

MIS ON MANIPULEERIMINE JA KUIDAS SELLELE VASTATA

KARIN HANGO



Enese selge väljendamise kõrval on inimestel ka teine viis oma tahtmisi saavutada – manipuleerimine, teiste kaudne suunamine. Enamasti tehakse seda harjumuslikult ilma kurja kavatsuseta, lihtsalt lapsepõlve käitumisviise rakendades. Kuidas manipuleerijaid ära tunda ja nendega toime tulla, räägib Karin Hango.

Mis on manipuleerimine? Kuidas seda ära tunda?

Manipuleeriv inimene ei anna teistele selgesõnaliselt ja otse teada, mida ta soovib ja ootab, vaid püüab oma eesmärgi saavutada mingeid kaudseid teid pidi (ohates, näomoonutusi tehes, meelitades, hoiatades, hirmutades jne). Kusjuures enamasti ei anna ta endale isegi täpselt aru, mida ja milleks ta teeb.

Kaaslased tunnevad manipuleerimise sageli ära selle kaudu, et sõnad ja kehakeel pole omavahel vastavuses. Ka siis, kui keegi käitub rõhutatult alistuvalt ja altruistlikult ning ei väljenda pealtnäha üldse oma seisukohti ega aja oma asja, on tõenäoliselt tegemist manipuleerimisega.

Tüüpilised manipuleerimisviisid

Märter annab märku, et elu on talle (vähemalt tema enese arvates) liiga teinud ning ta ei suuda ümbritsevas kuigivõrd head näha. Kui kaaslased talle abi või toetust pakuvad, teeb seegi olukorra esmapilgul vaid hullemaks. Loomulikult võime me kõik aeg-ajalt hätta sattuda ning teiste tuge vajada, märter aga leiab peaaegu alati võimaluse kannatamiseks, provotseerides nii teisi appi tulema (ja oma vajaduste arvelt).

Nõrguke saab paljude asjadega hakkama, kuid mõni ülesanne või tegevus on tema jaoks lausa ületamatu. Näiteks ei suuda ta telefoniga helistada, rahaga tegelda, numbritega toime tulla, täpselt kohal olla jne. Seega tuleb teistel oma elu ümber korraldada, et nõrgukele mitte liiga teha. Muide, nõrgukest leidub meis kõigis! Kogenud kolleegiga ühes meeskonnas olles oleme sageli passiivsemad kui omataolistega toimetades.

Paipoissi on mõned psühholoogid hinnanud kõige võimsamaks ja ohtlikumaks. Ta ei vaidle ega protesteerigi ning on ikka valmis kõigile kõike lubama. Paraku ei suuda ta loomulikult kõiki oma lubadusi täita. Püüdes kõigi vastu võrdselt kena olla, ei saa paipoiss suurt midagi teha (sest mistahes tegu või otsus võib ju kellelegi meelehärmi valmistada). Ka paipoisid provotseerivad edukalt teisi enese eest otsuseid langetama ning asju ajama, ennast toetama.

Erak jätab ennast grupis silmnähtavalt erilisse staatusesse – ta istub eraldi, tegeleb demonstratiivselt oma e-postiga, ohkab ja haigutab jne. Sellisel moel saab ta erilise tähelepanu siis, kui hakkab suitsunurgas või kohvimasina juures oma kahtlusi ning arusaamu väljendama.

Manipuleerimisoskusel on rida plusse:

- see tagab teiste toetuse, kaitse ja abi,
- võimaldab vältida otsustamist ja vastutust,
- võimaldab peita konflikte ja jätab sinust esmapilgul kena inimese mulje.
- Samas kaasnevad sellega tõsised probleemid:
- oma elu jääb elamata ning oma soovid täitmata,
- teistes tekib alul küll kahjutunne, kuid hiljem ka süütunne ja ärritus (*miks peame meie kogu aeg kedagi päästma*),
- ei õnnestu kujundada sügavamaid inimsuhteid.

Miks manipuleerimisega toimetulek keeruline on?

Paljud meist on lapsepõlves kokku puutunud olukordadega, kus meis tekib süü- või häbitunne (*minu pärast juhtus kellegagi midagi halba*) või alaväärsustunne (*no kuidas ma küll seda ei teadnud või ei osanud arvestada*).

Just nendele tunnetele rõhubki manipuleerimine. Me ei taha riskida ebakompetentsusega või sellega, et teistele liiga teeme.

Enamikus elusituatsioonides võib n-ö tavaline inimene oma emotsioone ja empaatiat usaldada. Manipuleerimisega kokku puutudes peame aga eraldi vaeva nägema, et mitte impulsiivselt käituda, vaid olukorda selgelt näha.

Kuidas manipuleerimisele vastata

Manipuleerimisega kokku puutudes on meil kaks võimalust: kas ajada selgelt oma asja või hakata vastu manipuleerima.

Oma asja ajamine on kahtlemata ausam ja suhteid arendavam viis – enese selge väljendamine kutsub ka teist oma arvamusi selgelt välja ütleva (ja sellisel juhul ta ka vastutab oma sõnade eest).

Näide: sinu (tõenäoliselt teadmatult) manipuleeriv kolleeg ohkab sügavalt ja ütleb, et ta peab vist jääma õhtul aruannet lõpetama. Kehtestav vastus võiks koosneda tõdemusest, et aruannet on järgmiseks päevaks tõesti vaja (kui on), pluss küsimusest, kas ja mis laadi probleem töökaaslasel on tekkinud. Kohene abi pakkumine või näägutamine ei ole kehtestav. Samas on oluline töötaja vastus ära kuulata ja temaga kaasa mõelda.

Mõistagi on enese selge väljendamine küllaltki riskantne, sest:

ümbritsevatel inimestel võib manipuleerivast kolleegist kahju hakata ja enesekehtestamist võidakse tõlgendada hoolimatusena, manipulaator saab teada su vajadused ja soovid ning võib hakata neid ära kasutama (seda küll kardetakse rohkem, kui põhjust oleks). Selge vastamine manipuleerimisele eeldab enesekindlust ja üsna kõrget enesehinnangut.

Vastumanipuleerimisel saab alguse mäng, mida võib võita või kaotada. Mõnigi kord võib mänguhoos eesmärk meelest minna. Siin on mõned vastumanipuleerimise võtted eriti kangete manipulaatorite puhuks:

Rikkis grammofon ehk katkine plaat. Kui keegi üritab juttu kõrvale juhtida, et panna sind oma nõudmistest loobuma, käivita nn katkine plaat. Korda kiretult mitmeid ja mitmeid kordi seda, mida sa tahad: "Ma mõistan sind, aga mina tahan oma raha kätte saada."

Hajutamine. Kui keegi kritiseerib sind eesmärgiga su nõudmisi alavääristada, võid talle rahulikult teada anda, et kriitika on võib-olla mingil määral õige, kuid sellele vaatamata jääd sa enesele kindlaks. („Ilmselt ma ei väljendunud piisavalt selgelt, aga see ajakava ei sobi mulle“, „Ma võin küll tunduda konfliktse inimesena, kuid ma soovin siiski tervet eksemplari sellest raamatust.“)

Negatiivne kehtestus. Kui te olete teinud vea ja tunnete end süüdlasena ning manipulaator üritab seda ära kasutada, siis on võimalik (üli)emotsionaalselt kahetseda oma viga ja jääda samas endale kindlaks. („Mul on tõesti väga piinlik, et ma pole teie pöördumisele vastanud, aga täna pole mul paraku kindlasti võimalik selle temaga tegeleda.“)

Vastumanipuleerimise võtteid on palju. Suhteid nad ei paranda ning manipuleerimist ei lõpeta. Peamine on see, et sul ei läheks ükskõik kui kogunud manipuleerijaga kokku puutudes meelest oma eesmärgid ja vajadused.