Manipolazione. Influenzare le persone

Probabilmente tutti, almeno una volta nella vita, hanno ceduto alla manipolazione o hanno manipolato le persone senza rendersene conto. E probabilmente si tratta di un fenomeno normale, perché sarebbe troppo facile vivere senza manipolazione. Studiando questo articolo informativo e psicologico capirete quali tipi di manipolazione esistono, come riconoscere e resistere alla manipolazione, quali sono le caratteristiche del manipolatore, i pericoli della manipolazione e imparerete a leggere le persone come un libro aperto.

Il manipolatore è pari al più virtuoso dei maestri nel giocare sulle «corde dell'anima». Gestisce in modo molto abile e occulto il comportamento umano a proprio vantaggio. Il manipolatore spesso applica consapevolmente trucchi ingannevoli per neutralizzare o sottomettere la volontà della vittima, ma non meno spesso lo fa inconsapevolmente, perché la manipolazione di queste persone è già entrata in uno stile di vita e correggerla è molto difficile. Le persone che perseguono i propri obiettivi a spese e spesso a scapito degli altri sono infatti chiamate manipolatori. Di norma, queste persone non rivelano le loro vere intenzioni, quindi l'ignara vittima ha bisogno di tempo per rendersi conto di ciò che sta accadendo e per riprendere il controllo della propria mente.

Molto simile all'ipnosi, non è vero? Molto simile all'ipnosi, non è vero?

Parliamo delle paure dei manipolatori. Queste persone hanno molta paura di sbagliare, di «sbagliare», perché nella loro mente l'importante è sconfiggere la vittima e non sanno perdere con dignità. Chi vorrebbe perdere al proprio gioco?

La manipolazione è molto pericolosa per la mente umana. «Con cosa?» - chiederete voi. Risponderò: sotto l'influenza del manipolatore l'autostima della vittima crolla rapidamente, e al posto dei buoni progetti per il futuro e dei ricordi piacevoli si annidano confusione e agitazione, un festival di emozioni negative:

sensi di colpa, ansia, amore, rabbia, paura, disperazione, speranza. Tutto è instabile e la vittima, in questo turbinio di emozioni, non vede né se stessa, né il suo partner, né il futuro e nemmeno il presente. Il veleno del manipolatore disorienta completamente la persona. Il manipolatore costringe l'oggetto della manipolazione al suo punto di vista, a fare qualcosa, a provare qualcosa, con la forza. Questo include minacce, pressioni di autorità, attacchi emotivi, violenza fisica, pressione sul senso di colpa, ecc. In questi casi, il ruolo del manipolatore è molto simile a quello di un "esecutore".La tattica più comunemente utilizzata per manipolare la mente di un avversario è il cosiddetto rispecchiamento. Durante la comunicazione, il manipolatore copia lo stile e il ritmo del discorso dell'interlocutore, adotta la stessa postura e riproduce le espressioni facciali e i gesti. Tutto ciò ha lo scopo di distogliere l'attenzione della vittima, per convincerla che il manipolatore è un insider e ci si può fidare. Ma la manipolazione ha due facce: la seconda è il silenzio, l'ignorare la vittima. Il manipolatore silenzioso è un manipolatore altrettanto terribile di quello che si mostra nella comunicazione. Questo tipo non vuole dialogare. È più facile per lui mostrare al mondo che ha subito un torto, che i suoi desideri non interessano a nessuno. Ma il suo obiettivo principale è ottenere ciò che vuole, anche se per farlo deve creare un senso di colpa in chi gli sta vicino. Oltre al conflitto, questo sistema funziona in modo altrettanto efficace. Perché una persona diventa manipolatrice? Andiamo a fondo della questione. L'uomo non nasce manipolatore, ma è la conseguenza di alcuni momenti e situazioni della vita. Il primo segno di gioco con la mente umana è il mascheramento delle proprie vere emozioni. Un manipolatore desidera meno di ogni altra cosa al mondo che qualcuno, anche la persona più vicina a lui, scopra i suoi sentimenti nascosti nel profondo dell'anima. Tratta tutti i suoi affari come noiosi doveri di cui deve sbarazzarsi al più presto. Questa persona non sa come godersi la vita e cogliere i momenti di felicità o provare sentimenti forti. La sua mente è convinta che l'infanzia e l'adolescenza siano il momento del divertimento e del piacere, dello sviluppo e dell'apprendimento. Una volta raggiunta l'età adulta, la persona rinuncia alla vita e sprofonda nel grigiore e nell'ordinarietà, senza nemmeno cercare di cambiarla o di darle un senso. della loro esistenza. Il manipolatore è in realtà una persona molto chiusa in se stessa, con le sue ferite, che ha bisogno di un serio aiuto psicologico. Non è in grado di apprezzarsi per quello che è, si sente perennemente incompreso, non riconosciuto e non apprezzato, attribuisce la causa della sua infelicità alle esperienze sfavorevoli del passato e si compiace della propria infelicità. Come riconoscere e resistere alla manipolazione? Allora: Vi parlerò delle frasi più semplici e comuni utilizzate dai manipolatori:

"Perché ti tremano le mani? Hai paura?"

"Perché non mi guardi? Ti vergogni di guardarmi negli occhi?".

"Perché continui a muovere la gamba? Sei nervoso?".

"Stai sempre seduto in una posizione chiusa".

"Guarda cosa mi hai fatto!". "Se non fosse per te, le cose sarebbero diverse!".

"Difficile rispondere, vero?".

"Io sono il cliente, quindi ho sempre ragione e tu sei obbligato a fare come dico io!".

"Ha pensato bene alle conseguenze?".

Allo stesso modo, ad esempio: "Può cedere il passo, per favore?" - è una richiesta, mentre "Potresti lasciare il tuo posto a una vecchia nonnina!". - è un esempio di manipolazione. E di queste frasi ce ne sono moltissime, non si possono contare.

Come si riconosce che si è sotto l'influenza di un manipolatore? Se sospettate di essere vittime di manipolazione da parte di altri, controllate i vostri segnali, come ad esempio:

Senso di colpa irrazionale;

Paura di non soddisfare le aspettative di qualcuno;

Ansia per ciò che non è ancora accaduto;

paura di conseguenze negative immaginate dal manipolatore;

Sensazione che voi e il vostro lavoro non abbiate importanza. Se vi sentite così, molto probabilmente state subendo una manipolazione attiva e dovete liberarvene il prima possibile, perché nella migliore delle ipotesi, vivere sotto manipolazione vi renderà una persona molto ritirata, depressa e sola. Perciò, per evitare di arrivare a queste spiacevoli conseguenze, vediamo come evitare di cadere sotto l'influenza di un manipolatore. Ci sono diversi modi per evitare di giocare con le corde della vostra anima:

Sbarazzarsi della causa della manipolazione. La persona potrebbe farvi un favore a costo zero, come trovarvi un lavoro o darvi del denaro in una situazione di vita difficile. E poi inizia a ricordarvelo periodicamente, di sfuggita, chiedendovi di adempiere a un'altra cosa. piccoli compiti. Ad esempio, compilare un rapporto per me, sostituirmi al lavoro, rimanere dopo il turno, aiutarmi in un compito. In una situazione del genere dovete disarmare il manipolatore e privarlo del suo scopo principale: restituire il denaro che vi è stato dato, trovare un altro lavoro, smettere di comunicare con questa persona.

Rivolgete la vostra attenzione al manipolatore. Il vostro collega ama compatirvi, ottenere la vostra fiducia e poi gettare le sue responsabilità sulle vostre? A questo punto, l'ultima cosa che si aspetta da voi è la stessa azione. Quanto più semplice, specifica e sicura sarà la vostra risposta, tanto prima potrete mettere fuori gioco il manipolatore. Quando vi viene chiesto di compilare un rapporto, chiedete se il vostro collega può redigere un contratto per voi.Chiamate le persone per nome. Secondo le ricerche, le persone diventano più amichevoli quando vengono chiamate per nome durante la comunicazione. Chiedete al manipolatore come gli piace essere chiamato: Constantine o Kostya? Usate il suo nome più spesso e la persona potrebbe diventare comprensiva nei vostri confronti e spostare la sua attenzione su qualcun altro.

Non permettete che vengano fatte generalizzazioni su una cosa alla volta. Spesso i manipolatori estrapolano una situazione dal contesto e sostengono che voi fate sempre così. Ad esempio, il vostro capo potrebbe accusarvi di essere sempre in ritardo con i vostri rapporti, anche se siete in ritardo per la seconda volta in sei anni, il che non può assolutamente significare che siete sempre in ritardo. Quindi, con calma e sicurezza, chiedete un esempio dell'ultima volta che siete arrivati in ritardo.

Ripetete il vostro punto di vista. Se ritenete che il manipolatore non vi asseconda e inizia a spingere ancora di più, allora ripetete chiaramente lo stesso pensiero. Ad esempio, una moglie dice al marito «non mi senti più, non ho più energia». A questa frase si dovrebbe rispondere con «sono pronto ad ascoltarti di nuovo». Ripetete questa frase più volte finché il manipolatore non ne comprende il significato. Il silenzio non aiuta, quindi non lasciatevi mai impietosire.

Durante la conversazione guardate dritto negli occhi. Questo è probabilmente uno dei modi principali per disattivare il cattivo. Quando il manipolatore inizia a cercare di farvi pressione e ad insistere per conto suo, guardatelo dritto negli occhi per distoglierlo. Rispondete con sicurezza e calma, senza lasciare spazio a obiezioni. Vi assicuro che funziona a meraviglia.

Molte persone usano molto spesso la manipolazione sul lavoro, nella vita privata, per convincere le persone a fare determinate cose. A volte è persino vantaggioso, ma nella maggior parte dei casi il manipolatore agisce nel proprio interesse, svalutando gli interessi delle sue vittime. È quindi importante saper riconoscere le tecniche di manipolazione per proteggersi in situazioni spiacevoli. Quali sono i tipi di schemi manipolativi?

Passivo. Il manipolatore finge impotenza e letargia. Mostra deliberatamente debolezza. Pressioni di pietà.

Attivo. Il manipolatore cerca di controllare la mente delle persone attraverso azioni attive come minacce, ricatti, richieste.

Competitivo. Il manipolatore vede la vita come un torneo costante. Sfida e non concede un attimo di tregua.

Indifferente. Il manipolatore fa l'indifferente, cerca di allontanarsi, si ritira dal contatto. Dimostra di non essere più interessato a nulla e che l'esito del caso non gli interessa affatto, ed è chiaro che si sente offeso.

Sono quasi certo che vi stiate chiedendo quali siano i tipi diLe tecniche di manipolazione, in modo da essere attrezzati per affrontare il manipolatore e poter affrontare il comportamento abusivo dell'avversario in modo competente e chiaro. Vediamo quindi i tipi di manipolazione:

Primo: la pressione del senso di colpa. In un modo o nell'altro, fin dall'infanzia, avete affrontato questa manipolazione. "Farai venire un infarto a tua madre!" - vi urlava la nonna. Oppure vostro padre si risentiva del letto disordinato: "Non ti vergogni?". E, naturalmente, i commenti sui voti che prendevi a scuola e le osservazioni di pasta rossa sul tuo diario. Ora siete cresciuti, ma questo tipo di senso di colpa vi perseguita ancora oggi. Per qualche motivo siete diventati improvvisamente "persone che guadagnano poco", non come gli altri. All'improvviso è diventato chiaro a tutti che siete un cattivo genitore perché vostro figlio è cattivo in cortile. Il manipolatore in realtà indossa la maschera della pecora innocente e della vittima, e non cerca nemmeno di capire la situazione, accusando all'istante.

Cosa fare in questa situazione? Farsi valere, mantenere la propria posizione. In una situazione molto difficile rivolgersi a uno psicoterapeuta che vi aiuterà a uscire da questa buca profonda, scavata fin dall'infanzia. Il secondo: il gazlating. Credo che pochi abbiano sentito questo termine, ma sicuramente tutti lo hanno incontrato. Si tratta di una manipolazione quasi invisibile, molto sottile, basata sulla frase "Lo pensi tu! Te lo dico con certezza!". Ad esempio, pensate solo che il vostro avversario sia poco puntuale e che non sappia fissare correttamente un appuntamento. Pensate solo che il vostro partner stia flirtando con il commercialista, in realtà è tutta colpa vostra che non prestate abbastanza attenzione al vostro interlocutore.

Cosa fare in questa situazione? In una situazione di gaslighting dovreste tenere il vostro diario, con una descrizione completa delle situazioni e coinvolgere una seconda persona adeguata e dotata di buon senso per analizzare tutto ciò che sta accadendo, in modo che possa vedere la situazione dall'esterno e valutarla correttamente. Dovreste anche registrare il dialogo con il gaslighter, o se si tratta di una corrispondenza, uno screenshot, in modo da avere una prova al cento per cento.

Terzo: proiettare se stessi sugli altri. Naturalmente, attribuire le proprie "qualità" agli altri è uno dei passatempi preferiti dei manipolatori. In questo modo privano se stessi ma stigmatizzano gli altri. "Sei tu che non capisci il caso, quindi hai rovinato tutto", anche se il collega ha avuto l'ultima parola.

Cosa fare in questa situazione? Sei tu che sei geloso del successo altrui, sei tu che spettegoli e ti comporti come un cattivo dei cartoni animati Disney. Preparate tutti i vostri poteri! Non sarà facile smascherare persone del genere. Ma una volta raccolte tutte le prove delle sue malefatte, il gioco è nelle vostre mani. Anche qui, come nel modulo precedente, funziona la raccolta della corrispondenza e la registrazione delle conversazioni telefoniche.

Quarto: togliere le cose dal loro contesto. Pensate a questo: voi e i vostri colleghi stavate discutendo di un nuovo progetto e avete detto che se non rifate la presentazione, è probabile che si verifichi un disastro. Ma appena 10 minuti dopo venite chiamati al tappeto dalla direzione per essere interrogati. Dopo tutto, il capo è stato informato che avete presumibilmente definito l'intero progetto un disastro... Questo è esattamente il modo in cui funziona lo schema di manipolazione. Basta una parola brillante e negativa e il manipolatore ha tutto sotto controllo. Cosa fare? In ogni caso, dovrete dimostrare che non intendevate dire quello che avete detto al vostro capo. Per farlo, dovete ricordare esattamente cosa avete detto, quando lo avete detto e a chi lo avete detto. Assicuratevi di avere un testimone obiettivo che confermi la veridicità di ciò che dite.

Quinto: la debolezza. È un tipo di manipolazione molto comune, non solo negli uffici e nei luoghi di lavoro. Si verifica in compagnia di amici, nelle relazioni familiari e tra parenti stretti. "Perché non vai in vacanza a Odessa invece che in Turchia?" dice il manipolatore e..... E si finisce per accettare di andare in un posto dove non si aveva intenzione di andare. O di fare qualcosa che non avreste mai promesso.

Cosa fare e come comportarsi? Dovete calmare il vostro ardore e astenervi da queste discussioni. Siate ferrei nelle vostre scelte e non fate mai qualcosa che non avete nemmeno pensato di fare. A parte fare cose che sono influenzate dai cambiamenti del mondo. Purtroppo, al giorno d'oggi tutti i piani possono essere rovinati da una pandemia, e non è nemmeno il caso di prenderla alla leggera. Sei: battute strane. Il senso dell'umorismo dei manipolatori è spesso molto strano o inesistente. Spesso, dietro la maschera di battute strane e sospette, nascondono la svalutazione e il gaslighting descritti sopra. Per esempio, all'inizio vi fanno una battuta stupida e offensiva sul vostro aspetto, sulla vostra età o su altre vostre caratteristiche. Poi, quando vi arrabbiate o vi offendete o cercate di fermare il flusso di quel sarcasmo inarticolato e sciocco dal retrogusto infantile, il vostro compagno tossico dichiara: "Perché ti sei offeso? È solo uno scherzo! Non hai il senso dell'umorismo?".

Come uscire da questa situazione con dignità? In queste situazioni, bisogna essere in grado di dire: "Ho un grande senso dell'umorismo. Per questo motivo ho dichiarato che era la battuta più disgustosa che abbia mai sentito". Dopo qualche ripetizione di questa frase, il vostro "comico" metterà a riposo le sue doti di stand-up e smetterà di sparare frasi piccanti. Settimo: evasione dell'argomento. Quando il manipolatore viene messo al muro con prove concrete e gli viene chiesto di spiegare il suo comportamento, di solito cerca solo di sviare. Egli o ella sposta la vostra attenzione su altri fenomeni, sul tempo atmosferico, sulla vernice storta della segnaletica stradale, o si lancia in una frase del tipo: "Non posso spiegarlo ora. Che ne dici di più tardi?". Ma come ben sappiamo, quel "più tardi" non arriverà mai. Il manipolatore ha in serbo un'altra frase sempre efficace: "Non posso spiegartelo ora, non mi capirai".

Come cavarsela in questo caso? Quando si ha a che fare con una persona di questo tipo, cercare di trasmettere e continuare a insistere su una chiara giustificazione delle sue parole e azioni. Sostenete che qualsiasi professionista può spiegare in modo chiaro e semplice qualsiasi cosa a un principiante. E se non ci riesce, allora non è un professionista. E non appena il vostro amico tossico va fuori tema, diventate immediatamente una seccatura, riportandolo di volta in volta alle questioni principali. Cosa ne pensate di tutto questo? Date un'occhiata alla vostra vita, forse siete vittime di un manipolatore o forse state facendo tutto il possibile per evitare di essere manipolati da un manipolatore spietato.

Liberatevi delle persone tossiche nella vostra vita e vivete la vita al massimo!

Controllo.

Le persone distruttive cercano di controllarvi in ogni modo possibile. Vi isolano dalla comunità, controllano le vostre finanze e i vostri circoli sociali e possiedono ogni aspetto della vostra vita. Ma lo strumento più potente del loro arsenale è giocare sui vostri sentimenti. Grazie al materiale di cui sopra, avete imparato come ribaltare il loro gioco dalle vostre mani e bloccare tutte le mosse manipolatorie disponibili.Ecco perché i narcisisti e i sociopatici creano situazioni di conflitto sul nulla, solo per farvi sentire instabili e insicuri. È per questo che litigano per le cose più piccole e si arrabbiano per le cose più insignificanti. È per questo che si ritirano emotivamente per poi tornare a idealizzarvi non appena sentono di perdere il controllo. È per questo che oscillano tra il loro vero e il loro falso io e voi, a vostra volta, non vi sentite mai psicologicamente al sicuro perché non riuscite a capire com'è veramente il vostro partner o come relazionarvi con lui. Più potere hanno sulle vostre emozioni, più difficile sarà per voi fidarvi dei vostri sentimenti e rendervi conto di essere vittime di un abuso psicologico. Imparando le tecniche di manipolazione e il modo in cui distruggono la fiducia in voi stessi, potrete capire a cosa andate incontro e cercare almeno di riprendere il controllo della vostra vita e di stare lontani da persone distruttive, narcisiste e tossiche.

Isolatevi da questa società e comportatevi decentemente con i manipolatori!