Что скрывает манипулятор?

Каждый человек в своей жизни хотя бы раз делал что-то такое, что ему совсем не хотелось, шло вразрез с его ценностями, желаниями и потребностями. Скорее всего, он испытывал при этом злость, раздражение, апатию и фрустрацию. Напрашивается вопрос: почему он на это согласился? Потому что его упросили, уговорили, надавили или заставили. Вероятнее всего, сделал это человек, который умеет добиваться своего, используя окружающих людей в собственных интересах, или попросту манипулятор.

Манипуляция - это социально-психологический феномен, выражающийся в стремлении изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной и насильственной тактики.

Жизнь в социуме невозможна без манипуляций. Реклама - яркий пример манипулятивной техники. Благодаря ей мы покупаем модные вещи, выбираем определенную марку машины, ходим именно в этот спортзал или отдаем деньги мошенникам. Это манипуляторы-практики, которые в результате подобных действий получают материальную выгоду.

Куда более опасная разновидность манипуляторов – это манипуляторы-гедонисты. Это такие люди, которые погружают свою жертву в определенное негативно окрашенное состояние и наслаждаются ее страданием и собственной властью.

Всех манипуляторов можно разделить на 3 группы:

1. **Сказочник.** Апеллирует к доверчивости и чувству вины своего оппонента. "Я тебе так много обещаю, а тебе все мало. Ты очень меркантильна». Манипулятор пользуется кредитом доверия, много говорит, но мало делает. Он всегда четко отслеживает тот момент, когда нужно исполнить что-то из обещанного, чтобы не испортить свою "кредитную историю". Если сказочник что-то действительно сделает, то при всяком удобном случае будет напоминать жертве о своем подвиге.

2. **Нытик.** Пытается вызвать чувство жалости. «Ты не желаешь поступать так, как надо мне, поэтому именно ты виноват, что у меня разболелось сердце. Ты должен прекратить мои страдания, сделав так, как я хочу».

3. **Агрессор.** Использует угрозы и страх. Его манипуляции зиждутся на боязни потерять:
- самого партнера или его любовь и расположение («Не будешь делать так, как я требую, я тебя брошу, разлюблю);

- здоровье или жизнь, опасаясь уже ранее примененного физического насилия.

Как распознать манипулятора?

В поведенческом репертуаре манипулятора существует несколько характерных признаков:

1. Перекладывание вины: виноваты все, кроме него. Даже если манипулятор вынужден признать свою вину, то только тогда, когда это ему выгодно. Звучать это будет так: «Я виноват, но обстоятельства так сложились...». Ответственность всегда будет перекладываться либо на других людей, либо на условия.

2. Лицемерие: манипулятор всегда найдет оправдание самым гадким своим поступкам, но жертве не прощается малейший проступок. «У нас свободные отношения, я сплю, с кем хочу, но ты не смеешь даже флиртовать с другими мужчинами», - часто можно слышать от мужчины манипулятора.

3. «Здесь и сейчас» - это не про манипулятора, он никогда не живет настоящим. Сейчас он не может: сделать, выслушать, поговорить, договориться. Он либо живет в прошлом и припоминает прошлые ошибки жертвы, делая их причиной нынешней проблемы, либо будущим, раздавая обещания.

4. Манипулятор не терпит конкуренции, не умеет устанавливать равные отношения. Он не поддерживает ничего, что им не было одобрено, чему он не был инициатором. Только ему позволено быть лидером и влиять на вас и управлять вами. Поэтому жертва постепенно или резко будет сепарирована от всех близких для нее людей.

5. Манипуляторы очень любят треугольники и втягивают в отношения посторонних людей (любовников, детей, друзей, родителей). Такие хитросплетения всегда будут сопровождаться сплетнями, склоками, ссорами и конфликтами. Для манипулятора наличие третьей стороны очень выгодно - есть на кого переложить вину и ответственность.

6. Отсутствие эмпатии (способности сопереживать) - манипулятор не может себе представить, что другие люди могут испытывать эмоции, что им может быть больно и обидно. Страдать и мучиться - только его прерогатива, остальные - вещи и инструменты, служащие для удовлетворения его невротических потребностей. Взывать к его сочувствию бесполезно, «Мне еще хуже», - это все, что можно от него услышать.

7. Нетерпимость - манипуляторы требуют, чтобы все их желания исполнялись немедленно. В своих требованиях они ригидны и очень настойчивы – «все должно быть так и тогда, как и когда нужно мне». Измениться или подстроиться под другого - это потеря власти и поражение. Человек часто поступает во вред не только окружающим, но и самому себе, лишь бы не потерять свой авторитет и лидирующее положение.

8. Манипулятор считает себя нежным и ранимым. Он даже может проявлять доброту, баловать, дарить дорогие подарки, говорить слова любви, но ровно до тех пор, пока жертва играет по его правилам. Шаг вправо, шаг влево - просыпается монстр, в которого именно вы, бездушные люди, превращаете милейшего человека, вынужденного таким образом защищаться.

9. Манипулятору всегда мало и недостаточно, сколько бы ему не давать. Ценить то, что ему уже дали, он не умеет. С каждым разом он будет требовать и жаловаться еще

больше. На напоминание жертвы об уже полученном, он будет обвинять ее в непонимании, жестокости и эгоизме.

10. Манипулятор всегда лжец и обманщик. Он врет и изворачивается, он никогда не бывает искренним и открытым. Закрытость и замкнутость позволяют ему прятать истинные мотивы своего поведения, враждебные по своей сути по отношению к другим людям.

Откуда берутся манипуляторы?

Истоки манипулятивного поведения и эмоциональной зависимости одни и те же - это наличие базовой тревожности, то есть манипулятор и жертва всегда из одного "гнезда".

Базовая тревожность возникает в раннем детстве, когда ребенок, растущий в атмосфере нестабильности, критики, осуждения, игнорирования, гиперопеки, отсутствия теплоты и привязанности, чувствует беспомощность в ситуации «угнетения». Он будет подавлять в себе враждебность и агрессию к «угнетателю» (бессознательно, из элементарного желания выжить, ведь он биологически зависит от родителей). Подавляя эту враждебность, он взращивает ту базовую тревожность, которая будет сопровождать его всю жизнь. Жертва будет стремиться к успокоению с помощью любви и привязанности, формируя эмоциональную зависимость. Манипулятор же, пытаясь успокоиться, не рассчитывает только на любовь, ему ее уже недостаточно, он в нее не верит. Он готов силой удерживать около себя другого, только бы не чувствовать себя отвергнутым. Человек заменяет эмоциональную близость паразитизмом, формируя невротическую потребность во власти и доминировании. Кроме того, манипуляция не только защищает от тревожности, но и позволяет освобождаться от вытесненной враждебности.

Желание власти может возникнуть и у эмоционально стабильного индивида, благодаря реализации его сильных качеств, будь то физическая сила, умственные способности, зрелость или мудрость. Невротическое стремление к доминированию рождается из тревожности, ненависти и чувства собственной неполноценности. То есть нормальное стремление к власти рождается из силы, а невротическое - из слабости. Поэтому манипулятор рассматривает слабость как позор. Он признает сильных и презирает слабых (то есть, где-то в глубине души - и самого себя).

Как справиться с манипулятором?

Манипуляции всегда лишены какой-либо логики, они всегда замешаны на чувствах и эмоциях. Жертва порой погружена в такое состояние, что чувствует страдания, но не понимает, что с ней происходит. Осознание того, что ты игрушка в чужих руках - первый шаг к избавлению от токсичных отношений.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: манипуляция, манипулятор, базовая тревожность, доминирование, эмоциональная зависимость, чувство вины, лицемерие, эмпатия, нетерпимость, обещания.

Источник фото: pixabay

