



Manipularea ca mod de relaționare – caracteristici și riscuri asociate

MANIPULATION AS WAY OF RELATING – CHARACTERISTICS AND ASSOCIATED RISKS

Adela Mihalcea

Cabinet de consiliere psihologică și psihoterapie

„Nu credeți că o cale ascunsă este una care nu merită urmată?“,

ne întreabă Charles Dickens într-unul dintre romanele sale.

Când auzim cuvântul manipulare, putem avea diverse reacții: teamă, dispreț, interes, dorința de a ști mai multe sau, la fel de posibil, nici o reacție. Manipularea constă în a folosi diferite metode și tactici, de cele mai multe ori abuzive, de a-i determina pe ceilalți să facă ceea ce tu dorești, fără a ține cont sau chiar prejudiciind dorințele, nevoile și interesele lor. În majoritatea cazurilor, manipulatorii sunt conștienți de ceea ce fac și vor ști, în orice moment, să-și explice comportamentul și acțiunile ca fiind justificate, ba mai mult decât atât, ca fiind în favoarea victimei.

Pentru a nu se crea confuzie între termeni este necesar a se face diferența între **manipulare** și:

- **influențare** – de exemplu o persoană importantă din viața noastră de la care am învățat mult și care și-a pus amprenta pe modul nostru de gândire și acțiune;
- **negociere** – când se discută punctele de vedere ale celor implicați, iar decizia se ia ținând cont de fiecare opinie;

- **persuasiune** – darul și puterea de convingere prin scoaterea în evidență a părții pozitive a lucrurilor și minimalizarea părților negative.

În niciuna din aceste trei modalități de convingere a celorlalți nu apare abuzul verbal sau emoțional, iar partenerul de discuție este întotdeauna liber să-și manifeste liberul arbitru.

Nimeni nu dorește să fie manipulat de alți oameni sau de sistemul social. Totuși acest lucru se întâmplă destul de frecvent. Manipularea este o știință și, în același timp, o artă folosită începând cu civilizațiile străvechi ca modalitate de a învinge dușmanii și de a cuceri teritoriile. Dincolo de forța fizică a unui atacant sau de mărimea grupului de care dispunea acesta, strategia de a găsi punctul slab al oponentului său era și este și în prezent o modalitate mult mai eficientă și facilă de a câștiga disputa sau bătălia, după caz.

Doar că **atunci când manipularea se transformă într-un mod de a trăi, ea poate deveni toxică atât pentru cei manipulați, cât și pentru manipulator.** Prețul pe care îl va plăti cel care manipulează va fi în cele din urmă nu doar lipsa încrederii și a înstrăinării celorlalți, ci și propria retragere și autoizolarea, intimitatea rămânând pentru el un concept vag.

Manipularea poate fi verbală, fizică, sexuală, emoțională, pecuniară și, în oricare dintre aceste

Adresa de corespondență:

Psiholog Adela Mihalcea, Bd. Gen. Gh. Magheru nr. 26, Sector 1, București
E-mail: www.adelamihalcea.ro

situații este *exploatăată foarte bine vulnerabilitatea umană: naivitatea, lipsa de experiență, bunătatea, vinovăția, neputința, sinceritatea, frica, îndoiala*. În situații cotidiene suntem obișnuiți cu anumite forme de manipulare subtilă pe care de obicei o folosesc comercianții, prezentatorii de știri sau politicienii și, cu excepția celor care sunt foarte naivi, oamenii pot pune lucrurile cap la cap atunci când le interpretează mesajele.

Problema poate deveni și mai serioasă atunci când manipularea vine din partea oamenilor apropiați: colegi, prieteni, părinți, partenerul de cuplu și chiar copiii. Un comportament manipulativ al unei persoane apropiate poate produce multă suferință, uneori cu consecințe destul de grave pe tot parcursul vieții. Când un om drag începe să te descurajeze în tot ceea ce faci, începe să te mintă sau să-ți vorbească urât în intimitate sau în public, când te învinovățește pentru orice, când faci tot timpul tot ce vrea celălalt și aproape nimic din ceea ce vrei tu sau când celălalt vrea toată atenția ta fără să ofere ceva în schimb, atunci este foarte probabil să fii manipulat/ă și e necesar să iei măsuri pentru a salva cât a mai rămas din încrederea în tine, din respectul și iubirea pe care le merită orice om.

De asemenea, e important să fim atenți și la noi înșine și să verificăm în permanență dacă am devenit sau suntem pe cale să devenim manipulatori.

Pentru a recunoaște mai ușor profilul unei persoane care manipulează, voi menționa câteva considerente de ordin practic: **manipulatorul nu poate fi empatic, nu va sta să te asculte, să te înțeleagă, să te susțină și să fie alături de tine când îți este greu, el îți va oferi soluțiile lui, îți va spune cum să faci, îți va stabili prioritățile, programul, garderoba, prietenii, ieșirile și multe altele**. Acestea sunt modalitățile clasice prin care manipulatorul obține ce dorește. Și, deși obține ceea ce dorește, nu se oprește aici, deoarece nu este vorba doar de satisfacție de moment, ci de dominare pe termen lung. Manipulatorul are nevoie să domine pentru a se simți superior și pentru a-și manifesta grandiozitatea care provine, de fapt, dintr-o stimă de sine extrem de redusă. **El nu își poate asuma responsabilități, nu respectă reguli și norme, cu excepția celor proprii, nu poate învăța din experiență și nu poate menține relații de durată deși le inițiază cu ușurință. Va minți rapid și ușor și va exploata cât de mult i se permite toată gama de emoții prin intimidare, uneori chiar prin violență**.

Manipulatorii au, de regulă, două maniere de a manipula și le aleg în funcție de persoana cu care relaționează: prin lingușire, farmec, persuasiune,

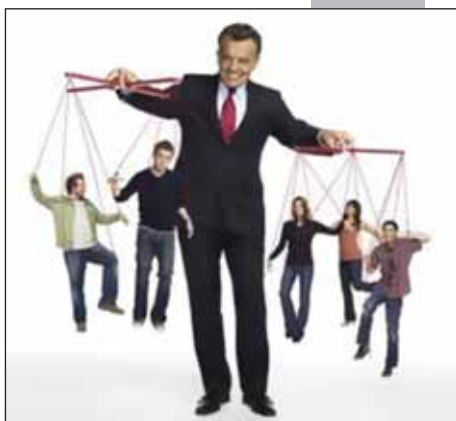
viclenie sau prin victimizare, „săracul de mine“, pentru a-i convinge pe ceilalți să le acorde simpatie și milă. Ideea de bază este, „trebuie să-i protestesc pe oameni ca să-mi dea ceea ce vreau“.

În spatele acestui comportament se ascund câteva motivații posibile: nevoia de a-și atinge scopurile și de a câștiga cu orice preț, o nevoie puternică de a fi puternic și superior față de ceilalți, nevoia aproape obsesivă de a fi în control.

Este dificil să faci un portret robot al manipulatorului, deoarece oamenii sunt diferiți, provin din familii diferite și acționează diferit chiar dacă au stimuli identici. Totuși, voi face o trecere în revistă a anumitor **caracteristici comune**:

1. Insistă să facă lucrurile așa cum consideră el că este corect, dar nu îți cere în mod direct acest lucru. În mod repetat, te roagă frumos spunându-ți cât de bine te pricepi sau se întreabă retoric ce s-ar face fără tine, îți spune să-ți schimbi perspectivele „învechite“ și să fii deschis/ă la nou, îți spune că are treabă multă și îi este imposibil dar „data viitoare mă voi ocupa“ deși nu va face asta, spunând că a uitat. În cazul în care lucrurile nu ies, deși el spunea că așa e bine, te va învinovăți că ai făcut ceva greșit și te va eticheta ca fiind incapabil/ă, neputincios/oasă, te va disprețui și se va plânge că nu poți înțelege mai nimic.

2. Totul pentru el este o competiție la care ține foarte strâns scorul. Și, de obicei, scorul trebuie să fie în favoarea lui. Și, pentru că în dreptul adversarului nu poate concepe să se afle altă cifră decât 0, el este atent la toate aspectele, începând cu felul în care se îmbracă (un fel atrăgător și elegant, dar neapărat epatant) până la locurile în care ia masa, vacanțele în care merge și conversațiile pe care le are. Performanțele sale sunt „perfecte“ și își dorește să devină de neînlocuit, este interesat în mod excesiv de sport sau de ultima modă în nutriție. Pe scurt, este bine educat, amuzant, spiritual și foarte inteligent, însă își folosește aceste calități într-un mod care se dovedește a fi nefavorabil pentru ceilalți. Un manipulator are nevoie să aibă ultimul cuvânt chiar dacă nu are dreptate. Pentru a-și atinge acest scop, alege de obicei persoane arătoase, cultivate, dar credule sau vulnerabile. Sigur că victoria răsunătoare a unui manipulator va fi să domine o persoană puternică, chiar și pentru scurt timp (în acest caz, cel manipulat va ieși destul de repede dintr-o relație cu o astfel de persoană și, chiar dacă va trăi sentimente de durere și suferință, nu va fi rănit pentru totdeauna).



3. Este convins că manipularea este singura cale de supraviețuire și că o comunicare sinceră nu îl poate ajuta cu nimic. Va apărea ca o ființă rănită, incapabilă să se descurce, va acuza tot felul de dureri sau chiar boli (deși nu are diagnostic confirmat de medic), se va simți în permanență neînțeles, nedreptățit, intimidat, criticat. Este foarte posibil să pară că intră în depresia „vai mie” sau că devine neajutorat și insistă în ideea că nu este acceptat, iubit și îngrijit. Va atrage pe lângă el oameni cu dorințe profunde de a salva și care îl vor îngriji până la epuizare, neprimind nimic în schimb, nici măcar un simplu „mulțumesc”. Acest manipulator spune foarte des „am să mor fără tine” și orice încercare a celui alt de a schimba ceva îi va crea acestuia un sentiment profund de vinovăție.

4. Îi este foarte ușor să creeze un sentiment de inadecvare în ceilalți și îi poate convinge să își schimbe viața: să-și vândă casa, să divorțeze, să schimbe strategia managerială, să nu își ceară drepturile. Celor

aproiați le poate afecta într-atât starea mentală și emoțională, încât aceștia ajung să se îndepărteze de familia de origine, chiar de propriii copii, rămânând în acest fel la dispoziția manipulatorului.

5. Nu mai folosește inteligența pentru iluzionarea celui alt, ci intimidarea crudă. Acesta este manipulatorul a cărui nevoie de control se aseamănă bine cu nevoia de a respira. O asemenea intimidare se obține deseori prin violență și se poate regăsi mai ales în familie, dar de multe ori și la locul de muncă. Intimidarea pleacă de la abuz sentimental, tachinare, jigniri, glume degradante, până la amenințare, lovire, îmbrâncire, bătaie. Aceste persoane nu pot fi evitate de la început, deoarece primele apariții nu dau de bănuț. Abia mai târziu, la amintirea clipelor de început, victimele realizează că au fost câteva semne clare. Intruziunea manipulatorului poate fi percepută de victimă ca un interes mărit pentru ea, gelozia poate fi percepută ca iubire, duritatea ca pe un caracter călit,

supărările și furiile sale ca reacții firești la greutățile vieții. Din păcate, odată ce s-a ajuns ca manipulatorul agresiv să se manifeste pe deplin, victima va trăi cu o frică aproape paralizantă și îi va fi destul de greu să îl părăsească. Este recomandat totuși să folosească toate sursele de sprijin și ajutor pe care le are pentru a pleca de lângă manipulatorul agresiv și a-și redobândi o viață normală.

„Cum ne putem proteja de manipulatori? Cum recunoaștem un manipulator?” sunt întrebări care apar în mod firesc. Nu sunt întrebări simple, astfel că nici răspunsurile nu pot fi simple. Nu poți ști niciodată dacă omul pe care îl întâlnești, indiferent de context este sau nu manipulativ. Însă, în funcție de cât de bine te cunoști pe tine însuși/însăși, vei decripta din timp dacă nu toate, măcar multe dintre semnele și simptomele manifestate de o persoană manipulative.

Să te cunoști înseamnă să îți cunoști slăbiciunile și calitățile, să știi ce vrei și de ce vrei, să te raportezi la realitate și să renunți la a mai trăi în diverse fantasme, să ai încredere în tine și să ai o stimă de sine echilibrată, să te respecti și să îți ascuți intuiția, să folosești și să înveți din fiecare experiență. Să te cunoști presupune și să ai o bună legătură cu corpul tău, care întotdeauna îți spune adevărul despre trăirile, emoțiile și conflictele tale. După ce te cunoști suficient, vei

putea să-ți stabilești propriile limite, dar și granițele clare pentru ceilalți. Vei ști că nu poți îndeplini toate dorințele cuiva și nici nu ar trebui să încerci. Astfel, chiar dacă vei cădea în mirajul manipulatorului, vei simți asta destul de curând și te vei folosi de toată puterea interioară pe care știi deja că o ai ca să ieși de-acolo, permițându-ți să refuzi fără a da explicații. Vei putea să accepți un răspuns neplăcut din partea manipulatorului fără a te simți intimidat/ă.

Amintește-ți că deții controlul asupra propriei vieți chiar și când ți se pare că e prea târziu. De fapt, nu e niciodată prea târziu să ieși dintr-o relație care nu îți face bine, te rănește și te schimbă într-un mod negativ.

„Nu te lăsa păcălit să preferi personalitatea în detrimentul caracterului” scria cunoscutul autor Somerset Maugham, iar acest îndemn ar putea sta la baza oricărei relații sănătoase care trebuie să presupună respect, căldură și încredere, asumarea unei responsabilități sănătoase, sprijin și afecțiune reciprocă, comunicare eficientă, apropiere și împărtășire. Dacă vreuna din aceste calități lipsește și dacă observi că ai uitat în ultimul timp de propria persoană, atunci ai motive de îngrijorare, dar poate și determinarea de a te schimba și a-ți transforma viața.