

Word ik gemanipuleerd? Hoe herken ik het?



Afbeelding van
Nanda van Dijk
3D Artist anim.nl

POSITIEF MANIPULEREN

Manipuleren doen we allemaal wel.

Iedereen probeert wel eens iets gedaan te krijgen van een ander.

We maken gebruik van onze mogelijkheden om onze zin te krijgen, iets aan de man te brengen:

We gooien dan al onze charmes in de strijd, proberen het gesprek onze richting op te draaien, formuleren onze zinnen bewust met die reden dat de ander instemt of verandert van mening, we gaan zeuren enzovoort.

We kunnen dus zelf ongemerkt manipuleren, maar zo worden we dus ook ongemerkt gemanipuleerd.

Dat zijn vrij onschuldige manieren van manipuleren. Er is zelfs een boekje op de markt om je de technieken, van positieve manipulatie, aan te leren.

NEGATIEF MANIPULEREN

Maar er bestaan ook minder onschuldige manieren.

Ernstig gemanipuleerd worden kan je ver af brengen van je werkelijke ik. Mensen die gedreven zijn in manipuleren, weten je tot acties te bewegen, waar je eigenlijk niet achter staat. Het is niet altijd duidelijk of de vrager bewust wil manipuleren, het kan ook totaal onbewust gebeuren, maar wel met hetzelfde resultaat.

Hoe kan het werken?

Wat een manipulator kan doen is in één zin je een keuze geven en in diezelfde zin een schuldgevoel.

Zoals; Als jij dat niet wilt, dan hoef jij het niet te doen hoor. Of; Als jij er wel naartoe wilt gaan, dan blijf ik wel hier alleen. Het voorste deel van de zin geeft je het gevoel dat je zelf de keuze maakt of je het doet of niet. Het tweede deel van de zin, maakt dat jij je **schuldig voelt** als je tegen de keuze van de vrager ingaat. Je stelt de vrager teleur of je verpest een sfeer. Je gaat makkelijk overstag omdat je geen spelbreker wilt zijn, iets niet kapot wilt maken, de lieve vrede wilt bewaren. Je bent **angstig** om ruzie te maken.

Hiermee bereikt de manipulator dat je het idee hebt dat je zelf de keuze gemaakt hebt en je kunt deze ook nooit verwijten dat je die niet had.

In eerste instantie heb je dat niet eens door, maar bij iemand die veel manipuleert ben je ten slotte andere dingen aan het doen die je eigenlijk zelf wilt. Ben je een ander dan die je wilt zijn.

Hoe kun je het herkennen? Probeer te herkennen of iemand je een schuldgevoel aanpraat of dat het een welgemeende goede raad is. Als jij de keuze maakt tegen de zin in van de vrager, wat is dan de reactie van de vrager? Wordt deze kwaad? Dan had je schijnbaar toch geen vrije keuze.

Waarom wordt er gemanipuleerd? Altijd uit eigenbelang van de manipulator.

Dat kan zijn voor;

economisch gewin

meer macht

omdat deze wil dat je iets (niet) doet op dat moment

omdat deze wil dat je (blijvend) veranderd in wat deze denkt prettig te vinden voor zichzelf

wat deze denkt wat je behoort te doen, hoe je je behoort te gedragen, vanuit zijn/haar

oogpunt, traditie, overtuigingen (religie) normen en waarden.

Hoe kun je het tegengaan?

Het schuldgevoel dat je aangepraat wordt of het schuldgevoel dat jij op je neemt zul je los moeten laten.

Jij bent een eigen persoonlijkheid en eigen wensen. **Je zult eerst zekerder over je eigen keuzes moeten zijn. Zekerder over wat jij zelf wilt.** Meer zelfvertrouwen opbouwen. Dat wat je wilt kun je bespreken met anderen om er zelf zekerder van te zijn dat het goede keuzes voor je zijn. Bespreek met anderen hoe je dingen ziet en vorm je eigen mening. Als je daar niet zeker over bent, is het heel makkelijk voor een manipulator om je minder zekerder in je schoenen te laten staan. De kans dat je terugvalt in schuldgevoelens en in angst is dan groot en dan doe je wat een ander van je verlangt, zonder dat je er zelf achter staat.

Zelfvertrouwen opbouwen

Door veel rust te nemen (mediteren) zul je de stem van je hart, van je intuïtie horen. Verder vind je in het boek 'het spelletje dat leven heet' op de site www.delenmetanderen.nl uitgebreidere teksten hierover.

Tekst gratis te downloaden op www.delenmetanderen.nl

Meepraten of schrijven? info@delenmetanderen.nl