Techniky predchádzania manipulatívneho správania

Neasertívne správanie nazývame aj manipulatívne. Manipulatívne správanie je veľmi často neuvedomelé, osvojené vďaka výchove a z nej vyplývajúcich pocitov úzkosti, ignorancie a viny. Jeho základom je niekoľko výchovou vštepených neasertívnych povier.

Asertívne komunikačné techniky alebo asertívne komunikačné zručnosti sú formy medziľudskej komunikácie, ktoré nie sú ani agresívne ani pasívne. Ako zručnosť potom označujeme schopnosť použiť danú komunikačnú techniku v príslušnej situácii. Asertívne komunikačné zručnosti nám dodávajú nové, asertívne schopnosti komunikácie a pomáhajú predchádzať manipulácii v komunikácii.

Technika pokazenej gramoplatne

Princípom tejto základnej asertívnej techniky je opakujem vytrvalo, pokojne (bez vzrastana neistoty, agresivity, hnevu, úzkosti,...) - znovu a znovu - to, čo chcem dosiahnuť a to bez toho, aby som začal(a) byť nahnevaný(á), rozčúlený(á), či hlučný(á) (bez kriku). Nemusím mať pripravené žiadne argumenty, neposkytujem zdôvodnenia a ani výhovorky, trvám na svojom a od problému sa nenechám odvrátiť.

Technika prijateľného kompromisu

Prijateľný kompromis je asertívna komunikačná technika, jej cieľom je v prípade konfliktu záujmov dosiahnutie konsenzu. Rozhodovanie pomocou konsenzu znamená, že chceme, aby bolo rozhodnutie spoločné a nie aby zvíťazila väčšina. Preto sa nepoužíva hlasovanie, diskusia prebieha, až dokiaľ nie je s rozhodnutím každý spokojný.

Technika sebaotvorenia

Sebaotvorenie je asertívna komunikačná technika, prostredníctvom ktorej uvoľnujeme sociálnu komunikáciu a redukujeme možnú manipuláciu. Jej podstatou je otvorené a jednoznačné (nie dvojzmyselné) vyjadrovanie toho, čo cítime, ako veci vidíme, vnímame a prežívame.

Technika otvorených dverí

- Nepopierať kritiku, nebrániť sa, nereagovať odvetou,
- povedať niečo, z čoho vyplynie, že kritiku viem prijať v zásade so súhlasom.
- Uznávame všetky partnerove argumenty, na ktorých by niečo mohlo byť.
- Partner postupne stráca energiu na hľadanie ďalších výhrad.

Vyslovovanie a prijímanie komplimentu

Posilňovať žiadané správanie, konanie a ovplyvňovať konanie iných tak, aby zmena správania bola pre obe strany potešením, je možné vyjadrovaním pozitívnych pocitov formou komplimentov. Napriek tomuto poznatku nám vyjadrovanie, ale i prijímanie komplimentov často robí problémy.

Komplimenty sú namieste, ak sú úprimne myslené. Ak nie sú, je to neúprimná manipulácia. Navyše neúprimnosť komplimentu po čase vyjde i najavo.

Negatívna asercia

Ak chceme byť nezávislí, slobodní, rezervujme si právo byť sami sebe najdôležitejším sudcom. Negatívna asercia učí prijímať svoje chyby a kľudne o nich hovoriť.

Podstata techniky:

- zmeniť svoje presvedčenie, že kvôli svojej chybe sa musíme cítiť zle a previnilo,
- naučiť sa asertívnym postojom ku chybám - považovať ich jednoducho a nič viac a nič menej ako za chyby,
- asertívne akceptovať vlastnú chybu či omyl a slovne to vyjadriť,
- prijať svoju chybu bez ospravedlňovania sa,
- pýtať sa kritika na podrobnosti, ak sú v kritike obsiahnuté zaujímavé informácie, alebo je možné tým kritiku vyčerpať, ak je manipulatívna.

Negatívne opytovanie

Táto technika vedie nášho oponenta k väčšej otvorenosti. Je veľmi vhodná ako konštruktívne prijímanie konštruktívnej kritiky, na rozdiel od techniky otvorených dverí, ktorá je vhodná na zvládanie manipulatívnej kritiky. Metóda nám umožňuje kritiku upresniť a otvoriť komunikáciu. Partnerovi dávame najavo, že jeho kritiku nepovažujeme za dôvod na hádanie sa, či k rozbíjaniu vzťahu, nereagujeme ani necítime sa urazení, kritiku nevnímame ako dôvod pre hnev.

Reakcia spätnou väzbou

Spätná väzba na určité chovanie či vyjadrenie môže byť

- pozitívna (*Potešilo ma, že si si spomenul na moje meniny.*)
- negatívna (*Robí mi starosti, že nedodržiavaš slovo, ktoré si mi dala.*)

Technika voľných informácií je asertívna komunikačná technika, ktorá nás učí rozpoznávať v konverzácii tie prvky, ktoré sú pre nášho partnera zaujímavé a dôležité a súčasne ponúkajú voľné - nevyžiadané informácie o sebe. Znižuje hanblivosť pri začatí rozhovoru a obom.

Selektívne ignorovanie je asertívna komunikačná technika, ktorá tým umožňuje vyrovnať sa s kritikou, že na manipulatívnu , nevecnú, príliš všeobecnú kritiku nereagujeme. Dávame však jasne najavo, že sme zaregistrovali. Umožňuje vyhnúť sa skratkovitým reakciám najmä na opakovanú a všeobecnú kritiku a vedie kritizujúceho k väčšej asertivite.

Zdroj:

1. Praško,J., Prašková,H.: Asertivitou proti stresu. Grada Publishing, Praha. 2007
2. Novák, T., Capponi,V.: Asertivně do života. Grada Publishing, Praha. 2004