18+

МАРГАРИТА ВАСИЛЬЕВНА АКУЛИЧ

# Манипуляции в отношениях. Использование для манипулирования эмпатии. Манипулятивность и недостаток эмпатии психопатов

Маргарита Акулич

# Манипуляции в отношениях. Использование для манипулирования эмпатии. Манипулятивность и недостаток эмпатии психопатов

«Издательские решения»

**Акулич М. В.**

Манипуляции в отношениях. Использование для манипулирования эмпатии. Манипулятивность и недостаток эмпатии психопатов / М. В. Акулич — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-641058-9

В предлагаемой книге рассказано о манипуляциях в отношениях, о признаках токсичных и манипулятивных мужчин и женщин. Поведано об эмпатии и ее использовании для манипулирования. Рассказано о психопатах и их отношении к манипулированию и эмпатии.

ISBN 978-5-00-641058-9

© Акулич М. В.
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие 6
I Манипуляции в отношениях: признаки и поведение, на которые следует обратить внимание 7
1.1 Что такое манипуляция? Опасность манипуляции. Признаки манипуляции в отношениях 7
1.2 Признаки манипуляции в отношениях. Способы использование манипуляций. Понимание того, почему люди манипулируют 9
1.2 Некоторые способы манипулирования партнером 10
1.3 Реагирование на манипуляции 11
II Стратегии понимания мотивации человека, когда вы считаете, что он пытается вами манипулировать 12
2.1 Просто спросите. Поставьте эмоции на паузу. Посмотрите на факты 13
2.2 Подумайте о последствиях. Что делать, если вас обвиняют в манипулировании кем-то. Важно признание своей не вины 14
III Шесть признаков того, что кто-то вами манипулирует 15
3.1 Выявление признаков способно помочь. Что такое манипуляция в отношениях? 15
3.2 Признаки, которые могут указывать на то, что вы столкнулись в ваших отношениях с манипуляциями 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

# Манипуляции в отношениях. Использование для манипулирования эмпатии. Манипулятивность и недостаток эмпатии психопатов

**Маргарита Васильевна Акулич**

© Маргарита Васильевна Акулич, 2025

ISBN 978-5-0064-1058-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

В предлагаемой книге рассказано о манипуляциях в отношениях, о признаках токсичных и манипулятивных мужчин и женщин. Поведано об эмпатии и ее использовании для манипулирования. Рассказано о психопатах и их отношении к манипулированию и эмпатии.

При подготовке данной книги в главным образом использованы англоязычные источники.

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

# I Манипуляции в отношениях: признаки и поведение, на которые следует обратить внимание

## 1.1 Что такое манипуляция? Опасность манипуляции. Признаки манипуляции в отношениях

***Что такое манипуляция?***

Манипуляцию можно определить как динамику отношений, когда один человек пытается контролировать или влиять на другого человека, на его мысли, эмоции или поведение – ради того, чтобы это служило интересам манипулятора – обычно за счет благополучия другого человека. Чтобы добиться своего или сохранить власть в отношениях, манипулятор идет на использование тонких тактик, эмоциональных стратегий или даже более явных методов. Для получения контроля или влияния манипуляторы могут использовать множество стратегий, из-за чего манипуляции иногда сложно идентифицировать.

***Опасность манипуляции***

Манипуляция может существовать в нескольких типах отношений, обычно она вредна и почти всегда нежелательна. Манипулирование в небезопасных отношениях с манипулятором способно стать для вас опасным и может потребовать помощи со стороны профессионалов или кого-то, кому вы доверяете.

Независимо от того, имеет ли манипулятор злые намерения или просто пытается добиться своего, вы можете безопасно противостоять этому и установить четкие границы, чтобы снизить вероятность того, что реализация злонамерения произойдет в будущем.

# 1.2 Признаки манипуляции в отношениях. Способы использование манипуляций. Понимание того, почему люди манипулируют

***Признаки манипуляции в отношениях***

Манипуляция – это постепенный процесс, она обычно начинается с помощью использования таких тонких способов, что манипулируемый человек обычно задает себе вопросы, прежде чем подвергать сомнению поведение или намерения манипулятора – другими словами, давая ему презумпцию невиновности.

К основным признакам того, что вами манипулируют, относятся ситуации, когда вы:

Ставите под сомнение свое самоощущение или восприятие ситуаций
Имеете повышенное чувство вины
Чувствуете дискомфорт, выражая свои эмоции или мнения
Теряете связи с вашей сетью поддержки
Чувствуете неспособности быть самим собой

***Способы использование манипуляций***

Ваши романтическое партнеры могут использовать манипуляции творческими и вредными способами, потому что они хорошо вас знают. Они, как правило, знают, на какие кнопки нажимать, они осведомлены о вашей неуверенности и могут использовать ее против вас.

***Понимание того, почему люди манипулируют***

Большинство из нас, когда слышат слово «манипуляция», автоматически испытывают негативную ассоциацию. Однако манипуляция существует в большинстве отношений и не всегда вредна. Например, родители манипулируют своими детьми, чтобы отвлечь их от желания перекусить перед ужином. Многие из нас назвали бы это «хорошим воспитанием», однако это подпадает под определение манипуляции. Мы не хотим называть это так, потому что мы в основном рассматриваем манипуляцию как вредную или негативную силу, контролирующую другого человека со злыми намерениями.

Чтобы определить намерения других людей, требуется определенное понимание или осведомленность, и вам, возможно, придется поставить себя на их место – ради выявления, откуда может исходить их мотивация.

## 1.2 Некоторые способы манипулирования партнером

Некоторые из наиболее распространенных способов манипулирования партнером описаны далее.

***Способ заставить испытать чувство вины***

Эта форма эмоциональной манипуляции предполагает, что один партнер пытается заставить другого почувствовать себя виноватым, обычно пытаясь принудить его к чему-то.

***Применение преувеличения проблем или опасений***

Это может включать в себя преувеличение проблем или опасений с целью вызвать внимание или конкретную реакцию.

***Симулирование невиновности***

Это может выглядеть как притворство манипулятора, будто он не понимает последствий своего поведения, с целью уклониться от ответственности.

***Перекладывание вины на другого человека***

Применение этой тактика предполагает, что манипулятор перекладывает вину на другого человека, чтобы избежать ответственности за свои действия.

***Виктимизация***

При виктимизации манипулятор ради того, чтобы добиться сочувствия и контроля, изображает из себя жертву.

***Отказ в привязанности или поддержке***

Манипулятор может отказывать в привязанности или поддержке с целью заставить другого человека подчиниться.

## 1.3 Реагирование на манипуляции

Реагировать на происходящие манипуляции может быть непросто, особенно потому, что мы можем не осознавать, что нами манипулируют, пока не пройдет нужный момент. Вы можете использовать ради реагирования на манипуляции приведенные далее способы.

***Скажите, что вами манипулируют***

Если можете, скажите, что вами манипулируют в данный момент, что динамика присутствует, и вы не собираетесь участвовать.

***Установите границы***

Скажите «нет» и дайте понять другому человеку, что такое поведение неприемлемо. Если манипулятивное поведение не может прекратиться, держите разговор коротким или прекращайте его целиком до тех пор, пока поведение не прекратится.

Хотя это и сложно, вам следует твердо придерживаться своих границ и соблюдать их со временем.

***Будьте настойчивы без резкости***

Нет необходимости отвечать гневом или резкостью, чтобы «доказать», что вы за себя постоите.

Выражаясь явно, заявите, что вы не потерпите такого поведения и что уйти, чтобы сделать перерыв в отношениях, может быть для вас хорошей идеей.

***Задайте вопрос о мотиве***

Если такое поведение продолжается, задайте вопрос о мотиве. Задайте примерно такой вопрос: «Чего вы пытаетесь получить от этого прямо сейчас?» Выявление причины манипулирования может заставить манипулятора отступить, а также помочь вам определить, почему он ведет себя так в данный момент. Если у вас небезопасные отношения, этот шаг может оказаться неприменимым, пока вы не окажетесь в безопасной среде с доверенными людьми.

# II Стратегии понимания мотивации человека, когда вы считаете, что он пытается вами манипулировать

Есть несколько стратегий, которые помогут понять мотивацию человека, когда вы считаете, что он пытается вами манипулировать. Они описаны далее.

# 2.1 Просто спросите. Поставьте эмоции на паузу. Посмотрите на факты

***Просто спросите***

Если вы не уверены в чьих-то намерениях, обсудите это с данным человеком. Спросите: «Почему вы хотите, чтобы было так, а не иначе?» Это может внести в ситуацию некоторую ясность. Или, скажем, ваша подруга ни с того, ни с сего при свидетелях сказала о наличии у вас щербинки, скажите ей: «Это обязательно было говорить на людях?»

***Поставьте эмоции на паузу***

Обычно, когда два человека вовлечены в трудный момент, присутствуют эмоции. Трудно ясно видеть ситуацию, когда эмоции сильны. Вы имеете право на свои эмоциональные реакции и можете предположить наличие злого умысла из-за появления своего гнева, разочарования или раздражительности. Взгляд за пределы своих эмоций может помочь вам понять ситуацию яснее.

***Посмотрите на факты***

Целесообразно попытаться сделать ситуацию максимально объективной, рассматривая факты. Вы даже можете попытаться представить, что именно такая ситуация происходит с вашим другом. Можете ли вы увидеть две стороны ситуации и каковы могут быть эти стороны?

## 2.2 Подумайте о последствиях. Что делать, если вас обвиняют в манипулировании кем-то. Важно признание своей не вины

***Подумайте о последствиях***

Иногда мы не можем заранее предсказать намерения другого человека. Возможно, нам придется изучить намерение после того, как ситуация закончится. Если вы в конечном итоге соглашаетесь с тем, чего хочет другой человек, определите естественные последствия этого решения. Означает ли это, что ваши желания или потребности остались неудовлетворенными? Были ли отрицательные, положительные или нейтральные последствия?

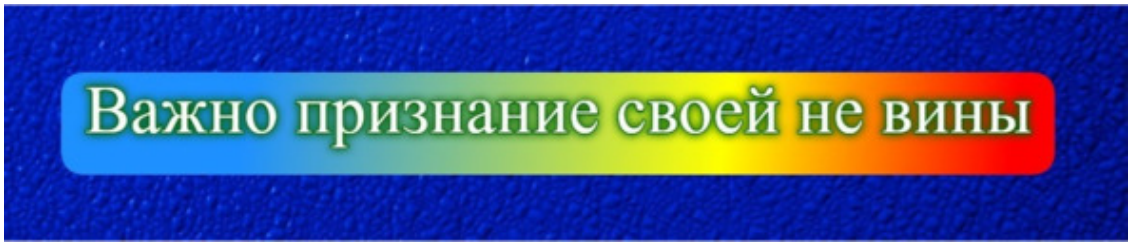
Если вы выполняете просьбу человека и каждый раз обнаруживаете, что в результате вы чувствуете себя плохо, это означает, что намерение человека могло быть злонамеренным.

***Что делать, если кто-то обвиняет вас в манипулировании***

Если кто-то обвиняет вас в манипулировании, сделайте паузу, прежде чем ответить. Проанализируйте свое поведение. Возможно, у вас не было злого умысла, но вы могли использовать свою силу в отношениях, чтобы добиться того, чего хотите.

Спросите себя: «Чего я добивалась?» или «Почему я вела себя так?» – чтобы лучше проверить, не манипулировали ли вы сами. Если да, то признайте это, извинитесь и прекратите такое поведение. Не обязательно стыдить себя после того, как ситуация закончилась. Вместо этого просмотрите, почему вы вели себя так в тот конкретный момент. Вы можете сделать это, проверив себя, чего вы, возможно, хотите или в чем нуждаетесь, и почему вы почувствовали необходимость поступить именно так, как вы поступили.

***Важно признание своей не вины***




Часто люди, которыми манипулировали, чувствуют, что это их вина или они сами виноваты. Важно признать, что это не ваша вина, чтобы вы могли чувствовать себя комфортно, обращаясь за помощью.

Вам не обязательно продолжать позволять манипулировать вами или сталкиваться с манипуляциями в одиночку. Профессиональная поддержка может помочь вам выявить нездоровое или небезопасное поведение других людей, а также ситуации, в которых вы можете подвергаться манипуляциям. Эксперты, например, лицензированные терапевты, могут помочь вам разобраться с поведением этого человека и узнать, как его остановить.

# III Шесть признаков того, что кто-то вами манипулирует

## 3.1 Выявление признаков способно помочь. Что такое манипуляция в отношениях?

***Выявление признаков способно помочь***

Вы чувствуете себя растерянным или виноватым и не знаете, почему? Возможно, вы чувствуете манипуляцию. Выявление признаков может помочь.

Эмоциональные манипуляции в отношениях бывает трудно распознать. Некоторые тактики манипулирования могут быть настолько тонкими, что в итоге вы постоянно анализируете собственное поведение, а не поведение другого человека. Тактика манипулирования в отношениях может негативно сказаться на вашем психическом здоровье. Но научившись распознавать признаки, вы сможете защитить себя и принять в сложившейся ситуации меры.

Источник: https://telefony-gid.ru/voprosy/muzhchina-blokiruet-zhenschinu-v-telefone-manipulyaciya.html

***Что такое манипуляция в отношениях?***

Под психологическим манипулированием часто понимаются слова, умолчания и действия, которые пытаются контролировать чувства, мысли и поведение другого человека. Это способно повлиять на его взгляд на себя, отношения и мир в целом. Постоянные манипуляции в отношениях могут повлиять на вашу самооценку и вызвать симптомы тревоги или депрессии.

Манипуляции характерны не только для семейных и романтических отношений. Они могут проявляться и в дружеских отношениях, и даже в отношениях на работе. Манипулиро-

вание также может происходить в широких масштабах через освещение в СМИ, рекламу или политические кампании.

## 3.2 Признаки, которые могут указывать на то, что вы столкнулись в ваших отношениях с манипуляциями

Есть несколько признаков, описание некоторых из них дается далее.

***1. Вы пытаетесь игнорировать свою интуицию***

Первым тревожным сигналом может стать интуитивное чувство, что что-то не так или что вы упорно делаете то, чего не хотите. Вы можете игнорировать это чувство и пытаться убедить себя, что все в порядке. Фраза «доверяй своей интуиции» особенно полезна, когда вы думаете, что, возможно, подвергаетесь манипуляциям.

Например, вы расстроены тем, что ваш партнер постоянно разговаривает по телефону во время свиданий. Вы поднимаете эту тему, но замечаете, что он очень быстро выходит из себя. Разговор переходит на то, что вы, похоже, испортили ваше особенное свидание, вызвав ссору. Поэтому вы забываете о том, что хотели сказать, и пытаетесь успокоить его. Тем временем ваш партнер снова проверяет свой телефон. «Что только что произошло?» – спрашиваете вы себя, но отмахиваетесь от этого вопроса, потому что не хотите создавать новые трения.

***2. Вы задаетесь вопросом: Я ли это?***

Если вы начинаете сомневаться в себе и своих мотивах, возможно, вы стали жертвой применения к вам тактики манипулирования. Возможно, когда-то вы были уверены в своей способности справиться с той или иной ситуацией, а теперь начинаете сомневаться в своих способностях. Возможно, вы даже думаете о том, что проблема в отношениях заключается в вас самих.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.