

Стань такой, как я хочу.

Ловушки, в которые мы попадаем, общаясь с манипуляторами

- Он носит вас на руках. Но одно неверное движение — и он пропадает.
- Говорит: «Ты не пойдешь в кино с подругами, иначе я обижусь».
- Или «Ты не останешься на корпоративную вечеринку, потому что там будут приставать подвыпившие коллеги, и ты изменишь мне с кем-то из них».
- «Если ты ко мне не вернешься, я выпрыгну из окна».
- «Без меня ты не можешь выбрать нормальные туфли / припарковать машину / распланировать отдых».

Что объединяет все эти ситуации?

Они все про манипуляции.

То есть про то, чтобы заставить партнёра делать то, что я хочу.

Не попросить, не договориться (или, упаси Бог, признать, что вообще-то партнер - отдельный человек и может действовать в своих интересах).

А вынудить.

То есть манипуляция — это не прямой, обходной способ получить желаемое. Вынудить оппонента играть по своим правилам.

В центре любой манипуляции — борьба за власть. А также эмоциональная ловушка:

Ловушка № 1: Вина — обида

Манипулятор обижается, или обвиняет, или делает и то и другое сразу и поочередно — и мы испытываем чувство вины.

Ловушка № 2: Злость — страх

Манипулятор кричит, давит, оскорбляет — мы боимся, что он нас разлюбит или мы как-то еще пострадаем: морально или физически.

Однако, манипулятор вас не разлюбит.

По той простой причине, что он не любит вас вовсе.
Уйти может. Это правда. Мстить может, угрожать.
Но разлюбить — нет.

Чем больше в ваших взаимодействиях манипуляций, — тем деструктивнее отношения.

А ещё в любых отношениях, в том числе и в манипуляциях, участвуют двое. Поэтому не только он подлец и абьюзер (что вполне может быть, конечно), но и «жертва» как-то так ведет себя, что с ней возможно это проделать.

Отношения — это парный танец.

Если вы танцуете сальсу, а ваш партнер гопак — то общего танца не получится. И, наверное, вы пойдете искать другого партнёра. А в реальной жизни, скорее всего, вовсе не обратите внимания на такого человека.

Отношения — это действительно в каком-то смысле половинки. Абьюзер выберет жертву. Жертва выберет абьюзера.

А вот как противостоять манипуляциям — поговорим в следующей статье.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт