

Πώς να αναγνωρίσεις έναν χειριστικό άνθρωπο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πώς να αναγνωρίσεις έναν

χειριστικό άνθρωπο

Σοφία Ντρέκου

Όλοι μας είναι πιθανόν να έχουμε υποστεί χειριστική συμπεριφορά στις σχέσεις μας είτε κοινωνικές, φιλικές, εργασιακές, συντροφικές, είτε γονικές. Υποκειμέθα ακόμη στους ψυχολογικούς νόμους, στο διάβα της πνευματικής και κοσμικής μας πορείας.

Η χειραγώγηση είναι μια μορφή συναισθηματικής κακοποίησης. Τα άτομα που την δέχονται συνήθως δεν έχουν συνειδητή επίγνωση των κινήτρων πίσω από την συναισθηματική καταπίεση που δέχονται. Θεωρούν ότι με λογικά επιχειρήματα και με γνώμονα την ελπίδα και τις καλές προθέσεις θα αλλάξουν τον άλλο. Η προστασία του εαυτού μας και των άλλων από μια χειριστική συναισθηματική σχέση είναι πολύ σημαντική αφού τέτοιου είδους καταστάσεις μας εξουθενώνουν ψυχικά και μας δημιουργούν ανεξίτηλα τραύματα. Μάθετε να συνάπτεται υγιείς σχέσεις και όχι τοξικές. Πάρτε τις αποφάσεις της ζωής σας στα δικά σας χέρια, ΣΑΣ ΑΝΗΚΕΙ.

Η καλύτερη και αγιότερη λύση και για τον «θύτη και για το «θύμα» είναι, αφού ερευνήσουμε και μελετήσουμε σε ποια κατηγορία ψυχολογικών προσωπικοτήτων ανήκουμε και δουλεύουμε μαζί του την ελπίδα και την αγάπη μαζί του είναι χλιαρή, τότε Θεός μεθ' ημών.



Πώς να αναγνωρίσεις έναν

χειριστικό άνθρωπο
Dott.ssa Μαρία Λιακάκου,

Κλινική Ψυχολόγος Πανεπιστήμιο Ρώμης «La Sapienza»

Η αυτοπροστασία από τα χειριστικά άτομα είναι άκρως σημαντική κυρίως στην συναισθηματική σχέση αφού είναι σε θέση να μας εξουθενώσουν ψυχικά.

Οι ενέργειες των χειριστικών ατόμων έχουν στόχο το αποκλειστικά προσωπικό τους όφελος και το επιτυγχάνουν μέσα από την χειραγώγηση και την παραπλάνηση του συνομιλητή τους.

Τα άτομα αυτά δεν εκφράζουν ποτέ στα «θύματα» τους τελικούς τους στόχους, τις πραγματικές τους σκέψεις και τις ιδέες τους.

Κρύβει λοιπόν τις μύχιες σκέψεις του από το θύμα και αρχίζει να επιδρά πάνω του σιγά σιγά με τεχνικές που αρχικά εμφανίζονται ως απλά αιτήματα που δεν δεσμεύουν και που δεν «μπορείς να πείς όχι».

Οι αιτήσεις σταδιακά αρχίζουν να γίνονται όλο και πιο απαιτητικές με αποτέλεσμα κάποια στιγμή το θύμα να βρεθεί εγκλωβισμένο σε πολύπλοκες καταστάσεις.

Τα χειριστικά άτομα επωφελούνται από την αγάπη των άλλων για ιδιοτελείς σκοπούς. Δεν αισθάνονται ενοχές γι' αυτό που κάνουν γιατί τα πάντα είναι σχεδιασμένα για την ικανοποίηση του Εγώ τους.

Όταν δημιουργούν μια σχέση χειρίζονται τον άλλον με μια ψεύτικη τρυφερότητα και αφού τον κατακτήσουν «τρέφονται» από αυτόν με έναν άπληστο τρόπο.

Βρίσκουν τα αδύνατα σημεία των θυμάτων τους τα οποία βυθίζονται σε μια δίνη από την οποία δεν πρόκειται να βγούν χωρίς τραύματα.

Σε κάθε τους σχέση οι κανόνες και οι απαιτήσεις που επιβάλλουν με αυταρχικό τρόπο, πρέπει να ικανοποιούνται.

Τα σημάδια που βοηθούν να καταλάβουμε ότι έχουμε πέσει στον ιστό της αράχνης είναι η αίσθηση της ασφυξίας, η παρουσία συχνών επικρίσεων, τα υπονοούμενα, οι σαρκασμοί που έχουν ως απώτερο σκοπό να πλήξουν την αυτοεκτίμηση του άλλου έως την πλήρη αποδόμησή της.

Τα χειριστικά άτομα απολαμβάνουν την ταπείνωση των άλλων, δεν δέχονται αμφισβητήσεις και δεν δέχονται καμία κριτική.

Προτιμούν οι ίδιοι να επικρίνουν και να κατηγορούν παρά να μπούν ισότιμα σε μια ώριμη και ενήλικη σχέση με τον άλλον.

Οι χειριστικοί προσποιούνται ότι αγαπούν αλλά στην ουσία δεν νοιώθουν κανένα

συναίσθημα, αντίθετα τείνουν να κακοποιούν ψυχολογικά: ο άλλος δεν είναι παρά η αντανάκλασή τους στον καθρέφτη.

Πρόκειται για άτομα τα οποία με την σειρά τους έχουν υποστεί τραύματα, κακοποιήσεις, καταχρηστικές συμπεριφορές και συναισθήματα που παρουσιάστηκαν πολύ νωρίς στην ζωή τους και γι' αυτό διαιωνίζουν το τραύμα, τραυματίζοντας με την σειρά τους.

Οι πιο κοινοί τρόποι χειραγώγησης.

Συναισθηματικός εκβιασμός και απειλές: Οι χειριστικοί χρησιμοποιούν συχνά τον συναισθηματικό αλλά και ηθικό εκβιασμό που αποτελεί μια ισχυρή μορφή χειραγώγησης στην οποία ένα κοντινό μας πρόσωπο απειλεί, είτε άμεσα είτε έμμεσα να μας τιμωρήσει αν δεν κάνουμε ότι θέλει «Αν δεν συμπεριφέρεσαι με τον τρόπο που θέλω, θα το πληρώσεις».

Στην περίπτωση που πιστέψουμε και ενδώσουμε στις απειλές του, διατρέχουμε τον κίνδυνο να του επιτρέψουμε να ελέγχει τις αποφάσεις μας και τις συμπεριφορές μας.

Αρκετές φορές επίσης ο εκβιασμός γίνεται με τέτοια δεξιότητα που δεν γίνεται αντιληπτός σε συνειδητό επίπεδο. Σε βάθος χρόνου το θύμα έχει την εντύπωση ότι είναι φυλακισμένο σε μια σχέση που δεν αφήνει ελευθερία επιλογής αφού οποιαδήποτε κίνηση αξιολογείται και μεταφράζεται από το χειριστικό άτομο σε συνάρτηση του προσωπικού του όφελους.

Το φταίξιμο: η αιτία των προβλημάτων αποδίδεται πάντα στον άλλον και αν βρεθεί λύση, ο άλλος υπομένει διαφόρων ειδών απειλές που συνήθως συμβάλλουν στην διακοπή της σχέσης.

Ψέμματα και κολακεία: όταν σε μια δεδομένη στιγμή επαινούν και κολακεύουν με ασυνήθιστα υπερβολικό τρόπο, πιθανότατα να θέλουν να πάρουν κάτι από εσάς.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε τη διαφορά μεταξύ αγάπης και καλοσύνης.

Η αγάπη είναι ένα βαθύ συναίσθημα, η καλοσύνη είναι μια συμπεριφορά η οποία δεν συμπίπτει κατ' ανάγκη με ένα πραγματικό συναίσθημα.

Υποτίμηση, δυσφήμιση: πρόκειται για μια συνεχή και σχολαστική διαδικασία με στόχο την υπονόμηση της αυτοεκτίμησης του άλλου για να καταλήξει να πιστέψει ότι πράγματι δεν αξίζει, ότι είναι «λίγος».

Παρεμβατικότητα: τα χειριστικά άτομα αναμειγνύονται στις επιλογές και στις

αποφάσεις του άλλου χωρίς να υπολογίζουν την άποψη του.

Στρίμωγμα στη γωνία: είναι η τεχνική που κλείνει τον διάλογο τονίζοντας τις αντιφάσεις των επιχειρημάτων. Χειρίζονται τα επιχειρήματα με τέτοιο τρόπο ώστε να θεωρηθεί ο άλλος ως άτομο ασυνάρτητο και σε σύγχυση.

Προκλητή εξάρτηση: περιλαμβάνει και την οικονομική και την συναισθηματική εξάρτηση. Ο χειριστικός υπογραμμίζοντας τα λάθη και τις αδυναμίες του συντρόφου επιτυγχάνει την αποδυνάμωση της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας του.

Αν νομίζετε ότι αντιμετωπίζετε μια από αυτές τις συμπεριφορές τότε αρχίστε να σκέφτεστε ότι έχετε να κάνετε με ένα χειριστικό άτομο.

πηγή: <https://www.facebook.com/Ευαγγελία-Παπαδοπούλου-Απόστολος-Στιγμαϊός-στο-Άπειρο/>
Άκο... Στιγμαϊός στο Άπειρο»
... λέει... ελευθερία!



Πως να αντιμετωπίσετε την

χειραγώγηση

Γράφει, στο thinkover.gr, η Μάχη Παπαναστασίου

1. Κατανοήστε τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και παρατηρήστε τις πράξεις του χειριστικού ατόμου με υπομονή. Οι πράξεις μιλούν δυνατώτερα από τις λέξεις.
2. Μην προσπαθείτε να αλλάξετε τον χειριστικό άνθρωπο αλλά τον εαυτό σας. Το να προσπαθείτε να αλλάξετε τον άνθρωπο που έχετε απέναντι σας είναι μάταιο. Μη ξεχνάτε ότι η χειριστικότητα εμφανίζεται μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο και προϋποθέτει την ύπαρξη ενός θύματος, το οποίο είστε εσείς. Μην σπαταλήσετε λοιπόν την ενέργεια σας προσπαθώντας να αλλάξετε το χειριστικό άτομο αλλά αλλάξτε την δυναμική της σχέσης και τον εαυτό σας.

3. Αξιολογήστε την σχέση. Αναρωτηθείτε αν αξίζει αυτή η σχέση και πόσο σημαντικός είναι για εσάς ο συγκεκριμένος άνθρωπος.

4. Βάλετε τα όρια σας και πείτε ΟΧΙ. Καμία σχέση δεν λειτουργεί χωρίς οριοθέτηση. Βάλτε λοιπόν τα δικά σας όρια, αυξήστε τις αντιστάσεις σας και μην φοβηθείτε να πείτε ΟΧΙ. Με αυτό τον τρόπο δείχνετε ότι σέβεστε τον εαυτό σας και τις ανάγκες του.

Πείτε το δυνατά: Ο-Χ-Ι

5. Διαφωνήστε και υπερασπιστείτε την άποψη σας. Μην διστάσετε να διαφωνήσετε και μην δεχτείτε την κακοπροαίρετη κριτική. Οι χειριστικοί άνθρωποι νιώθουν ότι έχουν τον έλεγχο με το να υποτιμούν και να δυσφημούν. Είναι στο χέρι σας να σπάσετε αυτόν τον φαύλο κύκλο.

6. Δεν φταίτε για όλα. Το χειριστικό άτομο έχει ...ταλέντο στο να σας κάνει να νιώθετε ενοχές. Προσπαθήστε να μην νιώθετε τύψεις και ενοχές για καταστάσεις που δεν ευθύνεστε και αναγνωρίστε το γεγονός ότι όλοι έχουμε δικαίωμα να κάνουμε λάθη αλλά κανένας δεν έχει δικαίωμα να το εκμεταλλεύεται.

7. Ζητήστε την βοήθεια κάποιου ειδικού. Η προσπάθεια να απαλλαγεί κάποιος από αυτή την τοξική συμπεριφορά είναι δύσκολη και έχει εμπόδια. Η βοήθεια ενός ειδικού χρειάζεται ώστε να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από βιώματα, τραύματα και συναισθήματα ενοχής του παρελθόντος.

Η προστασία του εαυτού μας και των άλλων από μια χειριστική συναισθηματική σχέση είναι πολύ σημαντική αφού τέτοιου είδους καταστάσεις μας εξουθενώνουν ψυχικά και μας δημιουργούν ανεξίτηλα τραύματα. Μάθετε να συνάπτεται υγιείς σχέσεις και όχι τοξικές. Πάρτε τις αποφάσεις της ζωής σας δικά σας χέρια, ΣΑΣ ΑΝΗΚΕΙ.

Σοφία Ντρέκου / Αέναη επΑνάσταση

Τέλος και τω Θεώ δόξα!

Πηγή: sophia-siglitiki.blogspot.gr