

Psiholoģiskā manipulācija.

Nozīme vārdam ► *manipulācija* ir izprotama no medicīnas vai kādas tehniskas darbības jomas, kad speciālistam piemīt liela roku veiklība, lai veiktu sarežģītas darbības, dažkārt ņemot palīgā arī instrumentus. Piemēram: zobārsts veic noteiktas precīzas darbības, lai salabotu zobu.

Bet, ko gan nozīmē psiholoģiska manipulācija? Lai tas būtu saprotams jāatspoguļo dažas situācijas no cilvēku ikdienas dzīves.

1. gadījums: Vīrs smēķē virtuvē. Sievasmāte saka savai meitai: “Aizej pasaki savam vīram lai nesmēķē mājās!”

Kas notiek šajā situācijā? Ir skaidrs, ka sievasmātei nepatīk ka znots mājās smēķē, bet nav skaidrs kāpēc viņa pati to nepasaka!?

Sievasmāte negrib iesaistīties šajā situācijā, jo var rasties konflikts, tātad viņa grib mainīt situāciju, bet negrib uzņemties atbildību to nokārtot. Viņa mēģina risināt šo situāciju iesaistot savu meitu.

Kas notiek tālāk? Izsakot mātes aizrādījumu vīram sieviete ir iesaistījusies konfliktsituācijā, kas bojā viņas un vīra attiecības. Ja šādi starpgadījumi ir bieži, tad laika gaitā sieviete var sajusties arvien sliktāk, jo krājas dusmas, kuras traucē turpmākajām attiecībām ar māti.

Tātad psiholoģiska manipulācija ir *citū cilvēku izmantošana savu mērķu sasniegšanai bez viņa apzinātas piekrišanas*. Cilvēks kurš manipulē nevēlas uzņemties atbildību situācijā, kura varētu būt konfliktējoša - “grib palikt tas labais”.

To cilvēku, kurš visvairāk cieš no manipulācijas sauc par *manipulācijas upuri*, bet *to kurš izmanto otru neatklājot savus īstos mērķus sauc par manipulatoru*.

Rodas jautājums- kāpēc cilvēki iesaistās jeb pakļaujas manipulācijai?

Ar manipulāciju mēs saskaramies no bērnības. Katrs cilvēks daudzkārt pabijis abās lomās: būdams bērns “dancinājis” savus vecākus un būdams kā vecāks “iedzinis stūrī” savu bērnu liekot viņam justies vainīgam, sliktam bērnam u.t.t. Nav nozīmes manipulāciju nosodīt un klasificēt to kā kaut ko ļoti sliktu, nopietnas grūtības sākas tad, ja kādam no apkārtējiem tas kļūst par noteicošo veidu uzturēt attiecības. Tāpēc arī ir svarīgi iemācīties atpazīt psiholoģisko manipulāciju.

2. gadījums. 10 gadus vecai meitenei mājturībā jāada zeķe. Rīt paveiktais jāatrāda skolotājai. Meitene iet mammai prasīt kā to dara, viņa to dara neskaitāmas reizes, tad vēl pažēlojas, ka sāp galva ... Māte neiztur un padara darāmo meitas vietā.

Kas notiek šajā situācijā?

Pirmkārt- mātei zūd pacietība, otrkārt- viņa *sajūtas sliktā māte*. Kāpēc? Ja bērnam nebūs laikus paveikts mājas darbs- tas kaut ko liecinās arī par viņu, un kurš gan grib justies sliktas vecāks.

Manipulators cenšas mūs “izsist” no līdzsvara, viņam svarīgi panākt, lai otrs **iesaistītos situācijā**, tas ir **justos atbildīgs, vainīgs, nepietiekami labs kā māte vai tēvs, dēls, meita** u.t.t., un nespētu uz to noraudzīties bezkaislīgi, tā kā no malas. Varētu teikt ka manipulators cenšas “atslēgt” mūsu prātu un “pieslēgt” jūtas.

Līdzīgas situācijas augot bērniem nākas piedzīvot bieži, un ja mazais cilvēks ir apjautis, ka šādā veidā no vecākiem var dabūt vēlamo, tad prasme izmantot citus priekš sevis laika gaitā pilnveidojas.

Patiesībā lielākā daļa cilvēku to dara neapzināti, tas notiek “automātiski”, ir maz profesionālu manipulatoru. Cilvēki bez sirdsapziņas un spējas just līdzī otram paspilgtināti parādīti dažādos seriālos, lai skatītājs saprastu- tas ir “sliktais”.

Daudz grūtāk atpazīt un pārtraukt manipulāciju ir darba attiecībās. Bieži ir gadījumi, kad vadītājs aizrādījumus neizsaka pēc būtības. Esmu dzirdējusi gadījumus, kad darba devējs liek uzlabot izgatavojamā gala produkta kvalitāti sakot apmēram tā: “Nav slikti, bet **kaud kas** pietrūkst!” Darbinieks dzīvo stresā, baidās zaudēt darbu, jo darba devēja sacītais norāda uz to, ka darbs varētu tikt izdarīts labāk. Bez tam šādā stresainā apjukumā cilvēks patiesi nespēj labi padarīt savu darbu.

Vadītājs nespēj izteikt aizrādījumus pēc būtības, un padotais nemāk pārtraukt manipulāciju, kas būtu izdarāms pavaicājot: “Es gribētu dzirdēt aizrādījumus par savu paveikto darbu pēc būtības- kas tieši ir jāuzlabo?”

Darba attiecībās darba līgumi ar konkrētiem pienākumiem ir tas, kas ļauj izvairīties no nesaskaņām vai arī nesaskaņu gadījumā risināt situāciju pēc būtības.

Kad iemācamies atpazīt situācijas, kurās paši manipulējam vai to dara ar mums, tad saprotam, ka manipulators savā būtībā ir vājš (vismaz konkrētajā situācijā)- viņš neredz risinājumu vai arī nevēlas pats uzņemties atbildību- viņš jūtas bezspēcīgs. Vajadzētu mēģināt nepakļauties manipulācijai, jo pretējā gadījumā mēs pieņemam un pastiprinām manipulatora bezspēcību.