

Manipulácia

FORMY SPRÁVANIA

V situáciách, ktoré sú ťažko riešiteľné sa skoro vždy ocitneme pod tlakom emócií, a práve vtedy máme tendenciu reagovať extrémnymi formami správania.

Manipulácia

Manipulácia je protipól asertivity. Jej zákernosť spočíva v tom, že na prvý pohľad nemusí byť prijímateľovi správy jasné, o čo v skutočnosti ide. Manipulácia zahŕňa také formulácie, ktoré zastierajú pravé, skutočné ciele a motívy konania a správania. Je to správanie, prostredníctvom ktorého človeka nepriamo dotlačiť /vmanipulovať/ k tomu, čo chceme, potrebujeme. Obľúbeným trikom manipulácie je robiť „obet“ zodpovednou za vývoj a riešenie problému. Pritom pravý vinník zostáva v pozadí.

Sugescia

Ľudia, ktorí vedome vnucujú svoje myšlienky iným osobám sa väčšinou riadia podľa výroku: Stokrát opakovaná lož sa stáva pravdou. Rátajú s tým, že pod vplyvom opakujúcich sa hesiel alebo tvrdení sa ľudia začnú správať tak, ako keby boli pravdivé.

Niektorí dokážu presvedčivým rozprávaním natoľko zaujať poslucháčov, že sú schopní hocičomu uveriť.

Takéto ovplyvňovanie sa nazýva manipulácia a ako nástroj sa využíva sugescia - úmyselné ovplyvňovanie myslenia človeka.

Naše vedomie sa niekedy snažia manipulovať - ovplyvňovať aj ľudia z nášho okolia. Nemusia to byť príslušníci sekty alebo obchodníci, ale niektorí komu sa hodí, aby sme sa správali tak, ako on chce.

Väčšinou sa tvária skromne a ubezpečujú ťa, že všetko robia v tvojom záujme a nezištne ti pomáhajú pre tvoje dobro. Ak ich nechceš poslúchať, končí sa hra na kamarátov a začína sa psychické vydieranie, napríklad: Chcel som ti pomôcť, ale keď si moju radu nevážiš, nechcem s tebou mať už nič spoločné. Takí ľudia majú veľa spoločných znakov, preto je dobré vedieť, ako nezištnú pomoc odhaliť a ako je dobré vedieť sa jej brániť.

Najčastejšie je to snaha vyvolať dojem, že bez nich a ich pomoci je človek celkom stratený a bezmocný .

Shostrom prepracoval jednotlivé typy manipulátorov do **8 charakteristických štýlov osobnosti** /uvedené podľa Herdovej 1997/:

Diktátor - autoritatívny šéf, ktorý presadzuje vždy svoj názor, odvoláva sa na vhodne volené citáty.

Chudák - hovorí o sebe, ako o menejcennom, handicapovanom človeku, ktorý by všetko rád urobil, ale nemá na to sily.

Poštár - predstiera závislosť na druhých ľuďoch.

Grobian - presadzuje sa krokom, hrubosťou a obrovskou istotou, že je najmúdrejší na svete.

Obetavý - hovorí, že nechce nič pre seba, že koná v prospech druhých. Nikdy však nestavia na prvé miesto názor iných, ale svoj.

Posledný spravodlivý - považuje sa za človeka bez chýb a vo svojom okolí vyvoláva pocity viny.

„Otec-mama“ - nepripustí svoj omyl, sám vie, čo je pre druhých najlepšie, bez ohľadu na to, či im to vyhovuje.

Mafián - kto nejde s ním, ide proti nemu. Za lojalitu platí.

Asertivita odmieta všetky tieto formy manipulácie. Učí človeka, ako im čeliť a odmietnuť ich.

Agresivita znamená vnucovanie vlastných názorov, útočenie na druhú osobu, ironizáciu alebo sarkazmus. Takto správajúci sa človek presadzuje svoje názory na úkor iných, nedbá na ich práva a požiadavky. Vie sa dočasne zbaviť napätia. Všetky svoje neúspechy sa snaží premieňať vo svoj prospech. Ak mu to nejde, obviňuje okolie z neférového konania.

Pasivita sa prejavuje vo vyhováraní alebo prijímaní toho, čo nám iní navrhujú napriek tomu, že je to pre nás nevýhodné. Pasívne správanie je charakterizované bojzivosťou, ústupčivosťou, vzdáva sa toho, o čo mu ide, čo chce, človek je bezmocný úzkostlivý, depresívny. Bojí sa ukázať hnev, vyhýba sa konfliktom, vyhovuje mu osamelosť, má problémy vyjadriť svoje myšlienky.

Asertívne vystupovanie je pokojné, človek pôsobí uvoľneným dojmom, je bez akejkoľvek tenzie, vytvára okolo seba pohodu. Dobre sa orientuje v sociálnej situácii a z jeho vystupovania cítiť istotu. Zo svojho neúspechu neobviňuje druhých ľudí. Rešpektuje morálne zásady správania.

Manipulatívne metódy sú založené vždy na eticky neprípustných formách správania sa.

- využívanie ľudí ako nástrojov bez vlastnej vôle
- nerešpektovanie a obchádzanie slobodnej vôle iných
- podporovanie agresivity
- využívanie dôverčivosti
- radosť z utrpenia iných
- zákerné konanie
- klamstvo
- prijatie možnej trestnosti jednania
- zneužitie dôvery
- predstieranie náklonnosti

Dôsledky psychickej manipulácie pre obeť:

Manipulácia je veľmi silný stresujúci faktor, obzvlášť, ak ide o dlhodobý pobyt v blízkosti manipulátora. Stresová odpoveď je objektívne zistiteľná podľa chemických a fyziologických prejavov tela.

NA ČO MÁME PRÁVO

Asertívne správanie požaduje, aby sa človek naučil rozhodovať sám za seba, avšak za svoje činy by si mal byť plne zodpovedný. Pokiaľ to človek sám nedovolí, nikto by nemal manipulovať s ním, jeho pocitmi, názormi.

1. Poznáš vo svojom blízkom okolí niekoho, kto ti vnucuje vlastné názory a správa sa voči druhým agresívne?
2. Má niekto z tvojich priateľov črty niektorej z „ôsmich osobností uvedených v texte?

Zopakujte si:

Vybíral, Z.: Psychologie lidské komunikace, Portál, Praha 2000

Isabelle Nazare-Aga: Nenechte sebou manipulovat, Portál, 1999

George H. Green a kol.: Přestaňte být manipulováni, Pragma, 2000

Ján Praško: Asertivita v partnerství

Zdena Kašparová, Tomáš Houška, Mária Uhereková, Ako poznám sám seba? CKH,s.r.o. Vydavateľstvo Poľana, Bratislava 1999