Manipulacja. Wywieranie wpływu na osobę

Prawdopodobnie każdy z was przynajmniej raz w życiu uległ manipulacji lub sam manipulował ludźmi, nie zdając sobie z tego w pełni sprawy. I wiesz, jest to prawdopodobnie normalne zjawisko, ponieważ bez manipulacji byłoby zbyt łatwo żyć. Po przestudiowaniu tego informacyjnego, psychologicznego artykułu zrozumiesz, jakie rodzaje manipulacji istnieją, jak rozpoznać manipulację i oprzeć się jej, jakie cechy ma człowiek-manipulator, jakie jest niebezpieczeństwo manipulacji i nauczysz się czytać ludzi jak otwartą księgę.

Manipulator jest równy najbardziej wirtuozerskiemu zręcznemu graczowi na «strunach duszy». Bardzo umiejętnie i potajemnie zarządza ludzkim zachowaniem dla własnej korzyści. Manipulator często świadomie stosuje zwodnicze sztuczki w celu zneutralizowania lub ujarzmienia woli ofiary, ale nie mniej często robi to nieświadomie, ponieważ manipulacja u takich osób weszła już w styl życia i skorygowanie tego jest bardzo trudne. Ludzie, którzy osiągają swoje cele «dziesiątą drogą», kosztem innych i często ze szkodą dla nich, w rzeczywistości nazywani są manipulatorami. Z reguły tacy ludzie nie ogłaszają swoich prawdziwych intencji, więc niczego niepodejrzewająca ofiara potrzebuje czasu, aby zdać sobie sprawę z tego, co się dzieje i odzyskać kontrolę nad własnym umysłem.

Bardzo podobne do hipnozy, prawda?

W rzeczywistości manipulacja jest bardzo niebezpieczna dla ludzkiego umysłu. «Czym?» - zapytasz. A ja odpowiem: pod wpływem manipulatora samoocena ofiary gwałtownie spada, a zamiast korzystnych planów na przyszłość i przyjemnych wspomnień, w duszy panuje całkowity zamęt i zamieszanie, festiwal negatywnych emocji: poczucie winy, niepokój, miłość, złość, 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 wykonania jakiejkolwiek czynności, do posiadania jakiegokolwiek uczucia – siłą. Są to groźby, presja autorytetu, atak emocjonalny, przemoc fizyczna, nacisk na poczucie winy i inne. W takich przypadkach rola manipulatora jest bardzo podobna do roli «egzekutora».

Najpopularniejszą taktyką manipulacji świadomością przeciwnika jest tak zwane «lustrzane odbicie». W procesie komunikacji manipulator kopiuje styl i tempo mowy rozmówcy, przyjmuje tę samą postawę, odtwarza mimikę i gesty. Metoda ta ma na celu osłabienie uwagi ofiary, przekonanie jej, że manipulator jest jego własną osobą i można mu zaufać. Manipulacja ma jednak dwie strony medalu, a drugą z nich jest milczenie, ignorowanie ofiary. Cichy manipulator jest tak samo okropnym manipulatorem, jak ten, który pokazuje się w komunikacji. Ten typ nie chce wchodzić w dialog. Łatwiej jest mu pokazać całemu światu, że został obrażony, że jego pragnienia, rzekomo, nikogo nie interesują. Ale jego głównym celem jest osiągnięcie tego, czego chce, nawet jeśli w tym celu konieczne będzie ukształtowanie poczucia winy u bliskich osób. Podobnie jak konflikt, system ten działa nie mniej skutecznie.

Dlaczego ludzie stają się manipulantami? Przejdźmy do sedna sprawy. Człowiek nie rodzi się manipulatorem, jest to konsekwencja pewnych momentów i sytuacji życiowych. Pierwszą oznaką igrania z ludzkim umysłem jest maskowanie swoich prawdziwych emocji. Manipulator najmniej chce, aby ktokolwiek, nawet najbliższa mu osoba, wiedział o jego uczuciach ukrytych w głębi duszy. Wszystkie swoje sprawy traktuje jak nudne obowiązki, od których trzeba się jak najszybciej uwolnić. Taka osoba nie umie cieszyć się życiem i łapać chwil szczęścia czy doświadczać silnych uczuć. Jego umysł jest przekonany, że czas na zabawę i przyjemność, na rozwój i naukę to dzieciństwo i okres dojrzewania. Kiedy osiąga «dojrzały» wiek, rezygnuje z życia i pogrąża się w szarości i zwyczajności, nawet nie próbując niczego zmieniać i zrozumieć sensu swojego istnienia.mimochodem prosząc o wykonanie drobnych zadań. Na przykład wypełnij zaPrzyprawisz swoją matkę o zawał serca!» - krzyczała zaPowtarzaj tę frazę kilka razy, aż znaczenie nie dotrze do manipulatora. Milczenie zdecydowanie tu nie pomoże, więc nigdy nie pozwól, aby litość była pod presją.

Podczas rozmowy patrz prosto w oczy. Jest to prawdopodobnie jeden z głównych sposobów na dezaktywację złoczyńcy. Kiedy manipulator zaczyna próbować wywierać na ciebie presję i nalegać na swój sposób, spójrz mu prosto w oczy, aby go zdezorientować. Odpowiadaj pewnie i spokojnie, nie pozostawiając mu miejsca na sprzeciw. Zapewniam cię, że to działa dobrze.

Aby zmusić osobę do wykonania określonych działań, wiele osób bardzo często stosuje manipulację w pracy, życiu osobistym. Czasami jest to nawet korzystne, ale w większości przypadków manipulator działa we własnym interesie, dewaluując interesy swoich ofiar. Dlatego ważne jest, aby być w stanie rozpoznać techniki manipulacji, aby chronić się w nieprzyjemnych sytuacjach.

Po pierwsze: presja poczucia winy. W ten czy inny sposób, od dzieciństwa masz do czynienia z tą manipulacją. «Przyprawisz swoją matkę o zawał serca!» - krzyczała za tobą babcia. Albo twój ojciec miał ci za złe nieposłane łóżko: «Nie wstyd ci?». No i oczywiście jak mogłoby się obyć bez uwag o ocenach przyniesionych ze szkoły i uwag w dzienniczku czerwoną pastą. Już dawno dorosłeś, ale takie poczucie winy prześladuje cię do dziś. Z jakiegoś powodu nagle zacząłeś «mało zarabiać», nie tak jak inni. Nagle, znikąd, stało się jasne dla wszystkich, że jesteś złym rodzicem, ponieważ twoje dziecko źle zachowuje się na podwórku. Manipulator w rzeczywistości zakłada maskę niewinnej owieczki i ofiary, i nawet nie próbuje zrozumieć sytuacji, od razu obwiniając.

Co robić w takiej sytuacji? Stać na swoim miejscu, zginać swoją linię. W bardzo trudnej sytuacji zwrócić się do psychoterapeuty, który pomoże wyjść z tego głębokiego dołka wykopanego od dzieciństwa.

Po drugie: gaslighting. Myślę, że niewiele osób słyszało ten termin, ale na pewno każdy się z nim spotkał. To niemal niezauważalna, bardzo subtelna manipulacja oparta na zdaniu «Wydaje ci się! Mówię ci!». Na przykład tobie wydaje się tylko, że twój przeciwnik jest niepunktualny i że nie wiesz, jak prawidłowo zaplanować spotkanie. Wydaje ci się tylko, że twój partner flirtuje z księgową, a tak naprawdę wszystkiemu winne jest to, że poświęcasz mu niewiele uwagi.

Co powinieneś zrobić w tej sytuacji? W sytuacji gaslaitingu należy prowadzić własny dziennik, z pełnym opisem sytuacji i podłączyć do analizy wszystkiego, co się dzieje drugą, odpowiednią osobę ze zdrowym rozsądkiem, aby mogła spojrzeć na sytuację z zewnątrz i prawidłowo ją ocenić. Powinieneś także nagrywać dialog z osobą stosującą gaslighter lub, jeśli jest to korespondencja, prześwietlić ją, aby mieć 100% dowód.