

## Partnerskie manipulacje

Sztuka porozumiewania się jest podstawową umiejętnością życiową. Ma ona w dużym stopniu wpływ na nasze osobiste szczęście. Kiedy potrafimy skutecznie się porozumiewać, tworzymy i utrzymujemy przyjazne relacje z innymi, jesteśmy doceniani w pracy, potrafimy zadbać o swoje potrzeby.

W każdej komunikacji jest zawarta jakaś domniemana prośba. Zawsze próbujemy wpłynąć na innych, nawet poprzez słuchanie ich czy zwracanie na nich uwagi. Problem polega na tym, że wiele osób nie prosi o nic otwarcie; a kiedy pragną otrzymać wsparcie, pomoc czy uznanie sięgają po manipulacje. Poniżej przedstawiam osiem najbardziej powszechnych strategii manipulowania.

### 1. Obwinianie i osądzanie.

Osoba obwiniająca atakuje innych członków rodziny (za to, że nie zaspokoiła jej potrzeb) uderzając w ich najsłabszy punkt – w poczucie własnej wartości. Na początku członkowie rodziny zaspokajają potrzeby atakującego z obawy przed zranieniem, jednak dość szybko stają się odporni na ataki. Strategia traci swą moc, a osoba stosująca ją pozostaje ze swoją złością.

### 2. Wzbudzanie poczucia winy.

Podstawą działania tej strategii jest fakt, że każdy chce być postrzegany jako dobry człowiek. Dobrzy ludzie troszczą się o innych, obdarzając ich swoim czasem i energią, poświęcają się dla nich. Wzbudzanie poczucia winy polega na subtelnym sugerowaniu innym, że cierpimy, przez np.: częste wzdychanie, wracanie w ponurych wspomnieniach do grzechów i błędów z przeszłości. Strategia ta jest bardzo skuteczna, członkowie rodziny mają żal, ale zwykle robią to, czego chcemy.

### 3. Wzbudzanie litości.

Strategia polega na kreowaniu obrazu ofiary, czyli wzbudzeniu współczucia i wzruszenia bezradnym wyglądem, smutnymi opowieściami i wzruszaniem ramionami sugerującym całkowitą bezsilność. Rodzina jednak dość szybko zaczyna tracić cierpliwość wobec niekończącej się lawiny problemów i strategia traci swoją skuteczność.

### 4. Szantaż.

Strategia polega na groźeniu innym członkom rodziny, że przestaniemy zaspokajać ich potrzeby, jeśli nie spełnią naszych życzeń. Jednak jeśli groźby nie zostaną wcielone w życie to szantaż traci swoją skuteczność. Szantażysta jest też w trudnej sytuacji: albo wygłasza groźby bez pokrycia, albo wypełnia je, angażując się w destrukcyjne zachowania. Spełnienie groźby powoduje, że członkowie rodziny są skrzywdzeni, a on znieawidzony przez nich.

**5. Przekupstwo.**

Wypowiadanie fałszywych pochlebstw, wyświadczenie przysług lub okazywanie uczuć w celu nakłonienia członków rodziny do określonych zachowań. Podobnie jak większość strategii manipulacyjnych przekupstwo przynosi krótkotrwałe efekty. Członkowie rodziny przestają ufać osobie stosującej tę strategię i mają do niej żal.

**6. Zjednywanie.**

Osoby zjednyują sobie sympatię innych są miłe, boją się konfliktu i unikają go za wszelką cenę. Próbują wszystkich zadowolić, zaskarbić sobie ich sympatię i przychylność m.in. przeprasząc za wszystko. Problem takiej osoby polega na tym, że ludzie przyzwyczajają się do jej poświęceń i nie doceniają ich. Staje się ona męczennikiem z długą listą zażaleń do wszystkich. Osoba taka myśli, że zawiera dwustronną umowę: „Ja będę dla was miły, jeżeli wy będziecie mili dla mnie”. Jednakże inni członkowie rodziny nie wypełniają swojej części zobowiązania, której w ogóle nie są świadomi.

**7. Chłód.**

Charakterystyczne elementy tej strategii to wymowne milczenie, ściśnięte szczęki i niewerbalny komunikat: „Ode mnie nic nie dostaniesz”. Strategia ta jest bardzo skuteczna, gdyż budzi przerażenie. Odmowa miłości jest sposobem wpływania na zachowanie innych, ale przede wszystkim jest bronią, która zostawia rany.

**8. Objawy chorobowe i zachowania ucieczkowe.**

Kiedy wszystkie inne sposoby zadbania o swoje potrzeby zawiodą, można zastosować zachowania ucieczkowe, np.: zachowania agresywne, choroby, picie alkoholu, zdrada partnera, hazard, depresja. Takie zachowania zastępują bezpośrednie zaspokojenie potrzeb. Objawy chorobowe to bardzo skuteczna strategia, jednak osoba która ją stosuje ponosi ogromne koszty.

Uciekanie się do ukrytych strategii manipulowania konieczne jest jedynie wówczas, gdy człowiek kieruje się zasadami, które zabraniają mu mówić o swoich potrzebach, uczuciach i myślach. Dlatego warto zastanowić się nad własnymi strategiami manipulacyjnymi, które stosujemy by uzyskać to czego chcemy i rozważyć powiedzenie wprost o naszych potrzebach. W ten sposób unikniemy wielu nieporozumień w rodzinie.

**Autorka: Izabela Matusiak**  
**kontakt: imatusiak@poczta.onet.pl**