Psychologia osobowości

MANIPULACJA. WPŁYW NA OSOBĘ

Każdy z Was zapewne przynajmniej raz w życiu uległ manipulacji lub sam manipulował ludźmi, nie do końca zdając sobie z tego sprawę. I wiesz, to chyba normalne zjawisko, bo bez manipulacji życie byłoby zbyt proste. Studiując ten informacyjny, psychologiczny artykuł, zrozumiesz, jakie rodzaje manipulacji istnieją, jak rozpoznać manipulację i oprzeć się jej, jakie są cechy manipulatora, niebezpieczeństwa manipulacji i nauczysz się czytać ludzi jak otwartą książkę.

Manipulator jest równy najbardziej wirtuozerskiemu mistrzowi gry na "strunach duszy". Bardzo umiejętnie i potajemnie zarządza ludzkim zachowaniem dla własnej korzyści. Manipulator często świadomie stosuje zwodnicze sztuczki, aby zneutralizować lub ujarzmić wolę ofiary, ale nie mniej często robi to nieświadomie, ponieważ manipulacja tymi ludźmi weszła już w styl życia i skorygowanie jej jest bardzo trudne. Ludzie, którzy dążą do swoich celów kosztem i często ze szkodą dla innych, są w rzeczywistości nazywani manipulatorami. Z reguły tacy ludzie nie ujawniają swoich prawdziwych intencji, więc niczego niepodejrzewająca ofiara potrzebuje czasu, aby zdać sobie sprawę z tego, co się dzieje i odzyskać kontrolę nad swoim umysłem.

Bardzo podobne do hipnozy, prawda?

Porozmawiajmy o obawach manipulatorów. Ci ludzie bardzo boją się popełnienia błędu, "spieprzenia", ponieważ w ich schematach pokonanie ofiary jest najważniejsze, a oni nie wiedzą, jak przegrać z godnością. Kto chciałby przegrać we własnej grze?

Manipulacja jest w rzeczywistości bardzo niebezpieczna dla ludzkiego umysłu. "Czym?" - zapytasz. A ja odpowiem: pod wpływem manipulatora samoocena ofiary gwałtownie spadła, a zamiast korzystnych planów na przyszłość i przyjemnych wspomnień, dusza była pełna zamieszania i zamieszania, festiwalu negatywnych emocji: poczucia winy, niepokoju, miłości, złości,

strach, rozpacz, nadzieja. Wszystko to jest niestabilne, a ofiara w tym wirze emocji nie widzi ani siebie, ani swojego partnera, ani przyszłości, ani nawet teraźniejszości. Trucizna manipulatora całkowicie dezorientuje osobę. Manipulator zmusza obiekt manipulacji do swojego punktu widzenia, do zrobienia czegoś, do poczucia czegoś, siłą. Obejmuje to groźby, presję autorytetu, atak emocjonalny, przemoc fizyczną, presję winy itp. W takich przypadkach rola manipulatora jest w dużej mierze rolą "egzekutora".

Najpopularniejszą taktyką manipulowania umysłem przeciwnika jest tak zwane "lustrzane odbicie". Podczas komunikacji manipulator kopiuje styl i tempo wypowiedzi swojego rozmówcy, przyjmuje taką samą postawę ciała, odtwarza 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. Cichy manipulator jest tak samo okropnym manipulatorem, jak ten, który pokazuje się w komunikacji. Ten typ nie chce angażować się w dialog. 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. System ten działa równie skutecznie jak konflikt.

Dlaczego więc dana osoba staje się manipulatorem? Przyjrzyjmy się temu. Człowiek nie rodzi się manipulatorem, wszystko jest konsekwencją pewnych momentów i sytuacji życiowych. Pierwszą oznaką igrania z ludzkim umysłem jest maskowanie swoich prawdziwych emocji. Manipulator pragnie mniej niż czegokolwiek innego na świecie, aby ktokolwiek, nawet najbliższa mu osoba, dowiedziała się o jego uczuciach, ukrytych w głębi jego duszy. Wszystkie swoje sprawy traktuje jako nudne obowiązki, których musi się jak najszybciej pozbyć. Taka osoba nie wie, jak cieszyć się życiem i łapać chwile szczęścia czy doświadczać silnych uczuć. Jej umysł jest przekonany, że dzieciństwo i okres dojrzewania to czas zabawy i przyjemności, rozwoju i nauki. Kiedy osiąga "dorosłość", rezygnuje z życia i pogrąża się w nudzie i zwyczajności, nawet nie próbując niczego zmienić i zrozumieć sensu swojego istnienia. Manipulator jest w rzeczywistości bardzo wycofaną osobą, z własnymi ranami umysłu, która potrzebuje poważnej pomocy psychologicznej. Nie jest w stanie

сzuje się wiecznie niezrozumiany, nierozpoznany i niedoceniony, przypisując przyczynę swojego nieszczęścia przeszłym niekorzystnym doświadczeniom i rozkoszując się własnym nieszczęściem.



**Jak więc rozpoznać i oprzeć się manipulacji? A więc:** Opowiem ci o najprostszych i najczęstszych zwrotach używanych przez manipulatorów:

- "Dlaczego trzęsą ci się ręce? **Boisz się?"**

- "Dlaczego na mnie nie patrzysz? **Wstydzisz się spojrzeć mi w oczy?".**

- "Dlaczego ciągle kręcisz nogą? **Denerwujesz się?"**

- "Cały czas siedzisz w zamkniętej pozie".

- "Zobacz, co mi zrobiłeś!".

- "Gdyby nie ty, wszystko wyglądałoby inaczej!".

- "Trudno na to odpowiedzieć, prawda?".

- "Jestem klientem, więc zawsze mam rację, a ty masz obowiązek robić to, co mówię!".

- "Czy dokładnie przemyślałeś konsekwencje?"

Na przykład: "Could you give up your seat, please?" - jest prośbą, a "Czy mógłbyś ustąpić miejsca starej babci!" - jest przykładem manipulacji. Takich zwrotów jest mnóstwo, nie sposób ich zliczyć.

**Jak rozpoznać, że jesteś pod wpływem manipulatora?** Jeśli podejrzewasz, że jesteś ofiarą manipulacji, sprawdź swoje otoczenie pod kątem oznak takich jak:

1. irracjonalne poczucie winy

2. Strach przed niespełnieniem czyichś oczekiwań;

3. niepokój o to, co jeszcze się nie wydarzyło;

4. Strach przed negatywnymi konsekwencjami wyobrażonymi przez manipulatora;

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

Jeśli odczuwasz te uczucia, najprawdopodobniej jesteś aktywnie manipulowany i musisz się ich jak najszybciej pozbyć, ponieważ w najlepszym przypadku życie pod wpływem manipulacji sprawi, że staniesz się bardzo wycofaną, przygnębioną i samotną osobą. Dlatego, aby w żaden sposób nie dojść do tak niefortunnych konsekwencji, przyjrzyjmy się, jak uniknąć wpadnięcia pod wpływ manipulatora. **Istnieje kilka sposobów na ominięcie grania na strunach twojej duszy:**

** Pozbądź się przyczyny manipulacji**. Osoba może wyświadczyć ci przysługę za darmo, na przykład załatwić ci pracę lub dać pieniądze w trudnej sytuacji życiowej. A potem zacząć przypominać o tym okresowo, mimochodem, prosząc 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 jego głównego celu - zwrócić pieniądze, które otrzymałeś, znaleźć inną pracę, przestać komunikować się z taką osobą.

** Przekieruj swoją uwagę na manipulatora.** Czy twój współpracownik uwielbia się nad tobą litować, zdobywać twoje zaufanie, a następnie zrzucać swoje obowiązki na twoje? W tym momencie najmniej oczekuje,

że zrobisz to samo. Im prostsza, bardziej konkretna i pewna odpowiedź, tym szybciej możesz wytrącić manipulatora z równowagi. Gdy zostaniesz poproszony o wypełnienie raportu, zapytaj, czy Twój współpracownik może sporządzić dla Ciebie jedną umowę.

 **Zwracaj się do nich po imieniu.** Według badań, ludzie stają się bardziej przyjaźni, gdy są nazywani po imieniu podczas komunikacji. Zapytaj swojego manipulatora, czy woli być nazywany Constantine czy Kostya. Używaj jego imienia częściej, a on może stać się bardziej zaznajomiony z tobą i przenieść swoją uwagę na kogoś innego.

** Nie pozwalaj na uogólnienia dotyczące jednej rzeczy na raz.** Często manipulatorzy wyrywają jedną sytuację z kontekstu i twierdzą, że robisz to cały czas. Na przykład, twój szef może oskarżyć cię o ciągłe spóźnianie się z raportami, nawet jeśli spóźniłeś się drugi raz w ciągu pół roku, co w żaden sposób nie może oznaczać, że spóźniasz się cały czas. Spokojnie i pewnie poproś o przykład ostatniego spóźnienia.

** Powtórz swój punkt widzenia.** Jeśli czujesz, że manipulator nie idzie z tobą w parze i zaczyna naciskać jeszcze mocniej, wyraźnie powtórz tę samą myśl. Na przykład, żona mówi do męża "w ogóle mnie nie słyszysz, nie mam już energii". Należy na to odpowiedzieć: "Jestem gotowa znów cię wysłuchać". Powtarzaj to zdanie kilka razy, aż manipulator zrozumie jego znaczenie. Milczenie nie pomoże, więc nigdy nie pozwól się uszczypnąć.

** Podczas rozmowy nawiązuj kontakt wzrokowy.** Jest to prawdopodobnie jeden z głównych sposobów na dezaktywację złoczyńcy. Kiedy manipulator zaczyna próbować wywierać na ciebie presję i nalegać na swoje, spójrz mu prosto w oczy, aby go od tego odwieść. Odpowiadaj pewnie i spokojnie, nie pozostawiając mu miejsca na sprzeciw. Zapewniam, że to działa jak urok.

Aby skłonić ludzi do zrobienia 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 ważne jest, aby wiedzieć, jak rozpoznać techniki manipulacji, aby chronić się w nieprzyjemnych sytuacjach.

