

15 Αυγούστου 2016

## Πώς να αναγνωρίσετε τα 8 σημάδια της συναισθηματικής χειραγώγησης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εντοπίστε αυτά τα άτομα από νωρίς για να αποφύγετε βλαβερές και επικίνδυνες σχέσεις.

Οι υγιείς σχέσεις βασίζονται στην εμπιστοσύνη, στον αμοιβαίο σεβασμό και στην ασφάλεια. Κάθε άτομο πρέπει να νιώθει ότι αγαπιέται χωρίς όρους, ότι είναι αποδεκτό γι' αυτό που είναι, και ότι είναι ασφαλές να εκθέσει τα τρωτά του σημεία και τις αδυναμίες του.

Αυτή είναι η βάση για μια καλή σχέση, αλλά φυσικά όλοι μας κατά καιρούς δεν καταφέρνουμε να ανταπεξέλθουμε. Ίσως χρησιμοποιούμε *passive aggressive* τακτικές για να εκφράσουμε τον πόνο μας ή για να εκφράσουμε την αντίθεση μας σε μια διαφωνία. Μπορεί να λέμε λευκά ψέματα ή να λέμε λόγια που πονούν για να αντιμετωπίσουμε τον δικό μας πόνο ή θυμό. Αυτή η συμπεριφορά δεν δημιουργεί τις προϋποθέσεις για οικειότητα και εμπιστοσύνη.

Ίσως όμως να έχουμε συναντήσει άτομα που είναι συστηματικά χειριστικά. Αυτοί οι άνθρωποι θέλουν να έχουν τον έλεγχο και αυτή η επιθυμία για έλεγχο συχνά κρύβει ανασφάλεια. Τα άτομα αυτά αντισταθμίζουν την ανασφάλεια τους εμφανιζόμενα με αυτοπεποίθηση. Τα κίνητρά τους σχεδόν πάντα εξυπηρετούν τους ίδιους και έχουν λίγο σεβασμό για τον τρόπο με τον οποίο η συμπεριφορά τους επηρεάζει τους υπόλοιπους γύρω τους. Πρέπει να αισθάνονται ανώτερα και ισχυρά και αναζητούν άτομα που θα επιβεβαιώσουν και θα ανεχτούν τη χειριστική, επιθετική συμπεριφορά τους. Αυτά τα άτομα:

1. Θα χρησιμοποιήσουν τα λόγια σας προς όφελός τους

Ένα χειριστικό άτομο αδυνατεί να αποδεχτεί την ευθύνη για τη συμπεριφορά του, και συχνά, όταν του το επισημάνετε, θα βρει έναν τρόπο να το γυρίσει ώστε να σας κάνει να νιώσετε άσχημα ή ενοχικά. Για παράδειγμα, μπορεί να εκφράσετε ένα παράπονο όπως «με ενοχλεί που δεν με βοηθάς να καθαρίσουμε το σπίτι, ενώ είχες υποσχεθεί ότι θα το κάνεις.» Αντί να ζητήσει συγνώμη, ένα χειριστικό άτομο θα πει «δεν θα μου το ζητούσες αν ήξερες πόσες δουλειές έχω να κάνω. Γιατί δεν σκέφτεσαι και τη δική μου πλευρά;»

Η απάντησή σας: Αν η συγνώμη ακούγεται ψεύτικη ή αν το άλλο άτομο απαντάει αμυντικά, μην του επιτρέπετε να τη γλιτώσει. Αν το κάνετε, θα το επιβραβεύσετε για να το ξανακάνει. Δώστε του να καταλάβει ότι μια αληθινή συγνώμη πρέπει να ακολουθηθεί από αλλαγή συμπεριφοράς.

2. Λένε κάτι και στη συνέχεια το αρνούνται

Ένας χειριστικό άτομο λέει ναι σε κάτι που ζητήσατε ή δεσμεύεται με κάποιο τρόπο, και όταν έρθει η ώρα να το κάνει, λέει ότι ξέχασε την υπόσχεση.

Η απάντησή σας: Αν αυτό γίνεται συστηματικά, ξεκινήστε να γράφετε ακριβώς τι σας υποσχέθηκε αυτό το άτομο. Βάλτε ημερομηνία και τοποθετήστε το χαρτί στην κουζίνα ή στείλτε το με μείλ στον εαυτό σας και στο άλλο άτομο. Αυτό μπορεί να εκνευρίσει, αλλά θα δυσκολέψει την άρνηση μετά.

### 3. Χρησιμοποιούν τις ενοχές για να σας ελέγχουν

Αυτό είναι η απόλυτη χειραγώγηση. Το χειριστικό άτομο βρίσκει την Αχίλλειο πτέρνα σας και είτε υποκύπτετε, είτε νιώθετε χάλια. «Ναι, πήγαινε στο σινεμά χωρίς εμένα. Είμαι εντάξει. Θα μείνω σπίτι και θα βάλω πλυντήριο.» «Όλο τον εαυτό σου σκέφτεσαι. Αν ήξερες τι παιδικά χρόνια είχα, δεν θα το ζητούσες ποτέ αυτό.» «Αν θέλεις πραγματικά να φύγεις το σαββατοκύριακο, φύγε. Αλλά δεν καταλαβαίνω πώς μπορείς να αφήσεις τα παιδιά για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα.»

Η απάντησή σας: Δεν τρελαίνεστε. Μην πέφτετε θύμα αυτής της χειριστικής συμπεριφοράς που στάζει ενοχές. Μην υποκύπτετε στις απαιτήσεις. Αυτό το άτομο είναι ένας ενήλικας. Θυμίστε αυτό, και πως είναι ικανό να αντιμετωπίσει τις δικές πράξεις.

### 4. Θεωρούν μηδαμινά τα προβλήματα ή τις δυσκολίες σας

Τα άτομα αυτά δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τα προβλήματα σας - εκτός αν μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν ως πλατφόρμα για να τονίσουν τα δικά τους. «Πιστεύεις ότι ζορίστηκες σήμερα με την κίνηση; Σκέφτηκες ποτέ πώς τα καταφέρνω εγώ με την κίνηση κάθε μέρα; Να χαιρέσαι που το έζησες μόνο σήμερα.»

Η απάντησή σας: Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν μπορείτε να κάνετε πολλά εκτός από το να βρείτε κάποιον που είναι πιο τρυφερός, συμπνετικός και ώριμος. Μην εκθέτετε τα τρωτά σας σημεία σε κάποιον που τα καταπατά. Χρησιμοποιούν την συναισθηματική πίσω πόρτα Αντί να είναι ευθείς και άμεσοι, οι χειριστικοί άνθρωποι παρακάμπτουν την ειλικρινή επικοινωνία και χρησιμοποιούν passive aggressive μεθόδους. Μιλούν πίσω από την πλάτη σας, ή ζητούν από άλλους να μεταφέρουν τα λόγια τους.

Η απάντησή σας: για τη δική σας ψυχική υγεία, αντιμετωπίστε τους. Το πιο πιθανό είναι ότι θα πάρετε μια αμυντική, επιθετική αντίδραση, αλλά τουλάχιστον ο άλλος

θα ξέρει ότι τον έχετε καταλάβει. Αν αυτή η έμμεση συμπεριφορά σας βλάπτει συστηματικά, θα πρέπει να βρείτε ένα σχέδιο εξόδου.

#### 5. Σας εκβιάζουν συναισθηματικά

Αντί να είναι ευθείς και άμεσοι, οι χειριστικοί άνθρωποι παρακάμπτουν την ειλικρινή επικοινωνία και χρησιμοποιούν passive aggressive μεθόδους. Μιλούν πίσω από την πλάτη σας, ή ζητούν από άλλους να μεταφέρουν τα λόγια τους.

Η απάντηση σας: για τη δική σας ψυχική υγεία, αντιμετωπίστε τους. Το πιο πιθανό είναι ότι θα πάρετε μια αμυντική, επιθετική αντίδραση, αλλά τουλάχιστον ο άλλος θα ξέρει ότι τον έχετε καταλάβει. Αν αυτή η έμμεση συμπεριφορά σας βλάπτει συστηματικά, θα πρέπει να βρείτε ένα σχέδιο εξόδου.

#### 6. Απομυζούν την ενέργειά σας

Τα χειριστικά άτομα κουβαλούν γύρω τους ένα σκοτεινό σύννεφο. Θέλουν η προσοχή να είναι στραμμένη πάνω τους, και θέλουν να εξασφαλίσουν ότι όλοι γύρω τους ξέρουν ότι είναι θυμωμένοι, θλιμμένοι ή δυσαρεστημένοι με κάποιο τρόπο. Οι άλλοι προσπαθούν να δείξουν συμπάθεια και μπορεί να ρωτήσουν «είσαι καλά;» Αυτό είναι το έναυσμα για το χειριστικό άτομο, το οποίο θέλει να τραφεί από την προσοχή των άλλων.

Η απάντηση σας: αν είναι δυνατόν, να το αποφύγετε. Γιατί να ξοδεύετε την ενέργεια σας σε ένα χειριστικό άτομο;

#### 7. Χρησιμοποιούν επιθετικότητα ή θυμό

Τα άτομα αυτά προσπαθούν να εκφοβίσουν τους άλλους με επιθετική γλώσσα, με λεπτές απειλές ή ξεκάθαρο θυμό. Ειδικά αν καταλάβουν ότι νιώθετε άβολα με την αντιπαράθεση θα το χρησιμοποιήσουν για να σας ελέγξουν. Ίσως η γυναίκα σας αντιδρά βίαια όταν της αναφέρετε ότι ξοδεύει πολλά λεφτά. Ή ο άντρας σας ανεβάζει τον τόνο της φωνής σας και χτυπάει πόρτες όταν λέτε κάτι που δεν του αρέσει. Με τον καιρό αυτό το άτομο μαθαίνει ότι όταν φέρεται παράλογα πετυχαίνει αυτό που θέλει.

Η απάντηση σας: αν δεν φοβόσαστε την σωματική βία, πείτε ότι έχετε καταλάβει τον μηχανισμό. Αν αυτό χειροτερέψει τα πράγματα, φύγετε από το δωμάτιο, ή ακόμη και από το σπίτι. Αν ο θυμός δεν ελέγχεται μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Απαιτήστε θεραπευτή για να καταλάβει το χειριστικό άτομο τι κάνει και πώς να αλλάξει τη συμπεριφορά του.

8. Προσελκύουν γύρω τους άτομα που είναι ευαίσθητα και ανασφαλή

Τα χειριστικά άτομα ψάχνουν ανθρώπους με ανασφάλειες, προκειμένου να τους εκμεταλλευτούν. Για την ακρίβεια, ίσως να ψάχνουν συνειδητά ανθρώπους που είναι πιο ευάλωτοι από τους ίδιους. Στην αρχή εμφανίζονται με ευαισθησίες, για να καλύψουν τα κίνητρα τους. Με τον καιρό αρχίζουν να εκμεταλλεύονται τις αδυναμίες του άλλου.

Η απάντηση σας: αν ξέρετε ότι είσαστε άτομο δοτικό και με ευαισθησία, είσαστε πιθανό θύμα. Μάθετε πώς να εντοπίζετε χειριστικά άτομα από νωρίς, ώστε να αποφεύγετε τέτοιου είδους σχέσεις.

**Πηγή:** [www.lifo.gr](http://www.lifo.gr)