

“Jak bronić się przed manipulacją”

17.08.2023

Aneta Matyjaszek
coach

Czym jest MANIPULACJA?

/skojarzenia/

Według Słownika języka polskiego
manipulacja to

„wykorzystywanie jakichś okoliczności,
naginanie lub przeinaczanie faktów w celu
udowodnienia swoich racji lub wpływania na
cudze poglądy i zachowania”.

Dlaczego manipulujemy innymi?

Robimy to

- dla zysku
- z potrzeby kontroli
- gdy chcemy uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji

/przykłady/

Techniki manipulacji

- kłamstwo
- zaprzeczanie lub udawanie niewiedzy
- wzbudzanie poczucia winy, strachu
- przyjmowanie roli ofiary
- odwracanie uwagi, unikanie (zmiana tematu)
- umniejszanie (obracanie sytuacji w żart)
- racjonalizacja (wymówki, „nie miałem wyjścia”)

KTO JEST PODATNY NA MANIPULACJE?

- osoby samotne
- z niskim poczuciem własnej wartości
- przemęczone
- impulsywne
- nadmiernie sumienne, obowiązkowe

W CO GRAJĄ LUDZIE?

(wg Analizy Transakcyjnej, Eric Berne)

Gry psychologiczne to nieświadomione, powtarzane zachowania.

To narzędzie wywierania wpływu, **manipulacji** i osiągania celów, np. udowodnienie swojej racji → lepsze samopoczucie, satysfakcja

W gry gramy od dzieciństwa, są więc utrwalone i powielane (np. od rodziców).

Gra 1. Gdyby nie ty

- „Gdyby nie ty, byłabym teraz szczęśliwa”
- „Przez ciebie nie zrobiłam kariery”
- „Przez panią, nie zdążyłem z dokumentami na czas”

Często to gra dla osób, które boją się wziąć odpowiedzialność za swoje życie i efekty.

Gra 2. Sąd

- „Ty wiesz, co on mi wczoraj powiedział?! /*tu: przykład*/
No powiedz, miałam rację, że się zdenerwowałam?”

Osoby grające w tę grę biorą na sędziego innych i oczekują „sprawiedliwego sądu”, przyznania racji, usprawiedliwienia czynów, słów.

Gra 3. Kochanie

- „Kochanie, znowu spóźniłaś się z obiadem?”
- „Kochanie, ty to jesteś ciapa, miękki”. /w odniesieniu do mężczyzny/
- „Kochanie, skocz mi po piwo”.
- „Kochana pani Jolu/Joleńko/ Kochanieńka, dla pani to tylko minutka...”

Gracz dodaje do poniżających, agresywnych komunikatów słowo „kochanie” – to ma wykluczyć możliwość ostrej reakcji.
Tu ważny jest kontekst!

Gra 4. Udręczona

- „Wpędzisz mnie do grobu”.
- „Tak się dla ciebie poświęcam/poświęciłam, a ty tego nie doceniasz”.
- „No dobrze, zostanę dzisiaj dłużej i zrobię to dla pana, chociaż źle się czuję”.

To częsta gra kobiet, gospodyń domowych i społecznie oczekiwany wzorzec zachowania „matki Polki”.

Czy można całkiem uniknąć gier?

Tylko w teorii.
Chodzi o to, by grać mniej. 😊

Jak się bronić przed manipulacją?

- a) asertywnością!
- b) jasnym wyrażaniem swoich potrzeb i odczuć („Czy ty mi grozisz?”)
- c) daniem sobie czasu na zastanowienie, ochłonięcie
- d) pracą nad sobą i swoim poczuciem własnej wartości, również tym zawodowym!

Podsumowanie

Jakie wnioski z dzisiejszych zajęć?

Następne spotkanie

14.09.2023 r.

„Jak pokonać opór przed zmianą i rozwijać się zawodowo”

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ.