

Manipularea

- CUM SĂ IEȘI DIN JOCURILE PSIHOLOGICE -

Încă din copilărie învățăm să manipulăm pentru a obține mai ușor ceea ce ne dorim. Când știm că suntem manipulați? Suntem manipulați atunci când noi ne dorim ceva însă o altă persoană cu care intrăm în contact ne convinge să facem altceva decât ceea ce ne dorim.

Azi voi explica mecanismele și beneficiile celor care intră în Triunghiul Dramei, numit și Triunghiul lui Karpman. Să ne imaginăm un triunghi format din Victimă, Salvator și Persecutor, cei trei actori. Ce este specific acestui triunghi este faptul că cele trei roluri se schimbă între cei trei actori pe măsură ce se desfășoară acțiunea.

PERSECUTORUL poate fi ușor identificat, deoarece acuză, atacă, nedreptățește, e furios și ne spune că este doar vina noastră. Persecutorii sunt cei care blamează, critică, sunt furioși, radicali și autoritari. Aceștia au o nevoie absolută de a câștiga și de a avea dreptate și sunt de cele mai multe ori inflexibili. Pot fi recunoscuți ușor prin modul excelent de a-i convinge pe ceilalți să facă ceva și prin agresivitatea lor, pe care o consideră justificată. La nivel de comportament, persecutorul jighește, controlează, critică și abuzează. Persecutorul trăiește stări de frică, furie și violență.



RAMONA BERČAN
Master coach

SALVATORUL ne ajută și ne preia din responsabilitate fie că vrem, fie că nu vrem. Ne spune că putem sta liniștiți, că se ocupă el. Salvatorul nu salvează pentru a face bine, ci pentru că simte nevoia să îngrijească o făptură dependentă. Cu cât este mai dependentă cu atât mai bine. Dacă nu i se arată recunoștință el se transformă în Persecutor. Salvatorii par autentici și raționalizează ceea ce fac spunând că le pasă de cei din jur. Ceea ce fac, de fapt, este să ajute pe toată lumea, chiar dacă nu se pricep sau ceilalți nu au nevoie de asta. Ei au nevoie de acest lucru deoarece s-ar simți vinovați altfel, de cele mai multe ori, salvatorul îi încurajează pe cei care își asumă rolul de victimă să rămână pe aceeași poziție. Rolul salvatorului presupune ca acesta să se afle undeva, fără ca cineva să i-o fi cerut, să prefere să aibă grijă mai degrabă de problemele altora decât de ale sale și să se simtă îndreptățit să facă lucrurile pe care le face pentru ceilalți.

VICTIMA caută trei lucruri: pe cineva pe sub aripa căruia să se poată ascunde, pe altcineva spre care să arate cu degetul, scopul fiind evitarea responsabilității pentru propriile acțiuni. Refrenul preferat al victimei este: „bietul de mine”. Victimele sunt cele care manipulează și pot fi manipulate cu ușurință și care se eliberează de sentimentul de auto-control, abandonându-se stimulilor externi și lăsându-i să le conducă viața. Victimele își doresc să fie mereu nevinovate și pot manipula și ele la rândul lor, prin nevoia de afecțiune constantă pe care o arată. Îți poți da seama că obișnuiești să joci rolul victimei dacă obișnuiești să te scuzi des, te pierzi în relațiile pe care le ai, simți că nu valorezi nimic dacă nu ești iubit sau îți este greu să ceri ceea ce îți dorești cu adevărat. Comportamentele victimei sunt de victimizare, auto-compătimire, neputință, căutare de scuze, explicații, gândirea negativă.

Cum ieși din triunghi?

Poți ieși din Triunghiul Dramatic adoptând rolul de adult întreg emoțional. Acest rol este un rol benefic, rolul câștigătorilor prin care devenim responsabili doar de noi și de acțiunile noastre. Adultul trăiește o stare de echilibru de tip eu sunt ok – tu ești ok. Adultul este responsabil 100% pentru sine și înțelege că fiecare este responsabil pentru acțiunile lui. Această convingere îl va ajuta să nu preia sarcinile și responsabilitățile altora și să nu intre în Triunghiul Dramatic. Trăiește o stare de relaxare, liniște și simplitate. Adultul întreg emoțional este sănătos și fericit. El reușește să obțină echilibru în toate ariile vieții. Adultul întreg emoțional își cunoaște prioritățile, își asumă greșelile și le privește ca pe oportunități de învățare, se acceptă așa cum este însă este într-o continuă evoluție și șlefuire a personalității. Adultul are o viață frumoasă, sănătoasă și are claritate asupra ei.

Cum reușim să ieșim din triunghi. Soluții.

1. Prima modalitate de a ieși din triunghi este conștientizarea.

Conștientizarea te ajută să nu mai înaintezi mecanic și să te oprești, dacă nu știi ce să faci mai departe, te ajută să citești printre rânduri. Odată ce ți-ai conștientizat comportamentul îți este mult mai ușor să îl corectezi.

2. A doua metodă este responsabilizarea.

În momentul în care conștientizezi că poți controla doar ceea ce ține de tine vei înțelege că ești arhitectul propriei vieți. Tu ești singurul responsabil de viața ta. Prin responsabilizare obții claritate, conștientizezi că tu alegi ceea ce se întâmplă în viața ta, că poți schimba doar ceea ce ține de tine și ceea ce este în controlul tău. Acest lucru te va ajuta să îți canalizezi energia pe lucrurile pe care le poți schimba și să accepți ceea ce nu poți schimba. Această convingere te va ajuta să fii mult mai centrat pe acțiunile tale și mult mai eficient în ceea ce îți propui. Învață să îți împlinești singur nevoile cât și dorințele.

3. A treia metodă sunt răspunsurile non-defensive.

Când simți că ești ademenit în astfel de jocuri disfuncționale poți alege să nu mai alimentezi rolul celuilalt. Când motivele plângerilor celuilalt sunt reale îi poți spune „Ai dreptate” și poți să-i recunoști nevoile fără a te implica în povestea ei.

În triunghiul dramei nu există decât un singur deznodământ, de tip *lose-lose*. Dacă simți că ești parte din triunghiul dramatic, poți alege să ieși adoptând al patrulea rol, cel de adult întreg emoțional.

În cadrul ședințelor de coaching poți învăța cum să ieși din Triunghiul Dramatic din rolurile de salvator, persecutor sau victimă și să îmbraci rolul adultului întreg emoțional. În cadrul ședințelor de coaching pe care le susțin unu-la-unu vei învăța cum să îți trăiești viața armonios și cum să ieși din triunghiul dramei și să ai o viață împlinită și fericită.

Beneficiile sunt enorme deoarece vei avea parte de un salt cuantic în viața ta îți vei îmbunătăți sănătatea, vei obține echilibru pe toate planurile, vei înțelege ce este important pentru tine, îți vei armoniza relațiile, te vei face înțeles cu ușurință, vei spune cu ușurință ceea ce vrei și ceea ce nu vrei și vei avea succes acolo unde îți dorești.

Dacă vrei să afli mai multe despre manipulare și cum să nu intrăm în jocul lor te invit în data de 21.01.2022 la un webinar pe această temă.