

*Всё будет так, как ты НЕ хочешь.  
До тех пор, пока ты все не изменишь.*

Привет, тигр.

Всю жизнь ты окружён манипуляциями: начиная с МарьИванны («Что тебе так смешно, расскажи нам всем, мы тоже посмеёмся») и заканчивая тупыми тёлками, которые говорят «Тебе важнее я или друзья?».

*Почему мне жалко именно мужчин?*

**Да потому что вы - открыватели космоса, забиватели голов, художники, поэты, сокрушители супостатов, интеллектуалы. Но остаётесь детьми в смысле эмоционального интеллекта.**

Женщина тонко чувствует куда надавить, что бы такого сказануть тебе неприятного и колючего, чтобы ты от злости весь вывернулся, а предъявить ничего не смог.

А потом сказал: «Да иди ты, Анфиса, в жопу. Собака сутулая!». И всё: цветы, извинения, три недели без секса - ты у неё на крючке. Порочный круг... Хитрожопых подруг.

Консультантки с сисястым декольте будут продавать тебе дороже, ты будешь попадать на консумации, тебя будут обвинять в харассменте, трясти с тебя чаевые, признания, раскаяния - просто потому что ты мужик. А они, похоже, манипулятивные техники с молоком матери впитывают.

Мужик мой, я хочу чтобы ты понял, что проблема такая СУЩЕСТВУЕТ. Именно поэтому больше всего голосов было на этой теме, ведь манипуЛярвы - заколебали, а?)

И её можно решить, чтобы подсекать, что тебя иногда пытаются поиметь.

Кокетливо так, виляя попой, но поиметь.

А ты - не давай себя в обиду.

Итак, сначала перейдем к нашим ~~баранам~~ манипулярам, а потом поговорим об отношениях и эмоциональном интеллекте.

**Манипуляция — это вид скрытого психологического воздействия.** Это стремление изменить восприятие или поведение людей при помощи скрытой, обманной тактики для достижения своей выгоды.

Манипуляция — **всегда разрушительная игра на чувствах и эмоциях.** Любой крик манипуляцией назвать нельзя. У неё есть чёткие признаки: она воздействует на чувства и эмоции, носит скрытый и психически насильственный характер.

## ТИПЫ МАНИПУЛЯТОРОВ

### *«Деспот»*

Работает с чувством страха жертвы, ему важно продемонстрировать контроль и силу, проявляет агрессию. Делает всё возможное, чтобы его окружение ощущало себя жертвами - кто как ни они всё сделают для более сильного человека?

### *«Жертва обстоятельств»*

Играет на жалости, нарочито показывает, что она жертва в сложившейся ситуации. Любит, когда за нее делают работу, поэтому акцентирует внимание на своей слабости, инфантильности и некомпетентности.

### *«Обвинитель»*

Старается вызвать у жертвы чувство вины. Критикует и пристыжает других, позиционирует себя как эксперт во всех областях. Коллекционирует обиды и претензии, чтобы вовремя предъявить их.

### *«Свой парень»*

Общается с жертвой, будто они знакомы много лет. Хочет, чтобы жертва не могла ему отказать, для этого за каждый свой маленький поступок требует от жертвы гораздо большего.

Но так как книжечка у нас направлена на вычисление действий Манипулярьв, давай с тобой примем следующие правила игры. Манипуляторы, в контексте книги, у нас Манипулярьвы, а жертвы - мужчины.

## **Как по внешним признакам узнать манипулярьву?**

Никак. До тех пор, пока от тебя ей что-нибудь не понадобится.

**Манипуляторша действует скрыто, поэтому ей важно не вызывать подозрений.** Как правило, опытные манипулярьвы улыбкивы и общительны. Они знают, как привлечь внимание и расположить к себе почти любого человека. У них нет сложностей в общении, поэтому они легко узнают у окружения мужчины, либо у него самого о его слабых местах.

## **Что не так с манипулярьвами?**

Перечислить все возможные, зачастую сложные, причины такого поведения можно в четырех томах.

Но суть сводится к одному: *жизненный опыт таких особ каким-то образом убедил их в том, что манипуляции — это лучший способ получить то, что они хотят.*

Заметьте, здоровые люди обычно просят что-то, словами через отверстие для принятия пищи (рот).

*Манипулярьвы же избегают до такой степени, что попросить не могут. Им проще надавить на кнопки, и мужчина делает то, что хотят они.*

Причем, начинающие манипулярьвы могут и «посыпаться» в каких-то случаях. А вот опытные, с огромной долей вероятности, получают желаемое.

*Проблема в том что, как правило, это не то, чего вы хотите.*

Такие женщины, на работе или в семье, все время находят какие-то возможности для того чтобы контролировать вас. Даже если ты знаешь что они это делают - не сумеешь доказать.

Они задают наводящие вопросы, шантажируют эмоционально, не признают свою вину, пытаются убедить тебя в том, что проблема только в тебе.

**Скорее всего, у манипуляры есть даже пароль от твоего телефона, а ты даже не знаешь. Думаешь, скан отпечатка пальца тебя спасет? Ха-ха. Им даже мастер-классы продают по техникам, как при помощи пальца спящего владельца смартфона его разблокировать. Ты о чем?**

Они лгут, распространяя ложные слухи про твоих близких, срывают твои планы, чувствуют твои уязвимые места и бьют прямо в них. Они выходят из себя по каждому поводу, язвят или наоборот, играют в жертв.

*Они любыми способами выводят тебя на эмоции, чтобы потом действовать в своих интересах. Точнее, действовать будешь ты.*

### **Что с ними делать?**

Для каждого случая свой вариант. Но для начала, вкратце – **не давай им убедить себя что ты во всём виноват.**

Поэтому любые ее высказывания о твоих не идеальности, забывчивости, нелогичности и прочих чертах, ничего не стоят. Учитесь верить только собственному восприятию ситуации.

После прочтения книги ты будешь осознавать, кто из твоего окружения манипулярва, и научишься ощущать ее приёмы. А при должной практике и отражать манипулятивные нападки.

*Чем кардинально отличается манипуляция от прямой просьбы или требования?*

Прежде всего, тем что ты изначально не хочешь делать то, о чем тебя просят. Однако, под давлением, ты соглашаешься и потом чувствуешь себя обманутым. Использованным. Пустым.

Манипулярва воздействует по нескольким параметрам:

1. по чувству на которое воздействует манипуляция,
2. по методу её применения.

## ПО ЧУВСТВУ

---

### 1. Манипуляция чувством вины

---

Оно основано на страхе наказания и часто становится мишенью манипуляции у людей, которые склонны к обвинению себя. При этом мужчина чувствует себя виноватым в том, что манипулярка чувствует себя плохо или испытывает трудности.

*Чувство вины заставляет подчиниться, а ты стараешься компенсировать «проступок».*

Пример: она театрально, тяжело вздыхает, когда все остальные уходят заниматься своими делами а она моет посуду. Или полы. Или чистит картошку. На все предложения помочь отбрыкивается, мол, я уже почти всё. А потом обвиняет что она моет, скоблит, чистит а ты неблагодарный, даже в Испанию ее не свозишь.

В этой же категории находится манипуляция слезами. На первый взгляд, это довольно слабый способ манипулирования. На вас, мужчин, слёзы действуют магическим образом. Даже если вы ссоритесь, и ты прав, она может отвернуться, заплакать. А ты будешь чувствовать себя виноватым, тигр. А ты как думал? Это ж в девочках с детства воспитано. Они хотят в песочнице твою машинку, а ты не даешь. И сразу ревет. А мамы наперебой: «Ты что, жадина что ли? Посмотри, девочка ИЗ-ЗА ТЕБЯ ревет. Дай ей машинку!».

Также слёзы лярвы используют для того чтобы надо давить на жалость.

Например, ты можешь увидеть, что твоя женщина хнычет. Поначалу она не признается в чем дело, но ты продолжишь расспрашивать. Со временем выяснится, что она плакала из-за того, что у неё нет норковой шубки. Что она давно о ней мечтала, но даже не заикалась об этом, так как не могла позволить себе такую дорогую покупку. А недавно увидела подружку в шубе, о которой мечтала. Расстроилось, потому всплакнула.

Рассказывать историю о том, что по итогу манипулярва остается со своей добычей? Думаю, не надо.  
Ага, и так бывает.

Сценарная линия манипулярвы основана на страхе мужчины обидеть ее, поэтому тебе нужно отключить этот страх. Для начала стоит задуматься об истоках чувства вины: оно появилось само или его навязали?

Что? Я вижу улыбку у тебя, тигр. Говоришь, что на это ведутся только лохи?

Ха-ха, смешно.

Но на деле, оказаться в роли марионетки можешь и ты сам. Потому что коктейль чувств, который пьянит когда ты влюблен, потихоньку «продавленные» лярвой твои личные границы и заветная морковка-поощрение перед твоим носом – и ты побежишь быстрее ветра. Кстати, секс – самая желанная мужчинами морковка. Об этом и поговорим.

---

## 2. Манипуляции сексом

---

Поверь, девушке стоит только расстегнуть блузку на одну пуговицу, и наклониться чтобы подобрать упавший предмет, как у мужчин пропадает мозг.

Прокачивай свое адекватное восприятие действительности, чтобы не попасться на эту уловку. Потому что манипуляции сексом, как я уже говорила выше, самые мощные. Они завязаны на базовом инстинкте – инстинкте размножения.

Кстати, они (манипуляции) могут быть не прямыми.

Иногда девушке достаточно томно улыбнуться и сказать: «Дорогой, я всегда мечтала заняться сексом на яхте в открытом море. Представь: белоснежная яхта, открытое море, мы одни. Обнаженные, под лучами солнца».

Угу.

---

### 3. Манипуляция чувством гордости

---

Поначалу она может тебе даже понравиться. Так как манипулярва начинает тебя восхвалять. Расписывает твои достоинства, хорошие качества. Однако потом ты будешь должен что-то сделать, чтобы эти качества подтвердить.

Пример:

«Миша, ты у меня такой сильный. Честный, очень щедрый и заботливый. Ты можешь решить любую проблему!».

Спустя пару часов: «Ай, как лагает мой ноутбук! Совершенно невозможно зайти в ВК. Мишаааа! Я видела Мас со скидкой».

Бывает такой вариант, что просьба не всегда идёт в тот же день. Манипулярва ещё накидывает тебе сверхкачеств.

Хвалит, хвалит, приписывает качества, которых у тебя нет, и ты им пытаешься начать соответствовать. Кому ж не хочется быть супергероем в глазах любимой?

А если все пойдёт не в ту сторону, которая нужна манипуляторше – начнутся обвинения. «Я думала, что ты щедрый, а ты не можешь даже 30 000 мне на курсы дать!».

А у тебя зарплата 60, и ипотека.

«Приплыли!» - думаешь ты.

«Приплыли, тигр!» - подтверждаю я.

Учись отличать искренне знаки внимания от ловушек манипуляторов. Как правило, в таком случае все приходит по простой схеме: комплимент – просьба. Будь внимательнее. Но главное здесь – не стать параноиком, и не видеть в каждом добром слове корыстные цели.



---

## 4. Скандал

---

Обычно к нему прибегают требовательные и стервозные дамочки.  
*Эдакое хождение по лезвию бритвы.*

Как правило, у неё на руках например неопровержимые факты, которые ты признаешь. И она на коне! И обижается на тебя до тех пор пока ты не за гладишь свою вину.

Например, она узнала, что ты был не на рыбалке, а ходил в баню с друзьями. И начинается разбор полетов со слезами, соплями, вышвыриванием твоих вещей. Или наоборот, с тотальным игнором тебя до тех пор, пока ты не вымолишь подарками и «хорошим поведением» прощение.

Если в скандале она тебя ещё и оскорбляет — пиши пропало. Отношения восстановлению подлежат только после долгой совместной психотерапии.

---

## 5. Манипуляция на чувстве любви

---

Она уходит корнями в детство, когда близкие люди требовали от тебя послушного поведения. Если не вел себя хорошо то отвергали, обесценивали, и у твоего неокрепшего ума создавалось ощущение, что тебя не любят.

Создалась нейронная связь: «Удобный? Делаешь что хочет взрослый? Тебя любят. Нет? Тебя не любят».

Оттуда же формулировка «Меня любят, если я полезный», и из этой формулировки растёт «синдром отличника», перфекционизм и педантичность.

Итак, в случае манипуляции любовью, манипулярва намекает тебе, что если ты не выполнишь желаемое, то она либо разлюбит тебя, либо лишит тебя своей любви.

Или доступа к телу, например

Тебе обещается что-то редкое и запретное, если ты сделаешь то, что выгодно ей.

А если «провинился» - лишают тепла, эмоционального и физического.

Классически, фраза-манипуляза начинается с «Если любишь — /глагол/».

Если любишь - сходи. Если любишь - женись. Если любишь - дай.  
Если любишь - купи.

Или «А ты меня любишь?» - ждут утвердительный ответ, а потом просят что-то сделать. Иначе, блин, «не любишь!». И так далее.

---

## **6. Манипуляция на чувстве долга**

---

Здесь манипулярва заявляет мужчине, что он ей что-то должен, причём это необоснованное требование.

Часто применяется женщинами, считающие что мужчины им должны просто потому, что они мужчины. И потому, что она красивая.

Если вы не ведетесь на манипуляции «потому что мужчина должен» — правильно делаете. Потому что нормальные мужчины ощущают ложность формулировки за километр.

Какая бы ни была девушка хорошая, если она себя так ведёт — это крах. Что будет потом? Дорогие мужчины, не давайте делать из вас лохов. Вычисляйте эту манипуляцию и давите на корню.

Кому и что сейчас мужчина должен? То-то же.

---

## **7. Манипуляция чувством страха**

---

Использование простых человеческих страхов — один из самых любимых приемов манипулярвочек. Чаще всего, игра базируется на простом твоём незнании ситуации и последствий.

В детстве, например, нам родители говорили: «Не будешь учиться - пойдёшь в дворники».

Во взрослом возрасте, манипуляры говорят примерно следующее: «Ты думаешь, ты такой уникальный? Незаменимых нет». «Не сделаешь это — я уйду». «Я найду тебе замену в первый же день».

---

## **8. Манипуляция ложным выбором**

---

Одна из самых тонких уловок это представление ложного выбора. Как правило, в таких вопросах тебе не выгодны никакие варианты. Но ты все равно выбираешь один из них. И ведёшься на эту манипуляцию!

«Дорогой, ты сводишь Петю в поликлинику в 8 утра или к 12ти?». (А вы вообще не обговаривали что ты Петю куда-то сегодня ведёшь).

Есть ещё вариант ложного выбора.

Тебе дают два варианта, только первый очень сложный и требует много энергозатрат. Но он более выгодный для тебя.

Второй вариант легче, но тебе не особо выгоден. Так как мозг стремится сохранить энергию, ты выберешь вариант полегче.

И хорошо если это безобидная хитрость вашей девушки, но манипуляторша может задавать вопросы серьезнее. Скажем, связанные с крупными суммами денег. Или дорогими покупками. Или здоровьем.

Как с этим работать сразу: попробуй предложить собственную альтернативу. Если она наотрез начнёт отрицать твой вариант – то это наверняка манипуляции. Взвесь все «за» и «против». Если личной выгоды от её решения кажется мало, то смело рви порочный круг. Именно круг, ведь однажды показав, что тобой можно управлять, ты добровольно отдал в руки манипуляру все карты.

---

## 9. Чувство жалости

---

Мужчина, чаще всего, тает как мороженое на солнышке, когда помогает слабой женщине. Ты, тигр, можешь буквально горы свернуть, если твоя женщина расстроена.

Осторожнее, чаще всего женщина садится на шею именно эти моменты, и в итоге абсолютно все за неё делать будешь ты.

---

## 10. Внешняя привлекательность

---

Девушка, умеющая хорошо себя подать, одевающаяся со вкусом – мощный манипулятор.

Короткая юбочка, каблуки, аккуратный макияж и локоны – и ты уже у её ног.

Особенно если хочешь её хорошенько трахнуть.

Будь осторожен когда красивая, «пахнущая сексом» женщина тебя чем-то просит или намекает. Ты в зоне риска попадания на этот крючок.

---

## 11. Манипуляция мужским самолюбием или «А тебе слабо?»

---

Ранимых, зависимых от чужого мнения мужчин манипуляры вычисляют на раз-два.

И начинается...

«Вчера были в гостях у Леночки. Её муж такой классный ремонт в доме сделал! Ты бы так не смог».

«А Марине муж вчера подарил такие обалденные серёжки с бриллиантами, мы с девчонками просто обзавидовались!». Через пару минут: «А у меня таких серёжек, наверное, никогда не будет». Ещё через пару минут: «Все равно ты у меня самый лучший!».

---

## **12. Манипуляция чувством дружбы**

---

Манипуляры и подружками бывают/ в данном случае она говорит о том, что ты должен что-то сделать, чтобы доказать ей свою дружбу.

Пример: манипуляры просят занять деньги на несрочные нужды, и говорят о том что никто кроме друга (тебя) ее не выручит.

---

## **13. Манипуляции детьми**

---

Это одна из самых коварных и о наиболее жестоких манипуляций. Чтобы привязать к себе и заставить мужчину жениться, некоторые женщины «нечаянно» беременеют.

Особенно нечестно такое поведение в отношении женатых самцов, которого женщина хочет увести из семьи. Хотя, иногда так поступают и жены, которые хотят предотвратить беременность развод. Хотят ли они любви до гроба, или просто надеются, что ты будешь их обеспечивать – это уже их личный мотив.

Ещё грубый способ манипуляции – когда манипуляры отказывает отцу ребёнка в свиданиях с малышом, пока он не исполнит прихоть женщины.

Так как мужчина не хочет быть мудаком глазах ребёнка – он подчиняется женщине.

## **МАНИПУЛЯЦИИ ПО МЕТОДУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

---

### **Наглая манипуляция**

---

В данном случае манипуляторша ведет себя очень агрессивно, напористо и энергично. Ты теряешься под ее давлением и соглашаешься на оказание помощи. Пример: твоя родственница требует помочь ей с ремонтом, аргументируя это тем, что ты, как родной человек, должен это сделать.

---

### **Нарушение личного пространства**

---

Манипуляторша, стараясь получить выгоду, садится очень близко к тебе. Проводит по руке или ноге своей рукой/ногой. Включает твоё тело, чтобы сместить фокус внимания с головы в другие части тела, и забалтывает тебя. По итогу – ты погружаешься в процесс и делаешь то, чего она добивается.

---

### **«Двойное послание»**

---

Манипуляторша говорит одно, а лицом, интонацией и жестами показывает совершенно иное. Пример: любимая, иронично скривившись, говорит: «Ну-ну, конечно, попробуй свой бизнес».

---

### **Обиды**

---

Любые показные, явные обиды – это способ контролировать другого человека, заставить его чувствовать свою вину и начать оправдываться.

Пример: любимая, которая «дуется» на своего тебя, пока ты не купишь ей желаемое.

---

### **Ненужные подарки**

---

Некоторые манипуляторши щедро засыпают тебя комплиментами, мелкими подарками, зовут на чай и угощают вкусными мелочами.

Постоянно предлагают помощь, в которой ты не нуждаешься. А потом они сообщают тебе, что теперь твоя помощь им понадобилась. И ты, как вежливый человек, не можешь отказать.

Пример: коллега постоянно засыпает тебя хвалебными словами и предложениями купить вам кофе/воды, а потом просит помочь с работой.

---

### **Эффект неожиданности**

---

Манипуляция предъясняется в быстром, спешном порядке и торопит тебя принять решение. Твоя критичность снижается и, впопыхах, ты принимаешь выгодное манипулятору решение. Пример: Тебе звонит знакомый и просит срочно, срочно занять ему N-ную сумму денег.

Или на продающих вебинарах спикер дает пользу, годноту, презентует курс а потом начинается блок «Купи. Купи прямо сейчас. Только сейчас место со скидкой 12 тыщ. Только сейчас можешь оставить заявку и цена сохранится только для тебя. Даже можно в рассрочку. Купи прямо сейчас».

---

### **Эмоциональный йо-йо**

---

Ее главный признак – непоследовательность. Женщина то ласкает тебя, заботится, целует, проявляет любовь, то отстраняется. Ведет себя грубо или вовсе исчезает.

То, что для тебя выглядит как ПМС или скачки напряжения, на самом деле – манипуляция. Цель которой – развить эмоциональную зависимость от женщины.

Иногда лучший способ противодействия — отдалиться от манипуляры и заняться СВОЕЙ жизнью. Ее это выбесит и обезоружит.

---

## Соппротивление

---

Самый болючий инструмент манипуляции для тех, кого часто в детстве отвергали родители и молчали.

Манипуляторша просто перестает с тобой разговаривать, не объясняя причин.

Сначала ты думаешь, что у нее плохой день.

К концу недели начинаешь копать в себе и вспоминать, что ты сделал не так, в чем твоя вина.

Вот так, без скандалов, выяснений отношений, в бессловесном террористическом акте и рушится психика жертвы.

*Самое болезненное в этом то, что манипуляторша дает тебе понять, что ты ничего не значишь.*

Итак. Краткие итоги.

Если манипулярва старается вложить в твои уста какие-то слова («Тебе не кажется, что детям лучше ложиться спать пораньше?», «Разве не ты этого хотел?»), не поддавайся. Четко объясни, что это ее мнение, а не твое.

Учись говорить «нет» людям, твоих которые пытаются к тебе очевидно подлизаться или играют на твоих чувствах. Не оправдывайся, ты не обязан этого делать, мой тигр. И вообще, по возможности, беги от манипуляторш как от чумы.

Знание типов манипуляций поможет тебе, мой тестостероновый безумец, быстрее их распознать и вычислить. А это – первые шаги к защите от них. Когда ты будешь замечать те или иные типы манипуляций у одних и тех же людей, ты будешь готов к возможному развитию событий и успеешь подготовиться к ним. Ну а что делать после того, как распознал манипуляцию, мы разберем ниже.



Но прежде чем говорить о конкретных способах, я **должна сказать о той базе, которая должны быть у человека для их применения.**

Есть некоторые качества личности, которые придают силу и заставляют техники работать.

Без них же, это будут пустые слова, которые никак не подействуют на манипуляру.

Тебе важно вспомнить два главных качества своей личности

### **1. Осознай свою ценность и уникальность**

Каждый человек способен и даже должен любить самого себя. Это основа гармоничного общения с окружающими. Те, кто не принимают себя, вынуждены искать поддержки окружающих. А потом и вовсе становятся зависимыми от чужого мнения, вынуждены постоянно стараться заслужить чье-то одобрение.

А это, как раз, благодатная почва для манипуляций, ведь именно из неспособности отказать другому строится бОльшая их часть. Если же мужчина живет в гармонии с собой, он способен признать, что может кому-то не нравиться, и при этом чувствовать себя нормально. Ему не нужно постоянно подтверждение со стороны, он сам верит в себя и свои силы.

### **2. Проверь уровень своей самооценки**

Ты должен четко понимать как свои достоинства, так и недостатки. При этом, в общем, самооценка должна быть положительной. Это важно, так как человек с заниженной самооценкой не может сам себя поддержать, не верит в себя, что, опять же приводит к зависимости от мнения окружающих.

А завышенная самооценка «закрывает глаза» на реальные недостатки. И человек, во-первых, не может их исправить. Соответственно, он не развивается как личность. Во-вторых, он все время вынужден строить из себя кого-то другого, скрывая свои слабости. Манипуляторы прекрасно чувствуют это напряжение и

играют на завышенной самооценке, то льстя человеку, то грубо разбивая его иллюзии.

После того, как ты вспомнил два этих качества, ты можешь запросто применять техники работы с манипуляторами. Тебе будет легко и свободно, ты не будешь чувствовать себя виноватым или должным.

# ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ ОТ МАНИПУЛЯЦИЙ

## *Общие рекомендации по защите от манипуляций:*

- Старайся давать общие, размытые ответы, без какой-либо конкретики.
- Не пытайся всем угодить.
- Не спеши в разговоре. Бери паузы при необходимости.
- Говоря нет – не оправдывайся, не пытайся придумать убедительные причины.
- Не поддавайся эмоциям, старайся сохранить внутреннее спокойствие.

## **1. Базовая техника «Раскрытие»**

Она включает в себя следующие этапы.

Первые этапы проходят у нас в голове:

*Шаг 1. Отслеживаем манипуляцию:*

- Появляется негативное чувство, неопределённое сопротивление
- Снять его можно только сделав что-либо/признав правоту собеседника

*Шаг 2. Понять тип манипуляции (они описаны выше).*

*Шаг 3. Дать себе право отказаться (!).*

Вспомнить, что ты самодостаточная личность, тигр, и имеешь право самостоятельно решать - что делать, а что нет.

Далее озвучиваем свое решение.

*Шаг 4. «Раскрываем» манипуляцию.*

Это означает, что мы озвучиваем намерение манипуляры, например: «Я понимаю, что ты хочешь сказать мне, чтобы я не пробовал открыть бизнес, так как я обязательно прогорю». Говоря это, мы разрушаем манипуляцию, вскрываем то, что от нас хотели скрыть.

*Шаг 5. Сообщаем свое решение.*

После вскрытия мы настаиваем на своем: «И все – таки, я считаю, что я должен попробовать. И это мое твердое решение».

*Эта техника ошеломляет манипуляторшу. Часто ты будешь в ответ видеть растерянный вид и слышать слова: «Нет-нет, я же совсем другое имела в виду». Твердо заверши свой ответ и переведи тему в то русло, которое тебе более интересно.*

### **3. «Заезженная пластинка»**

Эта техника подойдет, если манипулярка решительно настроена добиться от тебя ответа. После раскрытия манипуляции повторяй ей свое решение в одной и той же формулировке, сухой и краткой: «Я понял, что ты хочешь мне сказать, что ..., однако мое решение...». Не оправдывайся и не пытайся ей еще раз объяснить почему нет.

### **3. Бесполезное сочувствие**

выражаешь свое понимание и моральную поддержку манипуляторше, однако не предлагаешь никакой помощи.

*Пример: я понимаю, как же тебе тяжело. Все одна, все сама тянешь.*

Не включайся в это. Потому что если кинешься спасать и предлагать помощь, считай, манипулярка достигла своей цели.

### **4. Психологическая амортизация**

Эту технику описал психолог Михаил Литвак в своей книге «Психологическое айкидо», и она заключается в том, чтобы усилить упреки, возражения нашей манипуляторши.

Пример: если жена упрекает тебя в том, что твои фирменные блинчики плохие и вообще, раньше бывало и вкуснее, то нужно не только не спорить с ней. А согласиться и усилить ее слова: «Да, и правда, невкусно. Я совсем разучился готовить блинчики. Да и в остальном тоже не лучше». Как пишет М. Литвак: «Хвалите другого за его недостатки, ругайте себя за достоинства».

По сути, эта техника также раскрывает смысл манипуляции, но в дополнение еще и усиливает ее смысл до преувеличенного, слишком сильного, по сравнению с тем, что ожидала манипулярка.

И в итоге, ей совершенно нечего ответить. А порой она даже начинает оправдываться, испытывая уже в свою очередь чувство вины. Помимо этого, данная техника позволяет сохранить теплые отношения, не создавая конфликт, что особенно важно в общении с близкими людьми.

## **ЧЕГО ТОЧНО НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ В ОТНОШЕНИЯХ?**

Дорогие мои мужчины, я напоминаю, что есть вещи, которые в отношениях терпеть нельзя.

В здоровых отношениях никто не бьется в трясучке от паники, не пьет успокоительные и не предпринимает попытки суицида.

Вкратце расскажу вам, что нельзя терпеть ни под каким соусом. Даже если она утверждает: "Я же хочу чтобы тебе лучше было!".

### **1. Не нужно терпеть, если о тебе никто не знает.**

Вы уже достаточно времени вместе, но тебя не видели ни родители, ни друзья, нет совместных фоток?

Я не говорю про фото в соцсетях, это вопрос вкусовщины.

Если ты - секретный секрет, то она либо боится спугнуть потенциальных ухажеров, либо понимает, что ваши отношения временные.

Есть еще вариант, что она наслушалась, мол "счастье любит тишину", и прочую ерунду. Но таких женщин процентов 15 из 100.

Начинай поднимать вопрос о знакомстве с друзьями/родителями. Пока ты молчишь и не озвучиваешь проблему - ее будто бы и нет.

### **2. Не терпи, если она очень часто отменяет или переносит встречи.**

Если нет форс-мажоров, то перенос планов и отмена договоренностей это вопрос ее приоритетов. Очевидно, ты в них не вписываешься.

Определи границы неприемлемого для тебя.

Если она опаздывает дольше чем на полчаса, например, ты разворачиваешься и уезжаешь. Если она переносит встречу за 5 минут до неё, а не за несколько часов.

Ценность твоего времени должна быть для тебя ПРЕВЫШЕ всего. Это невозполнимый ресурс, ТВОЙ РЕСУРС, а ты его тратишь впустую.

### **3. Категорически не стоит терпеть неуважение к себе.**

Если девушка не считается с твоим мнением, грубит, равнодушна к твоему комфорту (душевному, в первую очередь) и это все выливается в раздражение - с этим шутки плохи.

Терпеть неуважение РАВНО тому, что ты не уважаешь сам себя.

Долго еще будешь безмолвной игрушкой в руках кукловодки?

### **4. Если тебе дискомфортно - это верный признак того, что что-то идёт не так.**

Ты чувствуешь, что что-то не так, тебя прям накрывает - а видимых причин нет.

Уверяю тебя, тигр, если ты будешь прислушиваться к себе, то много всего откопаешь. Не игнорируй тревогу, это плохой знак.

Чаще разговаривай с собой и спрашивай самого себя: «Что я чувствую сейчас?

А вот так?

А когда она делает это?».

Так, ты дашь своей интуиции (а она есть у всех!) выговориться, и слезешь с короткого поводка.

## **5. Жестко и неприемлемо, если манипуляторва время ссор она бьет тебя в больные места.**

Это низко и подло. Если она позволяет себе говорить тебе плохие вещи - о какой любви, о каких чувствах может идти речь?

Когда в отношениях нет доверия, каждое твоё слово записывается чтобы потом в тебя этим ткнуть и ты боишься лишний раз открыть рот — уходи.

Береги себя, мой хороший.

Тебя могут порушить, если ты сам не выберешься из нездоровых отношений.

Не надо терпеть, верить в лучшее и притворяться.

Не ценит тебя? Не понимает разговоров и не исправляется? - досвидульки.

Следующая!

Идем дальше.

Для того, чтобы ни одна манипуляторша не смогла пробить твою броню, тебе нужно ее прокачать.

Пожалуй, невозможно найти более устойчивого и непоколебимого человека чем тот, у кого развит он.

Речь об эмоциональном интеллекте (далее возможно сокращение Э.И. Вы уж простите мне это, мужчины. Не хочу тысячу раз писать данное словосочетание).

Про ЭИ говорят в последние несколько лет особенно активно, но большинство из нас до сих пор не сложили 1+1.

Что ж, разбираемся сейчас.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

*Это умение прислушиваться к себе, распознавать свои эмоции, управлять ими и контролировать. И, соответственно, то же самое делать с эмоциями других людей.*

Мы с вами росли все в разных условиях, мои мужчины.

В одной семье было принято говорить о своих чувствах, в другой категорически нет (можно было и по шапке получить), у кого-то вовсе не было близких.

И лишь когда мы вырастаем, то понимаем (в большинстве случаев), что что-то идет не так.

В голове пульсирует:

**«Почему одни люди счастливы, энергичны, достигают целей, а я – нет?**

**Я что, урод?»**

Во-первых, в таких случаях нужно сразу прекращать себя с кем-то сравнивать. Это глупо, если честно. И по-детски.

Во-вторых, они счастливы потому, что проживают жизнь, чувства и эмоции здесь и сейчас. Не застревают в прошлом, не копят обиды, не боятся за будущее.

Понимаете о чем я?

**Степень развитости эмоционального интеллекта можно определить по таким признакам:**

---

Интерес к эмоциям других людей

---

Развитый ЭИ всегда сопровождается высоким любопытством не только к собственным эмоциям, но и к поведению окружающих людей. Такие люди тонко чувствуют состояние других, умеют сочувствовать и сопереживать.

---

Высокий уровень адаптации к переменам

---



Человек с развитым эмоциональным интеллектом очень гибок. В то время как люди с низким ЭИ испытывают серьезный стресс при смене обстоятельств.

---

Они очень редко обижаются

---

Люди с высоким эмоциональным интеллектом знают себе цену. А также знают, чего ожидать от других. В большинстве случаев, такой человек прекрасно знает сам, где ошибся и где его слабые стороны.

Так что на болевые точки манипулярам надавить уж точно не получится.

---

У них приличный словарный запас для выражения эмоций.

---

Если словарный запас не развит - растет недопонимание в общении и риск принятия решений «сгоряча», что вряд ли улучшит проблемную ситуацию.

Люди, которые обладают высоким эмоциональным интеллектом, лучше понимают и точнее выражают эмоции. А также склонны делать более правильные и логичные выводы. Способны избежать излишних конфликтов и отличаются высокой степенью эмпатии.

---

Умение ценить то, то есть.

---

Такие люди умеют вовремя остановиться. Рассмотреть свою жизнь со всех сторон, оценить то, что уже есть и порадоваться этому. Поэтому они чувствуют себя более удовлетворенными и счастливыми.

***«Линда, как эмоциональный интеллект подкачать?»***

Обращай внимание как на свои эмоциональные реакции, так и на чужие. Старайся оценивать, тигр, что чувствуешь каждый день в разных ситуациях. Не игнорируй эмоции, которые испытываешь, потому что они – твоя огромная часть.  
Без этих эмоций ты был бы неполноценным.

### **Чем эмоции и чувства отличаются от ощущений?**

**Ощущения** — это наши переживания, которые мы испытываем через органы чувств, а их у нас пять.

Ощущения бывают зрительные, слуховые, тактильные (наощупь), вкусовые и ощущения запахов (наше обоняние). С ощущениями все просто: есть раздражитель — он воздействует на рецептор — получается ощущение.

### **А эмоции и чувства - это коктейль.**

В них вмешивается наше сознание — наши мысли, установки, наше мышление.

На эмоции влияют наши мысли.

И наоборот — эмоции влияют на наши мысли. Мы в ответе за свои чувства, от нас зависит какими они будут. Это важно.

Кстати, чувства не ограничиваются только радостью, печалью, страхом и гневом.

Сверяйся с этой таблицей в любой непонятной ситуации.

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУТ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЩЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
<b>МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:</b>				
НЕРВНОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.

Каждый раз, спрашивая себя: «А что я чувствую сейчас?», ищи в таблице, сверяйся, фиксируй, ищи еще.

Я верю в то, что ты справишься.

## **2. Слушай свое тело**

Оно – отражение твоих эмоций, именно при помощи психосоматики мы можем понять, что именно из эмоций не принято, не прожито.

*Выпадают волосы? Болит спина, колено, зуб, голова, и так далее? Гугли психосоматику боли и разбирайся со своими чувствами.* Как правило, там сразу указано как работать с той или иной эмоцией. Конечно, это не отменяет лечение, а дополняет.

*Так же, как эмоции влияют на наше тело, мы через тело можем повлиять на эмоции.*

Ощущай свое тело как можно чаще. Не давит ли тебе ремень? Не вспотели ли ноги? Не холодно ли тебе? Чего нужно твоему телу? Повигаться? Выпить воды или поесть?  
Ну, ты понял.

### **3. Не подавляй и не игнорируй эмоции**

Переживай и анализируй все возможные эмоции, и отпускай их.  
**ВАЖНО! Прожить эмоцию можно без первичной реакции, если это в данный момент небезопасно.**

Если сразу ты не можешь проораться – эмоцию проживи а проорись потом в лесу, у моря или на горе. Но как можно раньше, чтобы не копилось внутри и не выливалось в болезни.

**Пережить эмоцию. Принять. Прожить. Отпустить.**

### **4. Учись слушать**

Это поможет смотреть на чужие эмоциональные реакции и сопоставлять их с тем, как реагируешь ты сам, и что испытываешь ты.

Это поможет различить, где твои эмоции, а где не твои.

**И да, ты имеешь право чувствовать все по-своему, и это нормально. Это принадлежит тебе по праву рождения.**

Кстати, умение слушать это классное качество хорошего собеседника.

### **1. Практикуйся в своих реакциях**

Например, вы с лярвой ссоритесь из-за пустяка. И ты понимаешь, что можно было бы отреагировать спокойнее и конструктивнее. Отрефлексируй случившееся, сделай вывод и попробуй в следующий раз вести себя иначе.

Со временем, привычка держать себя в руках станет твоей второй натурой)

Заметь, это не про ограничение и шаблонность. Это про осознанность!

## **2. Спокойно принимай критику**

Критика, особенно если ты не ожидал ее услышать, может выбить почву из-под ног. Чтобы этого не произошло, осознай свои чувства и отодвинь их на второй план. Прими боль, гнев, стыд или неудовлетворение. Идентифицируй все чувства и постарайся, чтобы они не мешали слушать.

Не выражай согласия или несогласия с тем, что говорит человек в твой адрес — просто прими к сведению. Задавай вопросы. Проси примеры. Отнесись к услышанному с пониманием. Не пытайся дать отпор. Так ты выйдешь из оборонительной позиции и сможешь найти в критике что-то полезное.

## **3. Будь дружелюбен**

Помни, что люди это не враги. Они – хранители и источники различной важной информации, опыта.

Общение с людьми развивает навыки эмоционального интеллекта и помогает испытывать

## **4. Осознавай причины эмоций**

Эмоции – маркеры того что произошли события, которые для тебя важны. Полезно задать себе вопрос, почему пришло то или иное чувство.

## **5. Посмотри на свое лучшее «я»**

Это упражнение поможет тебе увидеть свое, достойное одобрения «я». Попроси десять человек (коллег, друзей и близких) вспомнить твой положительный поступок и прислать тебе. Поищи закономерности: когда, где, как, с кем ты проявил себя наилучшим образом? Проанализируй, что у тебя получается хорошо.

## **6. Ищи глубинные ценности**

Эмоции помогают осознать глубинные ценности, подсказывают, что для тебя важно. Например, тебе предстоит тяжелый разговор с любимой женщиной, и ты чувствуешь тревогу перед разговором.

Анализируя свои эмоции, ты можешь понять, что твоя нерешительность вызвана глубинной ценностью — стремлением к справедливости. Ты боишься незаслуженно обидеть близкого человека.

Но все это не работает, если у тебя нет сил.

### ***О важности того, чтобы быть в ресурсе.***

Быть в ресурсе – это значит иметь физические, душевные, духовные силы и энергию для того, чтобы справиться с предстоящими задачами.

Основные виды ресурса:

1. *Физический* (когда ты выспался, отдохнул, бодрый)
2. *Психологический* (когда ты уверен в себе, настроен бодро),
3. *Духовный* (когда чувствуешь внутреннюю опору и знаешь куда движешься)
4. *Личностный* (когда ты ощущаешь жизненные силы и энергию чтобы справиться с поставленной задачей. Этот ресурс складывается всех предыдущих ресурсов.)

Основные ресурсные состояния, базовые – первые два. Если ты не выспался, у тебя болит колено, шатается зуб, мигрень и бросила жена – ни о каком духовном и личностном ресурсе речи быть не может. Энергия туда просто не дойдет.

Дорогой, **отныне тебе придется стать чутче к себе.**

Это можно делать разными способами. Скажем, приложить руку к сердцу, чтобы признать свои чувства, подбодрить себя словами или действием — например, приготовить себе чашку чая или включить музыку. Когда мы восстанавливаем связь с самим собой, в нервную систему поступает окситоцин — гормон хорошего настроения. Голова

прояснится, и ты найдешь в себе силы предпринять рациональные шаги для решения любой проблемы.

Если ты дочитал до этого места, то я выдаю тебе кучу звезд и поцелуев.

Со всех этих кукловодческих тем непросто слезать, может потребоваться много сил.

*Если тебе нужна помощь – не стесняйся искать хорошего психотерапевта и идти с ним в терапию. Путь к себе, особенно после отношений с манипулярами, может быть болезненным. Не стесняйся просить о поддержке. Тебе можно.*

И если есть выбор, выбрать кого-то другого или себя –  
ВСЕГДА  
ВЫБИРАЙ  
СЕБЯ.

На связи!

**Линда**