



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Manipulazio emozionala

Zoritxarrez, giza harremanak manipulazioz beteta daude. Gehienak modu inkontzientean egiten dira. Konturatu gabe ikasten ditugu, eta berdin erreproduzitzen ditugu. Manipulazioa, termino psikologikoetan, mekanismo bat da, zeinaren bidez pertsona batek beste batek zer bait esan edo egin dezan lortzen duen, horretarako tranpak edo engainuak erabiliz. Askotan nahita manipulatu da, politikari batek bere asmoak faltsutzen dituen bezala, bere alde bozka dezaten. Beste batzuetan, batez ere bizitza pribatuan, manipulazioa erdi inkontzientea da. Adibidez, biktimaren posizioa hartzen dugunean izan daiteke.

Horrela, besteak erruaren arabera jokatzeko lortzen dugu, eta ez bere kontzientzia askearen arabera. Norbaiti balioa kentzen diogunean ere gertatzen da, gure mende jarrai dezan. Edo bestearen ahuleziaz baliatzen garenean nola edo hala gure zerbitzura jartzeko.

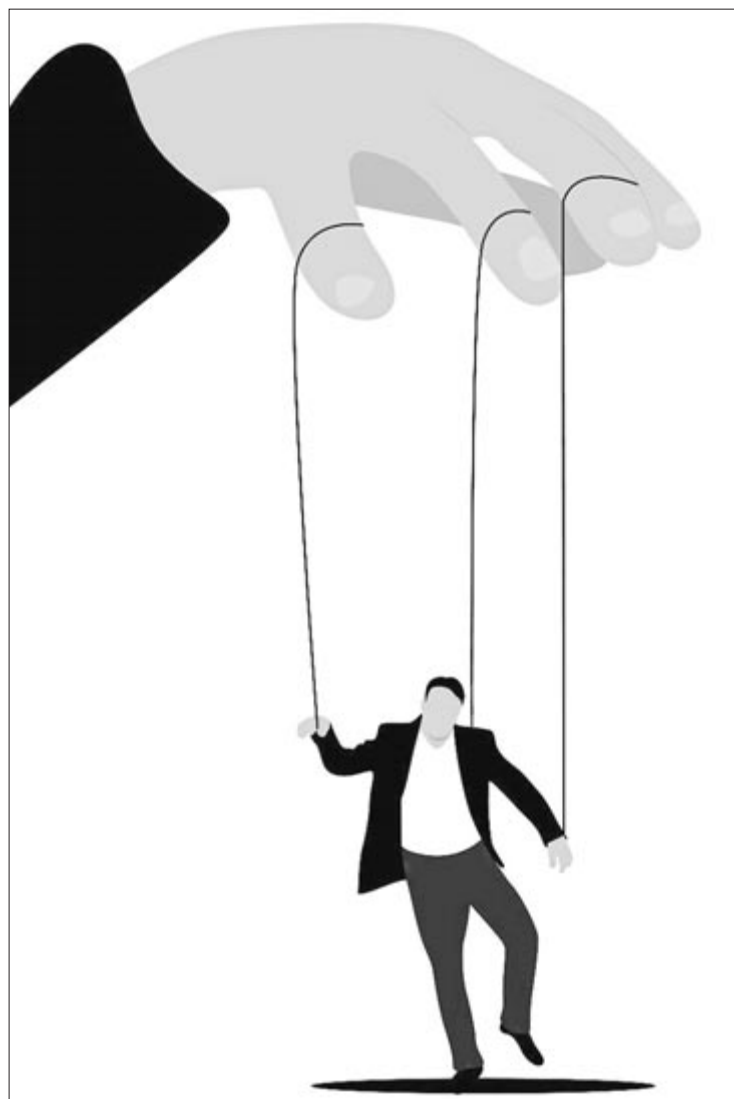
Kanpotik besteen harremanei erreparatzen diegunean, erraza egiten zaigu identifikatzea bata bestea maneiatzeko amarruak erabiltzen dituen ala ez. Hala ere, loturaren barruan, manipulazio emozional ikusezina ez da beti hain erraz detektatzen. Pertsona batzuek, beren gabeziak direla eta, besteekiko leialtasuna eta mendekotasuna ziurtatzeko beharra sentitzen dute. Hori lortzeko, zenbait manipulazio-ekin-tza egiten dituzte modu inkontzientean. Jokabide horiek haurtzarotik etor daitezke, defentsa-mekanismo gisa garatu baitziren, eta oraindik ere indarrean daude. Bestalde, biktimaren gabeziek eta bere historia pertsonalek ere

ahulago bihurtzen dute hau manipulazio-harreman horien aurrean. Autoestimu baxuak eta mugak jartzeko ezintasunak posizio arriskutsu batean jartzen gaitu, non, konturatu gabe, mendekotasun emozional batean eror gaitezkeen.

Komunikazio irekia eta zintzoa funtsezkoa da harreman osasungarriak eraikitzeko. Besteei entzun, esan behar dute-narekiko interesa erakutsi eta zure premiak eta sentimenduak argi eta errespetuz adierazi. Ikasi muga pertsonalak ezartzen eta errespetatzen. Gureak argi eta zuzenean jakinarazi, eta besteenak errespetatu. Horrek harremanetan oreka osasungarria mantentzen laguntzen du eta inbasio

edo akidura sentsazioa saihesten du. Komunikazio irekia sustatzean, giro segurua eta konfiantzazkoa sortzen dugu, pertsonok eroso senti gaitezen, pentsamenduak, sentimenduak eta kezak partekatuz. Epaitzea edo kritikatzeko saihestu, babesa eta ulermena erakutsiz.

Denok dakigu gizarteko bizikidetzak alderdi oso zehatz batean oinarritzen den oinarri biologiko bat duela: pertsonok segurtasuna eta biziraupen sentsazioa esperimendu behar ditugu gure ingurune bakoitzean, gure kideekin batera. Alderdiaren batean nola eraso egiten diguten sentitzen dugunean, hautsi egiten da funtsezko lotura hori: altruismoarena, elkarrekiko lankidetzarena eta konfiantzarena. Manipulazio emozionala detektatzen ikastea hura saihestu ahal izatea da, eta, horretarako, lehenik eta behin jakin behar da zertan datzan, nola agertzen den, nola maskaratzen den eta nola erabiltzen den. •



Manipulazioa detektatzen ikastea hura saihestu ahal izatea da. GETTY IMAGES