

Manipülasyon Nedir, Manipülasyon Teknikleri Nelerdir?

Manipülasyon, başkalarının fikirlerini, algılarını ve davranışlarını onlara belli etmeden, aldatma yoluyla ve bazı taktikler kullanarak değiştirmeyi amaçlayan sosyal bir etkidir. Manipülasyon yöntemleri, genellikle manipülatörün menfaatleri doğrultusunda kurnaz, sömürücü ve aldatıcıdır. Bu teknikler, gündelik yaşamın haricinde bilhassa siyaset, reklamcılık, istihbarat ve pazarlama alanlarında kişileri ikna etmek amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır.

Manipülasyona başvuran insanlar birçok bakımdan eksik, gereksinimlerini gizli tutan, kendi menfaatleri için başkalarına hasar vermekten kaçınmayan ve kurbanlar üzerinde hangi yöntemlerin işe yarayacağını bilen kişilerden oluşur. Manipülatörler daima güçlü hissetmek, kontrolü hep ellerinde tutmak ve ilişkide baskın kişi olmak isterler. Bunları sağlamak için de birçok yöntem başvururlar. Başarılı bir [manipülasyon](#) şu koşullara bağlı olmaktadır;

- Manipülatörün gizli tutulmuş saldırgan davranışları ve niyetleri,
- Manipülatörün karşısındaki kişinin psikolojik zaaflarını bilmesi,
- Manipülatörün gerektiği zaman kişiye zarar vermekten zevk alacak kadar merhametsiz olması.

Manipülasyon Teknikleri

Pozitif Sağlamaştırma: Yapılan davranışın güçlendirilmesi ve sıklık derecesinin artırılması amacıyla uygulanan yöntemdir. Örneğin; övgü, etkileyici özür dileme, cazibe, para, hediyeler, gülme gibi yüz ifadeleri vb.

Negatif Sağlamaştırma: Bağırma, gözdağı verme, azarlama, duygusal şantaj, iletişimi kesmek, ağlamak, suçluluk tuzağı, kurban rolü oynamak ve hakaretler gibi davranışlar bu tekniğe örnektir.

Kısmi (Aralıklı) Sağlamaştırma: Kısmi negatif sağlamaştırma, etkili bir şüphe ve korku havası yaratabilen yöntemdir. Kısmi pozitif sağlamaştırma ise, kurbanı sebat etmeye devam ettirir. Örneğin, kumar oyunlarının birçoğunda kumarbaz başlangıçta kazanıyor gibidir, ancak totalde para kaybetmesi kaçınılmazdır.

Ceza: Hakimiyet ve üstünlük kurmak amacıyla sözlü taciz, gözdağı ve patlayan öfke gibi davranışlarda bulunmaktır.

Önce Küçük, Sonra Büyük Rica: Normalde kabul edilmesi çok güç olacak bir istek için, öncelikle kurbanı küçük bir istek kabul ettirilir. Küçük isteği kabul eden kişinin, büyük isteği kabul etmesi daha kolay olacaktır.

Giderek Artan Ricalar: Kişiye önce kabul edebileceği bir öneri sunulur, daha sonra "evet" diyeceği ana kadar bu öneri adım adım büyütülür. Örneğin, otomobil için cazip bir fiyat vererek kişinin galeriye çekilmesi ve bu aşamanın ardından model, motor, aksesuar ve donanım farkı gibi unsurların eklenerek kişinin ilk başta düşünmediği bir ücrete otomobilin satılması.

Sıra Dışı İstek: Bu tekniğin amacı, sıradan bir isteğin kurbanı sıra dışı bir şekilde yöneltilmesi ve onun sıradan bir isteği reddetme refleksinin engellenmesidir.

Kavram Bozumu: Zihindeki kavramlar birbiriyle bağlıdır ve her insanın zihinsel şeması farklıdır. Buna rağmen bazı yayınlar ve kitlesel araçlar vasıtasıyla bir takım kavramların ortak noktada buluşturulması mümkündür. Bu teknik, bilhassa kültür ve dil manipülasyonlarında yaygın olarak kullanılmaktadır.

Yanlış Bilgi Manipülasyonu: Farklı alanlarda yaygın olarak kullanılan, en rahat manipülasyon tekniğidir. Her yerde uygulanabilir ve bilginin kontrolüne sahip olunan ortamlarda kullanılır.

Gürültü Tekniği: Sıklıkla kullanılan bir başka tekniktir. Herhangi bir şeyi gizlemek için gürültü yapmak, belki de birçok insanın bir dönem yaptığı bir davranıştır. Bu teknikteki önemli nokta, gürültünün asıl gizlenecek olan şeyden fazla olması ve onu bastırarak önüne geçmesidir.

Aşağılama ile Ego Kamçılama: Spor, politika ve diğer bazı eylemlerin olduğu alanlarda, manipülasyon tekniklerinin en büyüklerinden biridir. Herhangi bir kişi aşağılama, toplumda küçük düşürülme ve Provokasyon vasıtasıyla yanlış şeyler yapmaya mecbur bırakılabilir. Provokasyon daima bir amaca yönelik olur ve bu amacın tamamen arkada bırakılmadan herhangi bir tepki verilmemesi gerekir.

Yalan Söyleme: Bir insanın o an yalan konuştuğunu anlamak güç olabilir, ancak manipülatörler bu yalanın ortaya çıkacağını bilseler de sıklıkla bu tekniği kullanırlar.

Salt Beyin Yıkama: Tutucu kişiler tarafından sıklıkla kullanılan bu teknik, reklam ve pazarlama şirketleri tarafından da kullanılmaktadır.

Duygusal Şantaj: Duygusal şiddet veya şantaj, ilişkilerde yaygın olarak görülmektedir. Duygusal şantaj, ilişkilerde kullanılan manipülasyon tekniklerinden biridir ve kolayca fark edilemez.

Yanlış Ayartma: Anlık hırs ve ayartmaların, kişileri aniden kendi yaşamlarını alt üst etmeye iten bir şey olduğu eski dönemlerden beri biliniyor. Herhangi bir şeyi bağımlı olacak kadar istemek, kişinin zayıf noktası haline gelir. İşte bu tür arzular, kişinin tuzağa düşmesine neden olmaktadır.

Mahrum Bırakma: Kişileri arzulamadığı şeylere iten bir başka duygusal manipülasyon da, mahrum bırakmadır. Bu teknik, kişilerin itaat etmeleri için kullanılır ve bu tuzağa düşen kurbanın yapabileceği çok şey yoktur. Kişinin kendi gelir kaynağını yaratması ve bağımsız olmak, mahrum bırakma manipülasyon tekniğinden kurtulmanın tek yoludur.

Ego Okşama: Aşırı yoğun duygusal manipülasyon tekniklerinden biridir. İlişkileri parçalama gücüne bile sahip olan ego okşama, yalanlarla beslenir ve kişinin egosunu üst düzeye ulaştırana kadar okşayarak onu bir kuklaya dönüştürür.

Acı Vererek Yalan Söyleme: Gerçeklerin önemli bir bölümünü muhafaza ederek söylenen, kurnaz ve çok ince bir yalan tekniğidir. Fazlasıyla etkili olan bu yöntem, propagandalarda yaygın olarak kullanılmaktadır.

Reddetme (İnkâr): Manipülatör genellikle yanlış şeyler yaptığını kabul etmek istemez ve yanlışlarını reddeder.

Gizleme: En zor manipülasyon tekniklerinden biridir, çünkü herhangi bir şeyi gizlemek veya saklamak kolay değildir. Gizleme tekniğinde en etkili olan silahlar, ilgi çekici şeylerdir. Dikkati farklı bir yöne çekmenin en etkili yolu, şüphesiz daha ilgi çekici unsurlardır.

Rasyonalizasyon: Manipülatörün yanlış bir davranışı için ürettiği özürdür. Çarpıtmayla yakından ilişkili olan bu teknik, yaptıkları yanlış davranışlar için bahane bulmakta uzman olan manipülatörler tarafından sıklıkla kullanılır.

Küçümseme: Rasyonalizasyon tekniği ile benzerlik gösteren bir inkâr türüdür. Bu tekniği kullanan manipülatör, davranışının sorumsuzca ve hasar verici olmadığını ifade eder. Bu teknik, genel olarak rasyonalizasyon ile birlikte kullanılmaktadır.

Seçici Dikkatlilik veya Seçici Dikkatsizlik: Manipülatör, bu teknikte kendini yoldan saptıracak herhangi bir unsura ilgi göstermez, dikkat etmez, sanki olmamış gibi bir tavır sergiler veya tepkisiz kalır. Kitlesele boyutta düşünecek olursak, duyulduğu andan itibaren büyük bir kalabalığı harekete geçirecek olan haber ya da olaylar, görmezden gelinir, insanlara gösterilmez ya da sunulmaz. Herhangi birisi hakkında

kanıtlar ortaya konuluyor ve o kişi böyle bir durum olmamış gibi tepki vermiyor. Bu durum da bir çeşit manipülasyon yoludur ve davranışın unutulmasına zemin hazırlar. **Konuyu Değiştirme, Şaşırtmaca:** Manipülasyonların vazgeçilmeyen tekniklerinden biridir. Bilhassa iletişimde yaygın olarak kullanılır. Bu konuyla ilgili gerçekten uzman olan kişilerle karşılaşmışsınızdır muhtemelen. Rahatsız edici bir konu olduğunda, bundan rahatsız olan taraf konuya doğrudan cevap vermek yerine şaşırtmaca yolunu seçer ve konuyu farklı bir konuya bağlayarak manipüle eder. Bilhassa farklı sorun ve sorularla kişiyi başka döngüler içine sokar ve asıl konuyu tamamen dağıtır. Bu durum sadece iletişimle sınırlı değildir, tartışma programlarında ve kitlesel yayınlarda da sürekli kullanılan bir tekniktir.

Kaçma: Konuyu değiştirme ile aynıdır, fakat dalgalı, alakasız, dağınık sözler ve kaçamak cevaplar söz konusudur.

Üstü Kapalı Sindirme: Manipülatör tarafından yıldırma taktiği olarak kullanılabilen bir tekniktir. Manipülatör imalı, dolaylı, örtülü ya da kurnaz tehditler savurarak kişiyi savunma ortamına çeker. Kurbandan istediğini elde edebilmek için, onu umursamazlık veya bencillikle itham edebilir.

Duygu Sömürüsü: Manipülatör, kişinin kendisine yeteri kadar ilgi göstermediğini, kolaya kaçtığını ya da aşırı bencil olduğunu savunarak kendini kurban gibi gösterir. Bir tür sindirme taktiği olan bu teknik, kurbanın kendini kötü hissetmesine ve kendinden şüphe etmesine yol açar. Bunun sonucu olarak sempati toplayan manipülatör, tüm istediklerini elde eder.

Manipüle edildiğinizi nasıl anlarsınız?

1. Manipüle edildiğinizi fark edebilmek için, dikkat etmeniz gereken ilk konu; karşınızdakinin sizden bir şey isterken nasıl davrandığıdır. Normalde hiç de nazik olmayan bir arkadaşınız sizden bir şey isterken dünyanın en kibar insanına dönüşüyorsa, manipüle ediliyor olabilirsiniz.
2. Biri sizden bir şey istediğinde ve yapmadığınızda nasıl hissettiğinize odaklanın. Hayır demekten çekiniyor, istemediğinizi belirtirken suçlu hissediyor ya da utanıyorsanız, karşınızdaki kişi sizi manipüle ediyor olabilir. Manipülasyonun amacı başka insanları kontrol etmek olduğundan, “suçluluk psikolojisi” yaratmak, en sık kullanılan yöntemlerdendir.
3. Manipülasyon için sıkça başvurulan yöntemlerden biri de öfkelenmektir. Sizden bir şey isteyen kişinin “hayır” cevabınız karşısında öfkesinin nasıl değiştiğine dikkat edin. Öfke duygusu kimi zaman başkaları üzerinde kontrol kurmak için kullanılabilir. Bu durum öfkenin hedefi olan kişinin korkularını açığa çıkarırken; öfkenin sonuçlarından korkan kişi öfkeli kişiye istediğini vermek zorunda hisseder.
4. Manipüle edilmemek için dikkat etmeniz gereken bir diğer konu, sürekli kurban rolü oynayan kişilerdir. Her zaman yardıma ihtiyacı varmış gibi umutsuz ve çaresiz görünmek, bazı kişiler için manipülasyon silahıdır. Çevrenizde bu tarz kişiler varsa, istedikleri aldıklarında durumlarının nasıl değiştiğine dikkat edin. Bu kişiler istekleri karşılandığı zaman çok daha iyi olurlar, bir sonraki isteklerine kadar.

Manipülasyonla Baş etme Yolları

1. Anlaşmazlıkların farkında olun.

Manipulatörlerle kurulan ilişkiler genellikle anlaşmazlıklarla doludur. Bu yüzden manipüle edildiğinizi anlamanız zorlaşabilir. Ancak artan hayal kırıklıkları ve gelgitlerin bilincinde olmak, kendinizi korumanıza yardımcı olacaktır.

2. İlişiklerinize olan bakış açınızın farkında olun.

Suçlu, korunmaya muhtaç, sınırlı hissediyor ya da karşınızdaki kişiye acıyorsanız; manipülasyon ilişkinizin bir parçası olmuş olabilir.

3. Sürecin farkında olun.

Sizi manipüle ettiğini düşündüğünüz kişi ile aranızda geçen olayları gözden geçirin. Benzer olaylar, belirli şekillerde ilerliyorsa, karşınızdaki kişi aynı yöntemleri kullanıyor olabilir. Karşınızdaki kişinin kullandığı benzer kalıplar, sizi benzer hislere sokuyor mu? Karşınızdakinin hoşuna gitmeyen bir duruma verdiği tepki sabit mi? Olaylar sonuçlandığında kendiniz benzer hisler içinde mi buluyorsunuz?

4. İlişiklerinizin devam etmesini isteyip istemediğinizin bilincinde olun.

Manipüle edildiğiniz bir ilişki, sizi mutlu etmekten daha çok üzebilir. Arkadaşınız, sevgiliniz ya da ailenizden biriyle olan ilişkinizi bitirmeniz her zaman çok kolay olmayacaktır. Ancak ilişkinize, zaaflarınızı paylaşmamak ya da birlikte geçirdiğiniz zamanı azaltmak gibi sınırlar koymak, kendinizi korumanıza yardımcı olacaktır.

5. Durumun farkında olduğunuzu belli edin.

Manipülasyon söz konusu olduğunda, sizi manipüle etmeye çalışan kişiye, durumun farkında olduğunuzu gösterin. Böylece manipülasyonu kontrol altına alabilir hatta engelleyebilirsiniz. Bunu yaparken sakin olun ve sinirlenmeyin.

6. Son olarak, manipülasyonu tamamen ortadan kaldırmanın en etkili yolunun, güçlenmek ve hayatınızı kontrol altına almak olduğunu unutmayın.