

Если вас стыдят и внушают чувство вины. Как не вестись на манипуляции?

Бывает так, что люди пытаются внушить нам чувство вины или пристыдить. Это старая как мир и самая простая манипуляция. Кто-то считает, что «лекарство» от навязанной вины и стыда - это личные границы. На мой взгляд, чтобы не вестись на чужие манипуляции, достаточно осознанности, даже если с личными границами пока не все так хорошо, как хотелось бы.

Включаем осознанность

Важно понять: манипуляция всегда имеет под собой некую цель. Если вам пытаются внушить чувство вины и стыда, делается это, скорее всего, для того, чтобы через чувства управлять вашим поведением.

Из этого вытекает следующий пункт:

Осознаем, для чего кому-то нужно контролировать ваше поведение

Не нужно вдаваться в дебри психоанализа в попытках понять чужие мотивы. Достаточно простого вывода: люди исходят из своей картины мира и часто пытаются подстроить реальный мир под свои фантазии/убеждения/желания. Часто они делают это неосознанно. Немногое манипулируют осознанно. Искусных манипуляторов, осознающих свои мотивы и действующих намеренно, не так уж и много. Для этого нужна уверенность в себе и хорошее знание психологии другого человека.

Многие же люди манипулируют, что называется, «на бытовом уровне». Что мы имеем: у другого человека есть своя картина мира, убеждения и взгляды, основанные на опыте, полученные от семьи, родных и окружения. И через эти «очки» он смотрит на мир. Если у человека слабовато с осознанностью, он будет считать свою картину мира единственно правильной и отвергать, не замечать, что существует миллиарды картин мира у других людей. Если что-то выбивается из того, что такой человек считает «нормальным» и «правильным», он не станет менять свои взгляды, не усомниться в них, не пересмотрит их и не добавит что-то «новое» в свое видение, а попытается подстроить мир под свои убеждения.

Поэтому часто можно услышать от таких людей: «Так себя не ведут», «Ты не должен делать так», или «Ты должен делать вот так». Важно осознать: это чужая реальность, которая часто может быть далека от объективной реальности, а тем более от вашей.

Внушая вам чувство вины и стыда, манипулируя, человек пытается втиснуть вас в свои рамки. Он знает, как все «должно быть»

Если он вдруг задумается, что мир большой, а люди разные, и у всех разные представления, то его картина мира может пошатнуться. А он ее холил и лелеял годами. Итак, включаем осознанность. Прислушиваемся к своим чувствам, возникшим после общения с тем или иным человеком. Ощущаете вину и стыд? Окей. Важно назвать свои чувства, а то так и будете ходить подавленными и растерянными, не зная, что с вами.

Осознаем, что кому-то нужно управлять через чувства вашим поведением.

Зачем? Происходит это не для вас и не ради вас. Происходит это потому, что вас пытаются «сжать» до удобного варианта. Другой человек имеет много убеждений и видит мир определенным образом. Не желая менять свои взгляды на «должен», «обязан» и «надо», он пытается сделать ваше поведение подходящим для себя.

Осознавая все это, спросите себя: хочу ли я быть настолько удобным, чтобы как пазл встраиваться в фантазии другого человека о том, что нормально, а что нет? Как надо, а как нет? Я личность или кусок мозаики? В общем, это история не про вас. Делаете то, что считаете нужным. И оставьте человека со своими «должен». Это работа для психолога.