

# Манипулятор: взгляд изнутри

---

Кажется, что манипулятору живётся неплохо.

Играет себе на чувстве вины или страха, «стрижёт» бонусы, используют других людей в своих интересах.

Так ли это?

Важно помнить, что в любой манипуляции участвуют двое.

Если я не ребенок, а дееспособный, взрослый человек, я обладаю выбором в манипуляциях не участвовать.

А если участвую, — то это моё добровольное решение (справедливости ради надо сказать: не всегда осознаваемое).

Кстати, именно из-за того, что окружающие отказываются участвовать в манипуляциях — манипулятор вынужден искать другие, более прямые способы взаимодействия:

Например, просить или заявлять о своих желаниях и потребностях.

## Хорошо ли живётся манипулятору?

Он лишает себя живых, близких и искренних отношений.

Но если он не испытывает в них потребности — а вокруг находится достаточно тех, кто согласен на его игру — то в основном живётся ему неплохо.

Однако часто в какой-то кризисный момент может прийти смутное, но очень болезненное осознание того, что настоящая жизнь и отношения проходят мимо.

*По факту манипуляторы — глубоко одинокие люди.*

В манипуляциях нет тёплых человеческих отношений (субъектных — называют психологи), а есть отношение к другому как к функции (объектное отношение):

- с этим — можно повеселиться,
- с этим — почувствовать свою значимость,
- с этим — защищённость и безопасность и так далее.

## Зачем мы выбираем манипуляции?

Когда-то давно единственным способом получить желаемое для такого человека могло быть: надавить на жалость, вызвать вину или испугать. (Как правило, речь про детско-родительские отношения).

Только так и можно было «отжать» внимание, заботу, признание или безопасность.

Годы шли, мир стал разнообразнее, но привычный способ взаимодействия остался.

## Как перестать манипулировать?

Манипулятор находится в своей же собственной ловушке: кроме манипуляций у него нет способа получать желаемое.

А, значит, просто прекратить манипулирование — не получится. Но можно потихоньку обучаться новому, прямому способу взаимодействия. Тогда в манипуляциях постепенно отпадет необходимость.

*Потому что качество получаемой любви, тепла, уважения и заботы в искренних отношениях в разы выше.*

## Что делать, чтобы отказаться от манипуляций:

1. Осознать, что то, что вы делаете, не приносит вам счастья. Что вы хотите по-другому.
2. Подумать над тем, какое желание, какая потребность стоит за вашим манипулятивным поведением.
3. Поискать как ещё, каким способом вы можете удовлетворит желаемое. И от кого.
4. Попробовать новое сильное для вас поведение. Например, небольшие прямые просьбы.
5. Проживать чувства, которые будут рождаться в новом взаимодействии. Это может быть стыд или страх, нежность или благодарность, злость или смущение.

*Лайфхак:*

*Если очень сложно, то можно начать фразу именно с этого:*

*«Мне так неловко/тяжело/стыдно/страшно тебе это говорить...»*