

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Как влияют манипуляций на отношения в семье

Часто в своих статьях психологи (и я в том числе) пишут о вреде манипуляций на развитие отношений. Давайте разберемся, что же это такая разрушительная сила – манипуляции, чем они опасны для отношений, и как можно выстраивать отношения без них. И так, манипуляция это не прямой (окольный) способ получить (или избежать) что-то от своего партнера. Как правило, манипуляция сопровождается тем, что партнера «раводят» на какие-то эмоции, которые для него сложны в переживании. И он (она) для избегания этих переживаний по задумке манипулятора выполняет желаемое им. Сразу пример. Сидит супруга в кресле и понимает, что хочет пить. Можно самой сходить (но по каким-то причинам не хочется это ей делать), можно попросить мужа на прямую – принеси, пожалуйста, мне попить (но тут можно получить отказ, поскольку у мужа могут быть свои дела или заводойнеходительное настроение, а отказ супругой на пример очень болезненно переживается). А можно использовать манипуляцию, подключив сюда чувство вины. Например – «я так мучаюсь от жажды» (сказать томным или критичным голосом) и замолчать в ожидании, «сужели ты не видишь, как я хочу пить», «только бесчувственный чурбан может не видеть, как я страдаю без воды» и тд. При этом данные высказывания рассчитаны на то, чтобы в итоге получить желаемое, и получить наверняка, избежать возможных неприятных переживаний (на пример отказ партнера), проверить насколько муж любит (как вариант), показать мужу его невинность (обвинить, то есть по большому счету выиграть данную микродуэль). Партнер при этом может испытывать чувство вины, злости, унижение, либо привычным способом закроется психологическими защитами, например, одев маской безразличия. Из вышеописанного видно, что данный способ получить желаемое уж точно не ведет к гармонизации отношений, скорее к их обострению, желанию партнера отомстить, или избегать подобных переживаний, а это реализуется обычно отдалением партнера. Причем такой эффект наблюдается от любой манипуляции, которую используют в отношениях. То есть по факту хороших манипуляций не бывает. Есть, конечно, в отношениях признанная обоими супругами игра в манипуляции. Но это отдельная тема для разговора.

Отличить манипуляцию можно по тем эмоциям, которые у партнера вызывает речь манипулятора. Как правило, это вина, страх, стыд, злость, унижение, в общем, все те эмоции, которые многие люди не очень любят испытывать в своей жизни. И когда манипуляции становятся в отношениях нормой, то постепенно к манипулятору формируется стойкое негативное отношение.

Вот я написал данные строки и подумал, что из описанного видно, что тот над кем манипулируют, является невинной жертвой злодея – манипулятора. Но не все так просто. Манипулируют тем, кто позволяет собой манипу-

лизовать. Плюс, как правило, тот человек кем манипулирует, не прибегнет возможностью манипулировать в ответ или с другими людьми. Тут действие взаимное, в манипуляции участвуют двое, и ответственность за данный акт обоюдная.

А как же без них, спросит пытливым читатель. Можно. Как я уже писал маркером манипуляции являются, мягко говоря, те неприятные эмоции которые испытывает (если конечно испытывает) потенциальный манипулируемый. Тогда можно вернуть своему партнеру, например – «от твоих слов я испытываю вину, и мне это не нравится». Уточнить – «что ты конкретно от меня хочешь?». То есть преобразовывать манипуляцию (окопный способ получить желаемое) в прямую просьбу, предложение и тд. Вначале это возможно вызовет сильное сопротивление, особенно если манипуляции в ваших отношениях привычный способ общаться. Но со временем при желании это может стать нормой. И поверьте, ваше общение от этого только выиграет. Оно станет более живым, настоящим и сможет принести гораздо больше приятных переживаний (на пример благодарности, теплоты) в ваших отношениях. Так что избавление от манипуляций в отношениях, это верный способ к их укреплению. Как то так, здоровых вам отношений.

Мне интересны ваши мысли по поводу написанного, буду признателен за ваши отзывы. Спасибо!



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 10 мая 2015, 414 просмотров

https://www.b17.ru/article/manipuljazii_v_semie/