

Человек-манипулятор

Изначально значение слова «манипуляция» (лат.: manus — рука, manipulus — пригоршня) связано с представлениями о какой-либо достаточно сложной деятельности руками. Так, в цирковом искусстве под манипуляцией понимают обычно трюк фокусника, основанный на ловкости рук, в медицине — лечебное воздействие на организм, осуществляемое руками. При этом важным является как односторонний характер воздействия, так и достаточно высокий уровень квалификации субъекта, такое воздействие осуществляющего.

В психологии термин манипуляция связан прежде всего с описанием именно односторонних воздействий одного человека на другого. Э. Шостром определяет манипуляцию как воздействие, для которого характерно отношение к себе и другим лицам как к объектам, «вещам», подлежащим использованию и контролю. Высокий же уровень «квалификации» воздействующего субъекта связан со скрытностью такого воздействия. Именно это отличает манипуляцию от близкого к ней по своей сути открытого доминирования: и там, и там есть отношение с окружающим (да и к себе) как к вещи, «объекту» воздействия и стремление к получению одностороннего преимущества, однако, как пишет Е.Л. Доценко, доминирование характеризуется открытым императивным воздействием, а манипуляция — воздействием скрытым, зачастую опосредованным.

Итак, в самом общем виде психологическая манипуляция — тип социального воздействия или социально-психологический феномен, представляющий собой стремление изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной и, по сути своей, насильственной тактики. Это вид психологического воздействия, искусное исполнение которого ведет к скрытому возбуждению у другого намерений, не совпадающих с его актуально существующими желаниями, потребностями. Это может быть достигнуто через побуждение человека к переживанию определённых состояний, не связанных с его непосредственными нуждами. Целью таких скрытых воздействий становится получение односторонних преимуществ.

Само по себе желание влиять на других людей — это не есть что-то негативное само по себе. Так Э. Шостром не считал такое желание чем-то обязательно плохим. Однако отношение к другим и к себе как к вещам («объектам» воздействий) он называет ущербным, поскольку они связаны как с сокрытием истинных чувств, намерений, так и с недостаточным интересом к окружающим. Таким образом, манипуляции препятствуют установлению непосредственного контакта как с окружающими, так и с самим собой. При этом причиняемый двусторонний вред может быть связан не только с интрапсихическими нарушениями (вплоть до невротических симптомов), но и с недостаточно эффективным взаимодействием с окружающими людьми. Другими словами, получаемое в ходе манипуляции одностороннее преимущество, если и может быть получено, далеко не всегда ведёт к каким-либо выигрышам.

Какие же внутренние причины побуждают нас к манипулятивному поведению? Прежде всего, это недоверие — как к окружающему миру, так и к себе. Неуверенность порождает страх. Неуверенный в себе и в надёжности окружающих человек будет воспринимать любое новое дело, новые знакомства, новые места и т. п. как источник опасности. Манипулятивный уход от подобных страхов связан как с иллюзией тотального контроля в случае «активных»

манипулятивных схем, так и с отказом от такого контроля и попыткой «перепоручить» его другому в — случае схем «пассивных». И то, и другое даёт такому человеку иллюзию безопасности. Кроме того, манипуляции позволяют избегать контакта и дают возможность сохранить дистанцию в общении, избегая «опасной» вовлечённости в динамичные и зачастую непредсказуемые межличностные отношения. Использование манипулятивного поведения может порождать соответствующие когнитивные схемы, искажающие картину мира, и тем самым, порождая новые варианты манипулятивного поведения. Иногда такие схемы усваиваются в детстве, если родители используют манипуляции во взаимодействии с ребёнком.

Шостром выделял следующие восемь типов манипулятивного поведения:

1. Диктатор. Демонстрирует власть и силу. Чтобы управлять своими жертвами, он подавляет их, приказывает, ссылается на авторитеты и т. д. В качестве разновидностей Диктатора могут выступать Надзиратель, Деспот, Большая Шишка, Божество.
2. Тряпка. Обычно выступает в роли жертвы Диктатора и представляет собой его прямую противоположность. Тряпка научается мастерски справляться с Диктатором. Он демонстрирует свою чувствительность и ранимость, забывает, не слышит, он пассивен и молчалив. Разновидности Тряпки: Растяпа, Тупой, Хамелеон, Застенчивый, Уступчивый.
3. Калькулятор. Стремится во что бы то ни стало просчитать и проконтролировать все и вся. Он обманывает, запутывает, надувает, старается перехитрить и перепроверить других. Разновидности Калькулятора: Аферист, Соблазнитель, Шулер, Мошенник, Шантажист.
4. Прилипала. Полная противоположность Калькулятора. Он подчеркнуто зависим, желает быть ведомым, ищет заботы и готов быть одураченным. Он позволяет другим делать за него его работу. Разновидности Прилипалы: Паразит, Нытик, Вечное Дитя, Ипохондрик, Беспомощный.
5. Хулиган. Демонстрирует агрессивность, жесткость и недоброжелательность. Он управляет окружающими с помощью угроз. Разновидности Хулигана: Матерщинник, Ненавистник, Головорез, Угрожающий. Женские варианты – Стерва, Мегера, Сварливая Баба.
6. Славный парень. Демонстрирует сердечность, заботливость, внимательность. Он просто убивает своей добротой. С ним сложнее справиться, чем с Хулиганом, – вы же не будете драться со Славным Парнем! В конфликте с Хулиганом Славный Парень почти всегда побеждает. Разновидности: Предупредительный, Пацифист, Душка, Самоотверженный.
7. Судья. Подчеркнуто критичен и скепичен. Он никому не доверяет, постоянно осуждает и негодует, обидчив и злопамятен. Разновидности: Критикан, Всезнайка, Обличитель, Собиратель Компромата, Следователь, Устыдитель, Оценщик, Мститель.
8. Защитник. Противоположность Судьи. Демонстрирует свою поддержку и снисходительность к ошибкам. Он портит окружающих, потакая им сверх всякой меры, а также не давая подзащитным постоять за себя и обрести самостоятельность. Вместо того, чтобы заняться своими делами, он предпочитает заботиться о других, принимая над ними пожизненную опеку. Разновидности: Наседка, Утешитель, Покровитель, Мученик, Помощник, Альтруист.

Несложно заметить, что данные типы образуют взаимодополняющие (комплиментарные) пары. Люди, более склонные к тому или иному типу манипулятивного поведения, могут долго взаимодействовать и даже жить вместе, не испытывая удовлетворённости от таких отношений и в то же время сохраняя их.

Что же является альтернативой манипуляции? Эверетт Шостром в качестве такой альтернативы видел актуализацию внутреннего потенциала. Стиль жизни человека, склонного к манипуляциям держится на четырех «китах»: ложь, неосознанность, контроль и цинизм. Философия актуализации внутреннего потенциала отмечена четырьмя противоположными характеристиками: честностью, осознанностью, свободой, доверием. Переход от манипуляции к актуализации в целом представляет собой весь спектр поведенческих проявлений от безжизненности и нарочитости до полноты жизни и спонтанности. При этом описанные выше манипулятивные схемы могут претерпеть качественное преобразование.

Из Диктатора может развиваться Лидер, который ведет за собой людей, а не диктует, куда им идти. Он обладает силой, но не стремится подавлять. Главное отличие в том, что за Дидером люди идут сами, спонтанно. А Диктатор вынужден прибегать к принуждению, которое планирует заранее. Из дополняющей Диктатора Тряпки может получиться Сопереживающий, который не только сознает свои слабости, но с пониманием относится к слабостям других. Такой человек умеет не только говорить, но и слушать. Он может быть требовательным, однако признает тот факт, что человеку свойственно ошибаться.

Из Калькулятора развивается Внимательный, который видит и уважает в себе и других личные особенности, а не пользуется ими в целях эксплуатации и манипуляции. Дополняющей стороной Внимательного может стать Признательный, который не просто зависит от других, но высоко ценит их труд и мастерство, – в отличие от Прилипалы, который не уважает труд тех, за чей счет существует, вечно недоволен ими и требует от них большего.

Из Хулигана развивается Напористый. Он рад достойному противнику, он прям и откровенен, но не жесток и не стремится подавить его, подобно Хулигану. Такой человек ставит перед собой цель и движется к ее осуществлению. Часто такой целью может стать борьба за права. Дополняющей противоположностью Напористому выступает Заботливый, в котором нет заискивающей услужливости Славного Парня, — он действительно расположен к людям, дружелюбен и способен на глубокую любовь к ближнему.

Из Судьи развивается Выразитель, способный твердо и ясно выражать свои убеждения, не осуждая и не унижая при этом других. Дополняющей стороной Выразителя выступает Проводник; в отличие от Защитника, он не оправдывает всех подряд и не наставляет их на «путь истинный», но мягко помогает каждому найти свой собственный путь.

Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. — М., МГУ, 1997

Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. — СПб.: Речь, 2004

Шейнов В.П. Манипулирование и защита от манипуляций. — СПб.: Питер, 2014

Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. — М., 1994