

Находясь в таких отношениях вы обрекаете себя на жизнь с чувством вины, за то что вы такой какой есть. Тем более как бы вы не стремились угодить, всегда будут новые обиды и недовольства.

Требование доказательства любви. Основные фразы партнера: «если ты меня любишь, то..», за такой манипуляцией стоит желание удовлетворить свои корыстные интересы. Живя в таких отношениях вы теряете чувство самоуважения.

Демонстрация беспомощности. «Я без тебя пропаду». Манипуляция призванная привязать партнера, навязывая ему чувство ответственности за свою жизнь. Принимая такую жизнь, вам просто садятся на шею. При этом благодарности за вашу жертвенность вы вряд ли услышите.

Постоянные критика и упреки. «Я для тебя вон как стараюсь, а ты такой-сякой..» Такие приемы можно встретить во многих отношениях. Тот кто любит, никогда не покажет свою значимость и важность своих дел перед партнером. Критикуя партнера, тем самым мы оправдываем себя и лишь хотим выставить себя в лучшем свете. Для чего? А чтобы поднять свою самооценку. Живя постоянно в упреках и критике, человек начинает со временем считать себя убогим и никчемным

Большинство пар могут жить так всю жизнь, передавая стиль отношений своим детям. Но, если вы чувствуете себя некомфортно психологически и вам это мешает, разрушает ваше

«я», тогда нужно действовать.

«Проверьте себя на склонность к зависимости»

Если вам дискомфортно в ваших отношениях, но при этом вы не расстаетесь, то скорее всего у вас «зависимость». Ответьте себе на вопросы:

Живете ли вы в страхе? Боитесь ли вы открыто говорить партнеру о своих чувствах? Есть ли у вас чувство вины, что все вы делаете неправильно в отношениях? Боитесь ли вы отказывать партнеру, лишь бы его не обидеть? Мучает ли вас ревность?

Чем больше ответов «да», тем больше зависимость от партнера.

Как выйти из этого!

Развивайте чувство собственного достоинства.

Научитесь не бояться одиночества. Ведь в одиночестве много плюсов. Ведь как классно, когда никто не говорит как надо жить, и что делать, нет критики и оценок, страха соответствовать кому-то. Да и в конце концов можно заниматься тем, чем хочется, а не тем чем надо.

Научитесь противодействовать шантажу.

Самый надежный способ научиться не поддаваться манипуляциям, то есть, не выдавать в ответ манипулятору ту реакцию, которую он желает от вас получить. Например, он делается слабым и беспомощным, поставьте его в ситуацию, когда он вынужден будет действовать, сказав при этом «У тебя все получится»



КГБПОУ «АПЭК»

ПСИХОЛОГИЯ

ЛЮБОВЬ ИЛИ МАНИПУЛЯЦИЯ?



г. Барнаул,
ул. Горно-Алтайская, 17
Тел: 77-25-68



Зависимость от шантажиста...

В жизни каждого человека была, а может и сейчас есть такая ситуация, когда человек, которого вы любите, постоянно пользуется вашей любовью, и то и дело требует от вас чего-то, буквально шантажирует: *«Если ты меня любишь, то сделай это», или, что тоже бывает: «Если ты не сделаешь это, значит, ты меня не любишь, и тогда я сделаю что-то с собой!»*

Сейчас придется вас разочаровать: такие проявления чувств, хоть и похожи временами на «африканские страсти», на самом деле с любовью имеют мало общего. Если с вами происходит подобное, или вы постоянно склонны выбирать такие отношения, то можно сказать что, вы любите манипулятора и шантажиста. А вот любит ли он вас—большой вопрос? Скорее всего, просто пользуется вашей любовью в своих целях, чаще всего эгоистических.

Манипулирование возникает там, где один человек хочет получить что-то от другого, не считаясь с его интересами. То есть получается такое не взаимно

выгодное сотрудничество. Причем выгода не обязательно материальное понятие. Очень часто мужчины используют женщин, а женщины мужчин для самоутверждения, удовлетворения своего желания власти и потакания самолюбию. Часто манипулирование и шантаж бывают неосознанными— когда человек просто подражает той модели отношений, которая была в его родительской семье. Но кроме неосознанного манипулирования существуют вполне осознанные «игры», направленные не на построение нормальных взаимоотношений, а всего лишь на достижение сиюминутных целей, получение какой-то выгоды или просто очередной победы самоутверждения. В основе манипулирования лежат большие заблуждения: манипулятору кажется, что он таким образом получит от другого человека что-то важное и ценное, не понимая, что манипулирование убивает настоящую ценность— любовь.

Манипуляция всегда приводит к итогу—невозможности построения искренних отношений.

Чем опасен шантаж в отношениях?

Рассмотрим основные способы шантажа и манипулирования.

Угроза разрывом. Вы часто слышите от партнера «Уйду», «Брошу тебя» и пр, которые произносятся по любому поводу и без повода. Иногда могут ставиться определенные условия «уйду, если не похудеешь». Вы продолжая держаться за такие отношения, чаще всего развиваете в себе комплекс неполноценности, и в итоге обнаруживаете, что вам все равно не удастся заслужить любви.

Требование и придирки. Партнер постоянно требует, чтобы вы делали для него то, что он хочет, не считаясь с вами. Посыл здесь один: если ты не будешь вести себя так как я хочу, то я... Поддаваясь этому, вы теряете собственную линию жизни, все время живя его указаниями со страхом того, что он что -то сделает с собой, с другими.

Демонстрация обиды: Постоянно демонстрирует свои обиды. Это могут быть не только слезы, скандалы, но и молчание, бросание трубки телефона, страдальческое выражение на лице. Такая реакция может возникать по любому поводу, даже самому мелкому. Подобная обидчивость—признак, что вас не принимают такого какой вы есть, хотят переделать под себя, а также партнер эгоистичен, он хочет чтобы вы угождали ему и решали его проблемы.