

# Mechanizmy samoobrony



EWA  
ROZPĘDOWSKA

Wjeżdżając na zatłoczony parking, z ulgą zauważasz kierowcę zbierającego się do wyjazdu. Zatrzymujesz swój samochód tuż obok i aby pośpieszyć marudera, naciskasz kilkakrotnie klakson...

Wówczas najczęściej pojawia się reakcja odwrotna od oczekiwanej. Ponaglany, zamiast niezwłocznie odjechać, wysiada z samochodu, zaczyna grzebać w bagażniku, w końcu zapala papierosa. Jak mały Jasio, któremu mama wielokrotnie zakazywała bliskich kontaktów z kałużą, a on wraca uszczęśliwiony z podwórka, po kolana umazany błotem.

Reakcja taka, nazywana w psychologii reaktancją, jest odpowiedzią na zbyt duży nacisk i stanowi dorosły odpowiednik dziecięcej przekory. Chroni nas przed mało wysublimowaną manipulacją. U uruchamia się niemal automatycznie, gdy czujemy, że nasza wolność wyboru jest zagrożona, że ktoś próbuje nam coś narzucić, nakazać lub zakazać. Utrudnia ona realizację ścież-

ki kariery np. telemarketerom wciskającym nam niezmiennie taniejące usługi, kierowcom z syndromem „Mad Maxa”, usiłującym zepchnąć nas z drogi lub wymusić błyskawiczny przejazd przez skrzyżowanie.

Reaktacyjny automatyzm nie dość, że włącza odwrotną reakcję, to wzbudza dodatkowo negatywne emocje w stosunku do „zaborcy”. Innym, pokrewnym mechanizmem działającym w naszej samoobronie jest habituacja, czyli stopniowy zanik reakcji na powtarzające się bodźce lub działania, wykorzystujące wciąż ten sam sposób wywierania wpływu. Obsypywanie komplementami za pierwszym razem może wywołać jakieś wrażenie. Jednak powtarzanie tego typu zachowań spowoduje brak reakcji lub nawet zniecierpliwienie uporczywym luzosostwem. Istnieją także osobowościowe predyspozycje „uodparniające” na manipulację. U ludzi o temperamencie melancholika lub flegmatyka w ogóle trudno jest wzbudzić ekscytację, zauroczyć ich wyjątkową ofertą czy pomysłem. Podobne problemy stwarza manipulatorom osobnik o adekwatnej, stabilnej samoocenie i poczuciu własnej wartości. Świadomość swoich mocnych i słabych stron zmniejsza wyczulenie i podatność na informacje o sobie ze strony otoczenia. Ktoś taki wie, na co go stać i gdzie są granice jego możliwości. Znacznie trudniej mu wmówić, że dzięki odpowiedniej marce samochodu – sam zyska na wartości.

Warto wiedzieć, że są także osobnicy posiadający swoiste predyspozycje do manipulowania innymi ludźmi. Nie chodzi tu bynajmniej o posiadaczy jakiejś pojedynczej cechy. W literaturze przedmiotu spotykamy opisy całych syndromów osobowościowych. Od osobowości autorytarnej (realizującej, poprzez codzienną egzystencję, potrzebę dominacji i podporządkowywania sobie innych), poprzez osobowość makiaweliczną (skłoną zgodnie z zasadą „cel uświęca środki” realizować z rozmachem dowolną wizję porządku społecznego, nie bacząc na czyjeś protesty i oburzenie), a kończąc na najnowszym „wynalazku”, czyli tzw. osobowości bezwzględnej gracza (osobnika o wygórowanych ambicjach, pożądającego sławy, prestiżu i władzy, traktującego ludzi instrumentalnie).

Gdy przy bliskim spotkaniu z którąś z opisanych wyżej osobowości mamy do wyboru możliwość walki lub ucieczki, pamiętajmy, iż zdecydowanie lepsze rokowania daje druga z tych ewentualności. Nasza samoobrona przed manipulacją nie polega bowiem na opanowaniu tajemniczych taktyk czy strategii. Podstawową jej metodą jest świadomość swoich mocnych i słabych stron oraz wiedza o typowych procesach manipulacji i cechach osobowości ich autorów. Samodzielne myślenie, krytyczna refleksja – zwłaszcza w sytuacjach dla nas ważnych – są nieodzowne.

NEXTGEN™

OLEJ SILNIKOWY  
NIGDY NIE BYŁ  
TAK INNOWACYJNY

20%  
MNIJSZY  
wpływ na  
globalne  
ocieplenie



PEOPLE WHO KNOW USE VALVOLINE™

Czy kiedykolwiek zastanawiasz się skąd pochodzi Twój olej silnikowy? Większość osób tego nie robi. Z całą pewnością nie rośnie na drzewach. Duże spółki naftowe zajmują się znajdowaniem, wydobywaniem, transportem oraz oczyszczaniem ropy naftowej, abyśmy mogli korzystać z naszych samochodów. Jednakże, wiąże się to z dużym obciążeniem środowiska. Obciążeniem, które jest niepotrzebne. Przedstawiamy produkt będący przyszłością olejów silnikowych: Valvoline NextGen™. Jest to pierwszy powszechnie dostępny olej silnikowy wysokiej jakości na świecie, który został wyprodukowany w 50% z oleju poddanego recyklingowi. Został również zatwierdzony przez czołowych producentów. Nasz olej jest bardziej przyjazny środowisku oraz Twojemu silnikowi.



FOT. ARCHIWUM