze składaniem raportów, mimo że spóźniłeś się już drugi raz w ciągu pół roku, co w żadnym wypadku nie może oznaczać ciągłych spóźnień.

Dlatego spokojnie i pewnie poproś o przykład ostatniego razu, kiedy przegapiłeś termin.

¬ Powtórz myśl. Jeśli czujesz, że manipulator cię nie spotyka i zaczyna wywierać jeszcze większy nacisk, to wyraźnie powtórz tę samą myśl. Na przykład żona mówi do męża: „W ogóle mnie nie słyszysz, nie mam już siły”. Na to warto odpowiedzieć „Jestem gotowy, by znowu cię słuchać”. Musisz powtórzyć to zdanie kilka razy, aż znaczenie dotrze do manipulatora. Cisza na pewno tu nie pomoże, więc nigdy nie pozwól sobie wywierać presji na litość.

Podczas rozmowy patrz sobie prosto w oczy. Jest to prawdopodobnie jeden z głównych sposobów dezaktywacji złoczyńcy. Kiedy manipulator zacznie wywierać na ciebie presję i nalegać na twój punkt widzenia, spójrz mu prosto w oczy, aby go zmylić. Odpowiedz pewnie i spokojnie, nie zostawiaj mu możliwości sprzeciwu. Zapewniam, że działa z hukiem.

Aby zmusić osobę do wykonania określonych czynności, wiele osób bardzo często stosuje manipulację w swojej pracy, życiu osobistym.

Czasami jest to nawet korzystne, ale w większości przypadków manipulator działa we własnym interesie, dewaluując interesy swoich ofiar. Dlatego ważna jest umiejętność rozpoznawania technik manipulacji, aby uchronić się w nieprzyjemnych sytuacjach.



Jakie są rodzaje schematów manipulacyjnych?

• Bierny. Manipulator udaje bezradnego i ospałego. Celowo demonstruje swoją słabość. Daje litość.

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

• Konkurent. Manipulator postrzega życie jako ciągły turniej. Wyzwania i nie pozwalają wyjść z gry na minutę.

• Obojętny. Manipulator udaje obojętność, próbuje odejść, zdystansować się od kontaktów. Pokazuje, że nic go już nie interesuje i wynik sprawy jest dla niego zupełnie nieważny, a jednocześnie widać, że jest urażony.

Jestem prawie pewien, że jesteś zainteresowany poznaniem rodzajów manipulacji, aby być w pełni uzbrojonym przed manipulatorem i móc kompetentnie i wyraźnie przeciwstawić się paskudnemu zachowaniu przeciwnika. I tak analizujemy rodzaje manipulacji:

Po pierwsze: nacisk na poczucie winy. Tak czy inaczej, od dzieciństwa natknąłeś się na taką manipulację. „Tutaj doprowadzisz swoją matkę do zawału!” - krzyknęła za tobą twoja babcia. Albo ojciec oburzył się na zaniedbane łóżko: „Nie wstydzisz się?” No i oczywiście, jak mogłoby się obejść bez uwag o ocenach przyniesionych ze szkoły i wpisanych czerwoną pastą w dzienniku. Dorosłeś dawno temu, ale presja poczucia winy prześladuje cię do dziś. Dlaczego nagle się stałeś„zarabiaj mało”, a nie jak inni. Bez powodu, bez powodu, dla wszystkich stało się jasne, że jesteś złym rodzicem, ponieważ dziecko jest niegrzeczne na podwórku. Manipulator faktycznie przywdziewa maskę niewinnego baranka i ofiary i nawet nie próbuje zrozumieć sytuacji, od razu obwiniając.

Co zrobić w takiej sytuacji? Stań na swoim miejscu, trzymaj się swojej linii. W bardzo trudnej sytuacji zwróć się do psychoterapeuty, który pomoże Ci wyjść z tego głębokiego dołka wykopanego od dzieciństwa.

Po drugie: gaslighting. Myślę, że niewiele osób słyszało to określenie, ale na pewno każdy się z nim spotkał. To prawie niezauważalna, bardzo subtelna manipulacja oparta na zdaniu „Tak, wydaje ci się! Mówię ci dobrze!” Na przykład tylko Tobie wydaje się, że Twój przeciwnik nie jest punktualny, a Ty nie wiesz, jak poprawnie ustalić godzinę spotkania. Wydaje ci się tylko, że twój partner flirtuje z księgową, w rzeczywistości winne jest to, że nie poświęcasz partnerowi zbyt wiele uwagi.

Co zrobić w takiej sytuacji? W sytuacji gaslightingu warto prowadzić własny dzienniczek, z pełnym opisem sytuacji i podłączeniem drugiej, adekwatnej osoby o zdrowym rozsądku do analizy wszystkiego, co się dzieje, aby mógł zobaczyć sytuację z zewnątrz i poprawnie ocenić to. Warto też nagrać dialog z zapalniczką na dyktafonie, a jeśli jest to korespondencja to ją prześwietlić, aby mieć stuprocentowy dowód.

Po trzecie: rzutowanie siebie na innych. Naturalnie, przypisywanie innym ich „cech” jest ulubioną rozrywką manipulatorów. W ten sposób pozbawiają siebie samych, ale oczerniają innych. „Nic z tego nie rozumiesz, więc to zepsuli”, chociaż ostatnie słowo należało do kolegi.

Co zrobić w tej sytuacji? To ty zazdrościsz komuś sukcesu, plotkujesz i zachowujesz się jak tradycyjny czarny charakter z kreskówek Disneya. Och, przygotuj wszystkie swoje siły! Doprowadzenie takich ludzi do czystej wody będzie musiało być, och, jakże niełatwe. Ale po zebraniu wszystkich dowodów jego brudnych czynów gra będzie w twoich rękach. Tutaj, podobnie jak w poprzedniej formie, działa zbieranie korespondencji i nagrywanie rozmów telefonicznych.

Po czwarte: wyrwanie z kontekstu. Pomyśl o tym, ty i twoi koledzy, omawiając nowy projekt, powiedziałeś, że najprawdopodobniej, jeśli nie powtórzysz prezentacji, katastrofy nie unikniesz. Ale dosłownie 10 minut później zostajesz wezwany na dywan do kierownictwa na przesłuchanie. W końcu szef został poinformowany, że rzekomo nazwałeś cały projekt katastrofą… Tak działa ten schemat manipulacji. Wystarczy jaskrawe, negatywnie zabarwione słowo – i tyle, manipulator ma wszystko.

Jak kontynuować? W każdym razie będziesz musiał udowodnić, że wcale nie miałeś na myśli tego, co zgłosiłeś władzom. I w tym celu musisz dokładnie pamiętać, co, kiedy i komu powiedziałeś. Pamiętaj, aby pozyskać obiektywnego świadka, który potwierdzi prawdziwość twoich słów.

Po piąte: słaby. To bardzo powszechny rodzaj manipulacji, typowy nie tylko dla biur i pracy. Występuje w towarzystwie przyjaciół, w relacjach rodzinnych, wśród bliskich krewnych. „Tak, po prostu słabo jest jechać na wakacje do Odessy zamiast do Turcji”, mówi manipulator i… I w końcu zgadzasz się iść tam, gdzie nie zamierzałeś. Lub zrobić coś, co nigdy nie zostałoby obiecane.

Co robić i jak być? Będziemy musieli uspokoić nasz zapał i powstrzymać się od takich sporów. Bądź konkretny w swoim wyborze i nigdy nie rób czegoś, o czym nawet nie pomyślałeś. Nie licząc przypadków, na które mają wpływ zmiany na świecie. Niestety w naszych czasach pandemia może pokrzyżować wszystkie plany, a ona nawet nie musi tego lekceważyć.

Po szóste: dziwne żarty. Manipulatorzy często mają bardzo dziwne poczucie humoru lub wcale. Często za maską dziwnego i podejrzanych żartów, tacy ludzie mają w zanadrzu opisaną powyżej dewaluację i gaslighting. Na przykład na początku dają ci głupi i obraźliwy żart na temat twojego wyglądu, wieku lub innych cech. A kiedy denerwujesz się, obrażasz lub próbujesz zatrzymać strumień tego niewyraźnego i głupiego sarkazmu odrobiną dzieciństwa, twój toksyczny towarzysz mówi: „Czy jesteś urażony? To tylko żart! Nie masz poczucia humoru?"

Jak odpowiednio wyjść z tej sytuacji? W takich sytuacjach musisz być w stanie śmiało i bezpośrednio powiedzieć: „Z poczuciem humoru wszystko jest ze mną w porządku. Dlatego mówię, że to był najbardziej obrzydliwy żart, jaki kiedykolwiek słyszałem”. Po kilku powtórzeniach tej frazy Twój „humorysta” uspokoi się i przestanie strzelać kolczastymi frazesami.

Po siódme: odbieganie od tematu. Kiedy manipulator zostaje przyciśnięty do ściany solidnymi dowodami i poproszony o wyjaśnienie swojego zachowania, co się dzieje, zazwyczaj po prostu próbuje uciec od tematu. Przenosi twoją uwagę na inne zjawiska, na pogodę, na krzywą farbę na znakach drogowych lub rzuca zdanie typu: „Nie mogę tego teraz wyjaśnić. Zróbmy to później?”. Ale jak wszyscy doskonale rozumiemy, to „później” nigdy nie nadejdzie. Manipulator ma w rezerwie jeszcze jedno, zawsze działające zdanie: „Nie potrafię tego teraz wytłumaczyć, nie zrozumiesz mnie”.

Jak w takim przypadku wyjść z wody na sucho? Komunikując się z taką osobą, staraj się przekazać i nadal nalegać na jasne uzasadnienie jego słów i działań. Argument, że każdy profesjonalista może łatwo i prosto wyjaśnić wszystko początkującemu. A jeśli nie może, to wcale nie jest takim zawodowcem. A gdy tylko twój toksyczny kumpel zeskoczy z tematu, natychmiast stajesz się nudziarzem, sprowadzając go w kółko do głównych problemów.



Co o tym wszystkim myślisz? Przeanalizuj swoje życie, być może jesteś ofiarą manipulatora lub odwrotnie, robisz wszystko, aby nie wpaść w bezwzględne szpony manipulatora.

Pozbądź się toksycznych ludzi ze swojego życia i żyj pełnią życia!

Kontrola.

Destrukcyjni ludzie chcą cię kontrolować za wszelką cenę. Izolują cię od odpowiedniego społeczeństwa, zarządzają twoimi finansami i kręgiem towarzyskim oraz kontrolują absolutnie każdy aspekt twojego życia. Ale najpotężniejszym narzędziem w ich arsenale jest granie na twoich uczuciach. Z powyższego materiału nauczyłeś się, jak przerzucić ich grę z ręki i zablokować wszystkie dostępne ruchy manipulatora.

Właśnie dlatego narcyzi i socjopaci tworzą sytuacje konfliktowe z niczego, tylko po to, abyś poczuł się niestabilny i niepewny. Dlatego ciągle kłócą się o drobiazgi i złoszczą się o najbardziej drobne rzeczy. Dlatego wycofują się emocjonalnie, a później, gdy tylko poczują, że tracą kontrolę, spieszą się, by ponownie cię idealizować. Dlatego oscylują między swoją prawdziwą i fałszywą istotą, a ty z kolei nigdy nie czujesz się bezpiecznie psychicznie, ponieważ nie możesz zrozumieć, jaki naprawdę jest twój partner i jak się z nim odnosić.



Im większą władzę mają nad twoimi emocjami, tym trudniej będzie ci zaufać swoim uczuciom i uświadomić sobie, że padłeś ofiarą psychicznego znęcania się. Ucząc się technik manipulacyjnych i tego, jak niszczą one Twoją pewność siebie, możesz zrozumieć, z czym się mierzysz i przynajmniej spróbować odzyskać kontrolę nad własnym życiem i trzymać się z dala od ludzi destrukcyjnych, narcystycznych, toksycznych.

Odizoluj się od takiego społeczeństwa i zachowuj się godnie wobec manipulatorów!