

МОДУЛЬ 6

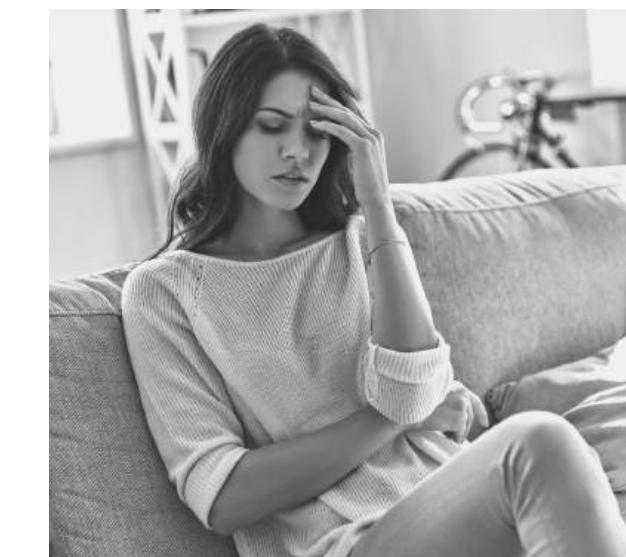
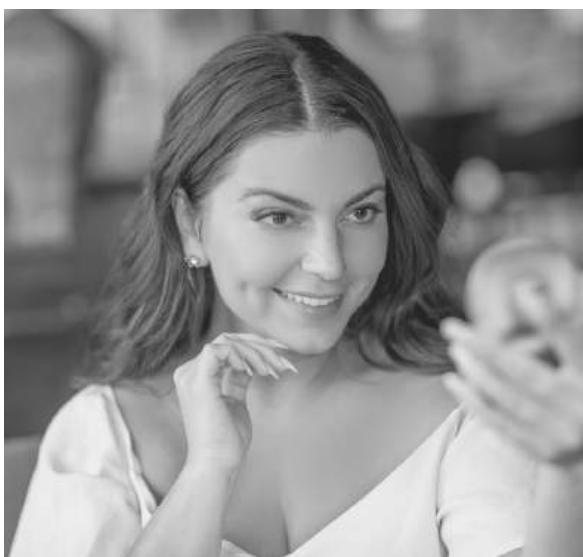
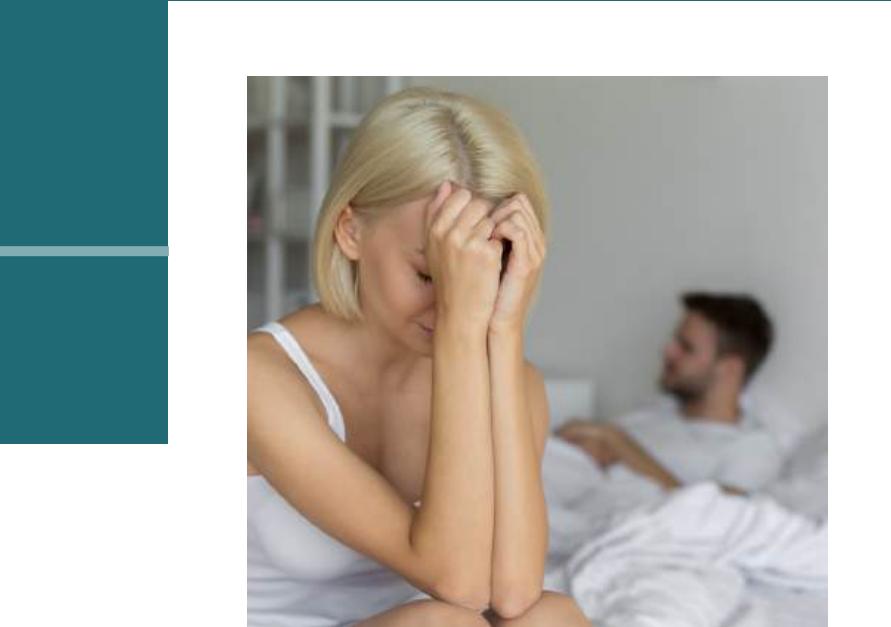
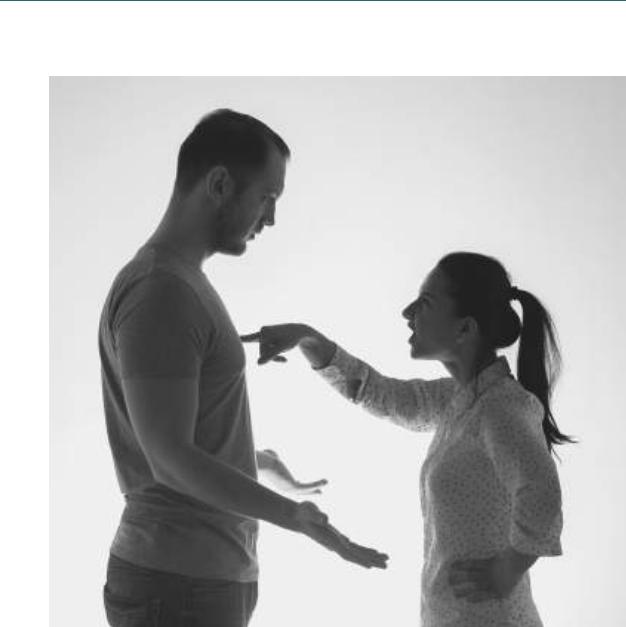
ПСИХОЛОГІЧНІ МАНІПУЛЯЦІЇ



7 КРОКІВ ДО ЩАСЛИВИХ СТОСУНКІВ

Модуль 4

ПСИХОЛОГІЧНІ МАНІПУЛЯЦІЇ



66

Або ви керуєте днем, або день керує вами

Джим Рон

МОДЕЛІ ТРИКУТНИКА

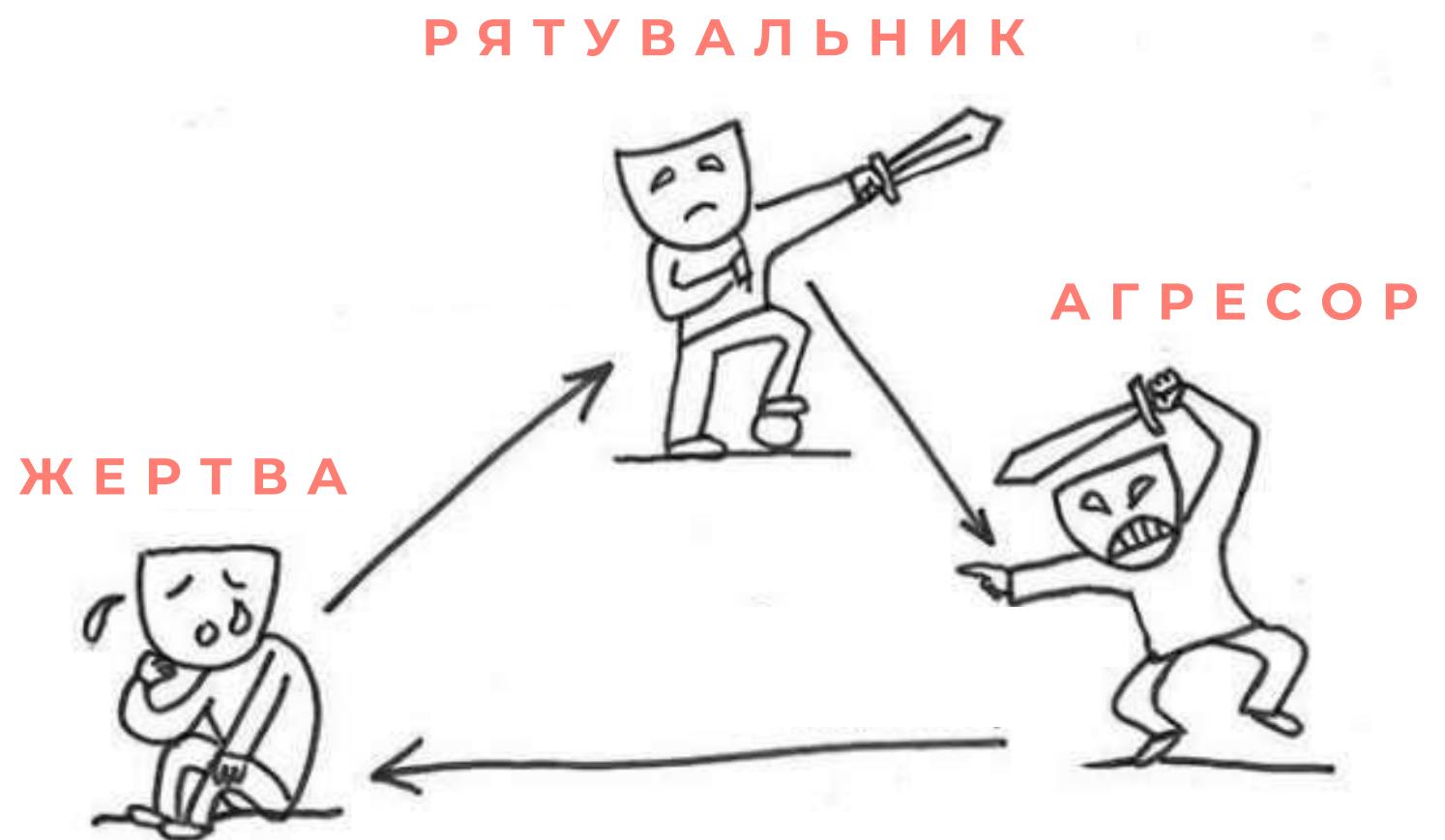
Кожна з ролей трикутника любить маніпулювати як усвідомлено, так і неусвідомлено.



Для маніпуляцій використовуються такі інструменти як почуття провини, почуття сорому, почуття страху та образи.

МАНІПУЛЯЦІЯ-ЦЕ

непрямий, неусвідомлений або свідомо прихований спосіб впливу на іншу людину з метою отримати бажане, оминаючи відкриту комунікацію. Часто це прояв гри, у якій сторони займають несвідомі ролі (Жертва, Переслідувач, Рятівник), що веде до конфліктів і взаємної незадоволеності.



Для маніпуляцій використовуються такі інструменти як почуття провини, почуття сорому, почуття страху та образи.

У людини від народження є 4 базові емоції, які є природними і кожна з них виконує свою функцію.

Це емоції:
Страх
Злість
Радість
Сум

Але ще є соціальні емоції. Як раз їх і використовують для маніпуляцій.



СПОЧАТКУ ВИЗНАЧИМОСЯ З
ПОНЯТТАМИ

СОРОМ

це почуття розчарування або навіть нікчемності, коли ми стикаємося з негативною оцінкою себе після здійснення будь-якого вчинку або вказівка соціумом на наші якості, які є не прийнятими в суспільстві. За допомогою нав'язування цього почуття, багатьох з нас виховували батьки.



Сором — це відчуття, що з тобою щось не так. Що ти надто гучна, надто мовчазна, надто емоційна, надто жива.

Це коли здається, що тебе можна любити лише з умовами. Якщо ти будеш «правильною». Зручною. Ідеальною.

Сором шепоче зсередини:

- «Краще помовчи...»
- «Не висовуйся...»
- «Це соромно...»
- «Що люди подумають?»



МАНІПУЛЯЦІЇ ЧАСТО ТРИМАЮТЬСЯ САМЕ НА СОРОМІ. БО КОЛИ ЛЮДИНІ СОРОМНО — НЕЮ ЛЕГКО КЕРУВАТИ. ВОНА:

- **НЕ ОЗВУЧУЄ СВОЇ ПОТРЕБИ;**
- **ПОГОДЖУЄТЬСЯ НА ТЕ, ЩО ЇЇ НАСПРАВДІ РАНИТЬ;**
- **БОЇТЬСЯ ВИГЛЯДАТИ «ЕГОЇСТКОЮ»;**
- **МОВЧКИ ТЕРПИТЬ, БО ВІРИТЬ: «Я НЕ МАЮ ПРАВА ВИМАГАТИ БІЛЬШОГО».**

ТОДІ В СТОСУНКАХ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ФРАЗИ, ЯКІ БУКВАЛЬНО ТИСНУТЬ НА СОРОМ:

- **«ТА ТИ ЩО, З ГЛУЗДУ З'ЇХАЛА? ХІБА ТАК РОБЛЯТЬ НОРМАЛЬНІ ЖІНКИ?»**
- **«ПОДИВИСЬ НА СЕБЕ ЗІ СТОРОНИ...»**
- **«З ТОБОЮ СОРОМНО ДЕСЬ З'ЯВЛЯТИСЬ!»**
- **«ЗНОВУ ПОЧАЛА СВОЕ! МОЖЕ, ХОЧЕШ ЩЕ СЦЕНУ ВЛАШТУВАТИ?»**

І ЗАМІСТЬ ТОГО, ЩОБ СКАЗАТИ:

**«МЕНІ БОЛЯЧЕ. МЕНІ НЕ ОКЕЙ. МЕНІ СТРАШНО» —
ЛЮДИНА ВІДСТУПАЄ. МОВЧИТЬ. ХОВАЄТЬСЯ В СЕБЕ.
ПОГОДЖУЄТЬСЯ. І... СОРОМИТЬСЯ СЕБЕ ЩЕ БІЛЬШЕ.**



ЦЕ ЗАХИСНА ЕМОЦІЯ, ЯКА ПРИХОДИТЬ ЗАМІСТЬ ТИХ ПОЧУТТІВ, ПРОЯВИТИ ЯКІ В ДИТИНСТВІ АБО У ПОПЕРЕДНЬОМУ ДОСВІДІ БУЛО НЕБЕЗПЕЧНО, ЗАБОРОНЕНО АБО "СОРОМНО".

ОСЬ АВТЕНТИЧНІ ЕМОЦІЇ, ЯКІ ЧАСТО ВИТИСНЯЮТЬСЯ І ЗАМИНЮЮТЬСЯ СОРОМОМ У СТОСУНКАХ:

💔 1. СУМ / ВРАЗЛИВІСТЬ

**«МЕНІ БОЛЯЧЕ, що ти емоційно віддалившся»
«Я СУМУЮ ЗА ТОБОЮ»**

✖ АЛЕ ЗАМІСТЬ ЦІХ СЛІВ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ СОРОМ:

- «ЦЕ НІКОМУ НЕ ТРЕБА»
- «Я ВИГЛЯДАЮ ЖАЛЮГІДНО»
- «Я НАДТО ЕМОЦІЙНА»

😡 2. ГНІВ / ОБУРЕННЯ

**«МЕНІ НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ, ЯК ТИ ЗІ МНОЮ ГОВОРИШ»
«ЦЕ БУЛО НЕСПРАВЕДЛИВО»**

✖ АЛЕ ЯКЩО У ТВОЄМУ ДОСВІДІ ЗА ЗЛІСТЬ ТЕБЕ КАРАЛИ, АБО ЇЇ ЗАБОРОНЯЛИ ("ДІВЧАТКА НЕ ЗЛЯТЬСЯ"), ТО НА ПОВЕРХНЮ ВИХОДИТЬ СОРОМ:

- «Я НЕ МАЮ ПРАВА ЗЛИТИСЯ»
- «Я ЩОСЬ ПЕРЕБІЛЬШУЮ»
- «МОЖЕ, ЦЕ Я ВИННА...»



СПОЧАТКУ ВИЗНАЧИМОСЯ З
ПОНЯТТАМИ

ПРОВИНА

**результат вчинку (усвідомлено чи
ненавмисно виконану дію) чи
бездіяльність стосовно когось.**

Почуття провини йде, коли
реалізовано шанс компенсувати
задану шкоду.



ЗДОРОВИЙ КРИТЕРІЙ

**І ПРОВИНА І СОРОМ МАЮТЬ
МІСЦЕ В ТАКИХ СИТУАЦІЯХ
ЯК:**

Сором: Щоб ми розуміли базові норми суспільства (наприклад, ходити голяка/в туалет у певних місцях).

Провина: Щоб ми відповідали за свої вчинки.



НЕ ЗДОРОВИЙ КРИТЕРІЙ

«я це зробила, я сама по собі погана, неправильна» і несе посил: «ти НЕ так поводишся, і можливо, ти НЕ НАШ, відповідно, тебе можна відкинути або ізолювати» чого нікому не хочеться.

Ці почуття в нездоровому прояві створюються тому, що це почуття навіюються і часто насправді немає реальної провини.



ПРИКЛАД:

РЕАЛЬНА ПРОВИНА

- це коли ви реально щось зробили погане для іншої людини і відчуваєте за це провину.

Увечері чоловік чекав на тебе з вечерею і ви домовились про це заздалегідь — він готував, хотів провести час разом, а ти затрималась, бо зустріла подругу і не попередила.

Коли приходиш додому, бачиш: він засмучений. Вечеря охолола. І на його обличчі — розчарування.



Ви можете керувати справжньою провиною. Наприклад: визнати, що були неправі і вибачитись. Пояснити причину свого вчинку і запропонувати варіанти виправлення ситуації. Кожна людина може робити помилки і іноді робити цим боляче партнеру. Бо ми не ідеальні. Але питання в тому що ми робимо зі своїми помилками і що з ними робить парнер.



МАНІПУЛЯЦІЯ У СТОСУНКАХ РІДКО ВИГЛЯДАЄ ЯК ПРЯМЕ "Я ЗМУШУ ТЕБЕ ЗРОБИТИ ЦЕ". ЗАЗВИЧАЙ – ЦЕ ПЕРЕДАЧА ПЕВНОГО ПОЧУТТЯ, ЯКЕ ВИКЛИКАЄ В ІНШОЇ ЛЮДИНИ БАЖАННЯ ВИПРАВДОВУватись, РЯТУВАТИ АБО ТЕРПТИ.

👉 НИЖЧЕ – ОСНОВНІ ПОЧУТТЯ, ЯКІ ЧАСТО ВИКОРИСТОВУЮТЬ У МАНІПУЛЯЦІЯХ, ТА ПРИКЛАДИ, ЯК ЦЕ ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ.

😔 1. ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

📌 МАНІПУЛЯТИВНЕ ПОСИЛАННЯ:

- «Я ТАК СТАРАВСЯ ДЛЯ ТЕБЕ, А ТИ...»
- «ТИ ЄДИНА, ХТО МОЖЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ...»

◆ ЯК ВПЛИВАЄ: змушує людину відчувати відповідальність за чужий стан. Часто приводить до самозради – людина робить не те, що хоче, а те, що "має".

👉 ЗАПИТАННЯ ДЛЯ СЕБЕ:

- ЦЕ МОЄ ПОЧУТТЯ ЧИ НАВ'ЯЗАНЕ?
- Я РОБЛЮ ЦЕ З ЛЮБОВІ ЧИ З ВІДЧУТТЯ БОРГУ?



ПРИКЛАД 2:

- ⌚ 2. Жалість (псевдожертва)
 - 📌 Маніпулятивне посилення:
 - «Без тебе мені нема для чого жити...»
 - «Я просто нікому не потрібен...»
 - ◆ Як впливає: активує роль Рятівника — людина кидається допомагати, ігноруючи себе.
 - 👉 Запитання для себе:
 - Я хочу допомогти чи боюся бути "поганою"?
 - Я зараз підтримую чи рятую?



ПРИКЛАД 3:

- 👉 3. Страх (погрози, тиск)
 - 📌 Маніпулятивне посилання:
 - «Подивимось, як ти заговориш, коли я піду...»
 - «Ти ще пошкодуєш...»
 - ◆ Як впливає: включає тривогу, дезорієнтацію, підштовхує до швидких, неусвідомлених рішень.
 - 👉 Запитання для себе:
 - Я погоджуєсь, бо хочу, чи щоб уникнути наслідків?
 - Що буде, якщо я не піддамся на цей тиск?



ПРИКЛАД 4:

4. Сором

📌 Маніпулятивне посилання:

- «Як тобі не соромно?»
- «Нормальні жінки так не поводяться...»

◆ Як впливає: людина починає сумніватися у своїй адекватності, стидатися природних бажань, тіла, емоцій.

👉 Запитання для себе:

- Чий це стандарти? Я з ними погоджуюсь?
- Мене дійсно є за що соромити, чи це про контроль?



ПРИКЛАД 5:

⌚ 5. Злість / агресія

📌 Маніпулятивне посилання:

- «Я ж попереджав!»
- «Через тебе я так себе почуваю!»

◆ Як впливає: у партнера активується реакція “заспокоїти”, “згладити”, навіть якщо в ситуації він/вона нічого не порушив.

👉 Запитання для себе:

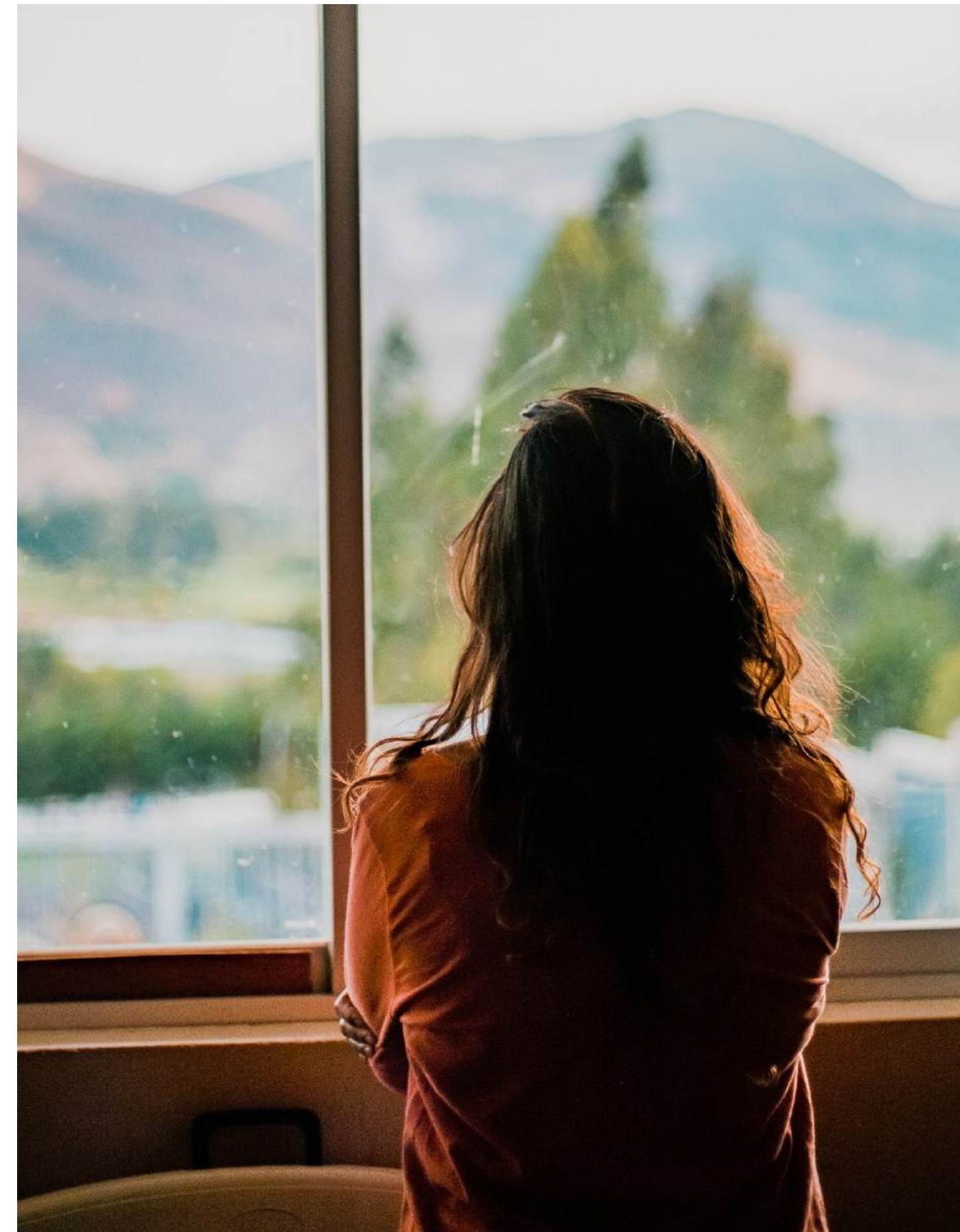
- Я беру на себе зайве?
- Я відчуваю страх, бо щось справді небезпечно, чи просто тому, що мною маніпулюють?



НАВІЮВАНА ПРОВИНА У СТОСУНКАХ

виникає від слів партнера, від страху не відповісти його очікуванням, втратити його та нести відповідальність за його страждання.

І позбавитися її складніше, тому що її насправді немає, вона не реальна, її не існує в зоні об'єктивності, а частіше маніпулятивно нав'язана кимось або вами сама через низьку самооцінку в голові створена.



ЗВІДКИ ВСЕ ВИНИКАЄ?

ПРОВИНА І НАВ'ЯЗАНИЙ СОРОМ "ПРИШИВАЮТЬ" НАМ З ДИТИНСТВА.

Спочатку батьки, потім вихователі та вчителі, потім друзі, колеги та чоловіки.



1. ЯК МІРА ВИХОВАННЯ ПОКАРАННЯ - ПІДКОРЕННЯ

УДИТИНСТВІ:

Поводишся **«правильно»** - заслуговуєш **«кохання»**, якщо **«неправильно»** - на тебе чекає **«покарання»**, відторгнення.
Ти винна!



1. ЯК МІРА ВИХОВАННЯ ПОКАРАННЯ - ПІДКОРЕННЯ

ЗАРАЗ:

Намагаєшся всіма можливими способами зробити партнеру добре, навіть якщо при цьому наступаєш собі на горло.



**2. ЯК «ЗЛИВ» СВОЄЇ НАПРУГИ, З
ЯКОЮ САМ ДОРОСЛИЙ НЕ
СПРАВЛЯЄТЬСЯ.**

В ДИТИНСТВІ:

«Це ти винна, у мами і так поганий день,
ще й ти ...»

Відбувається зміна ролей «перевертень»:
дорослий у ролі дитини, дитина в ролі
батьків, хоча сама потребує батьківського
піклування.



**2. ЯК «ЗЛИВ» СВОЄЇ НАПРУГИ,
З ЯКОЮ САМ ДОРОСЛИЙ НЕ
СПРАВЛЯЄТЬСЯ.**

ЗАРАЗ:

- «Через тебе я мало заробляю, ти погано мотивуєш мене».
- «Це не я поганий коханець, це ти не фригідна».



**3. ЯК БАЖАННЯ
ДОБИТИСЯ СВОГО**

В ДИТИНСТВІ:

- «Якщо ти не прийдеш о восьмій, у мене заболить серце!»
- «Іди, мамі не потрібна така агресивна дитина»



3. ЯК БАЖАННЯ ДОБИТИСЯ СВОГО

ЗАРАЗ:

Постійне почуття, що ти не потрібна.

Якщо ти не пофарбуваш волосся в білий, ти не приваблюватимеш мене так сильно.

Якщо ти не перестанеш спілкуватися зі своєю подругою, то наші стосунки зіпсуються. Вона на тебе погано впливає.



4. ЯК СТРАХ ДУМКИ ІНШИХ

**Як тобі не соромно... лаятись, зухвало
бігати, розумнічати, виділятися.**

В ДИТИНСТВІ:

- «Ну будь розумнішим, не реагуй!»,
- «Це вона погана дівчинка, а ти візьми та помовчи»
- «Хороші дівчатка так не поводяться!»
- «Не висовуйся!»
- «Перед людьми незручно!»
- «Навіщо така яскрава сукня?»
- «Як більмо виділятимешся!»
- «Соромно висказувати свою думку»
- «Не виділяйся, це погано»



4. ЯК СТРАХ ДУМКИ ІНШИХ

**Як тобі не соромно... лаятись, зухвало
бігати, розумнічати, виділятися.**

ЗАРАЗ:

- «Ну будь розумнішим із чоловіком, промовчи і не сварись зайвий раз»
- «Вона покинула чоловіка, а ти живи з ним заради дітей»
- «Гарні мами так не роблять»
- «Перед людьми незручно за твої проблеми з чоловіком»

**Відбувається підлаштовування під
інших людей та придушення почуттів.**



5. ЯК ПІДТРИМКА СТЕРЕОТИПІВ «ЯК ТОБІ НЕ СОРОМНО, ТИ Ж...»

В ДИТИНСТВІ:

- «Ти ж подружка, а не даєш свою іграшку»
- «Ти ж хлопчик – а вони не плачуть»



5. ЯК ПІДТРИМКА СТЕРЕОТИПІВ «ЯК ТОБІ НЕ СОРОМНО, ТИ Ж...»

ЗАРАЗ:

- «Тобі вже 25, а досі незаміжня / без дітей» і т.д
- «Ти ж дружина та мати, а займаєшся постійно своєю роботою»
- «Ти ж вже одружена, чого так яскраво фарбуєшся»
- «Ти ж мати, а вдягаєшся як повія»



ДО ЧОГО ВСЕ ЦЕ ПРИЗВОДИТЬ?

НАВІЩО НАМ ТРЕБА БУЛО ВНИКНУТИ У ЦЮ ТЕМУ?

Такий підхід у вихованні

виращує в нас ЗАЛЕЖНІСТЬ і ПІДБУДОВУ
(слухняна дочка, хороша дружина, що підлаштовується, зручний співробітник)

Підстроювання веде

до штучного придушення емоцій, (виявити гнів/злість/агресію), що вирощує БЕЗПОМОЖНІСТЬ



ДО ЧОГО ВСЕ ЦЕ ПРИЗВОДИТЬ?

ЦЕ ВСЕ ВПЛИВАЄ НА НАШУ
ЛЮБОВ ДО СЕБЕ ТА ВІДЧУТТЯ
САМОЦІННОСТІ.

Заборона на вираження почуттів
призводить до відносин, де:

- є страх бути незрозумілою/неприйнятою
- є страх втратити людину, з ким вона вступає у конфлікт
- є норма допускати агресію у свій бік
- бажання заслужити кохання
- нерозуміння, як чинити, щоб подобатися іншим,
- бажання бути «хорошою дівчинкою»





Чому ми маніпулюємо?

- бо боїмся бути відкинутими, якщо скажемо прямо;
 - не вміємо усвідомлювати або озвучувати свої потреби;
 - хочемо контролювати ситуацію, не беручи на себе відповіальність;
 - повторюємо сценарії з дитинства, де чесність не заохочувалась.
-

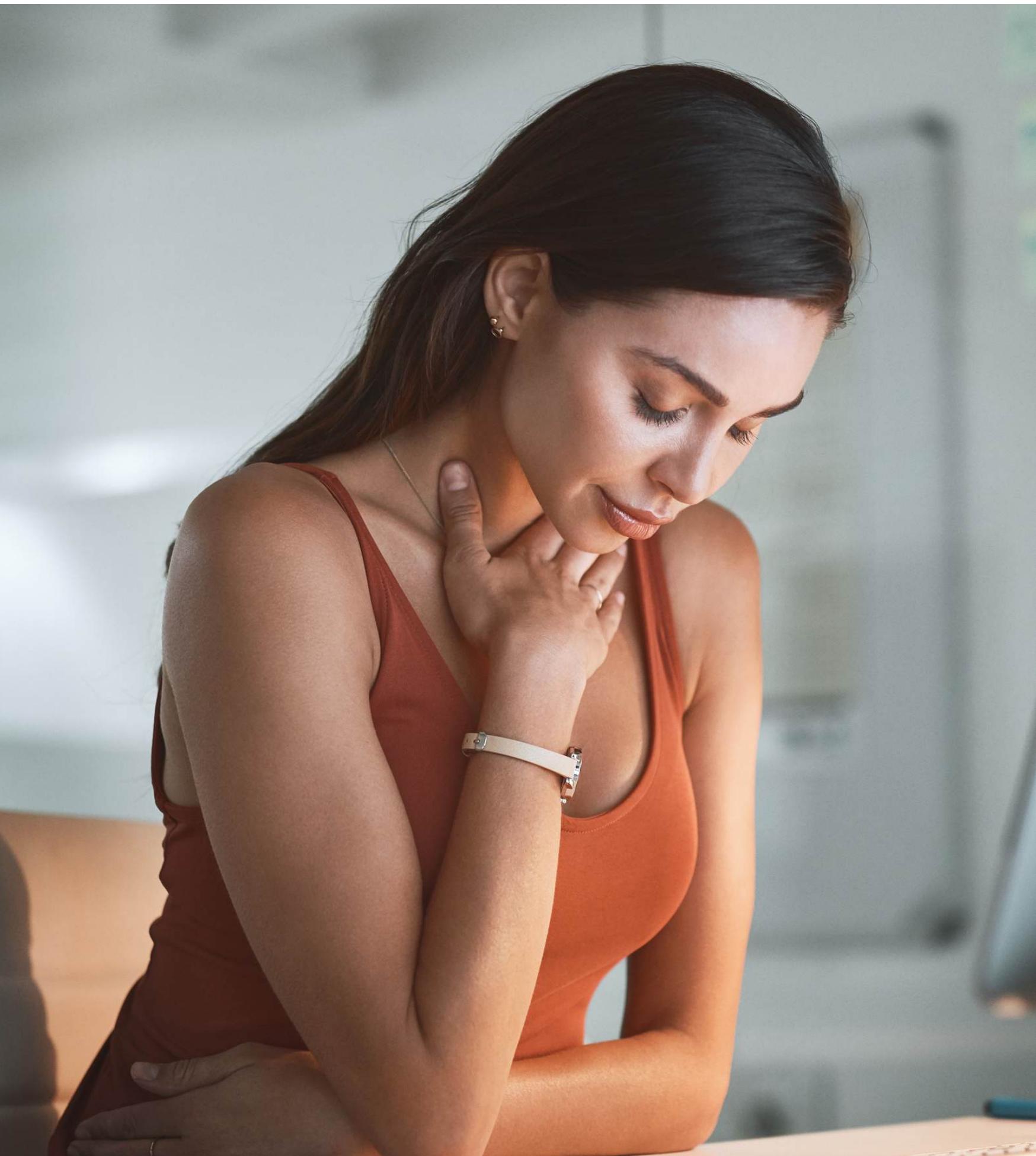
Як розпізнати маніпуляцію?

1. Після розмови ви відчуваєте провину, злість або бажання виправдовуватись.
2. Вас змушують відповідати за чужі емоції («мені погано через тебе»).
3. Ваші “ні” ігноруються або висміються.
4. Замість відкритої розмови — натяки, мовчання, образи.

Як протидіяти маніпуляції?

- Залишатися в позиції Дорослого: "Я чую, що тобі важко. Але я не відповідальна за твої вибори."
- Прямо запитувати: "Ти хочеш, щоб я щось зробила чи просто ділишся?"
- Позначати межі: "Я не дозволяю говорити зі мною таким тоном."
- Відмовлятися грати в гру: "Я не погоджуєсь брати на себе провину за твої рішення."

◆ Маніпуляція — це спроба отримати близькість або контроль непрямим шляхом. Але така «близькість» ніколи не є справжньою. Справжня близькість починається там, де з'являється відвертість, ясність і відповідальність за себе.





Практики для роботи з соромом

- ◆ 1. «Що я думаю про себе в цей момент?»

Коли відчуваєш сором — зупинись і зафіксуй думку, яка його супроводжує. Наприклад:

- «Я якась не така»
- «Мені не можна так поводитись»
- «Мене засудять»

 Запиши ці фрази на папері. Подивись на них як на чужі голоси — чий це стиль? Хто так говорив у твоєму минулому?

 Висновок: «Це не мій голос. Це голос критика, який я прийняла як свій».



◆ 2. «Що я хотіла зробити — але зупинила себе?»

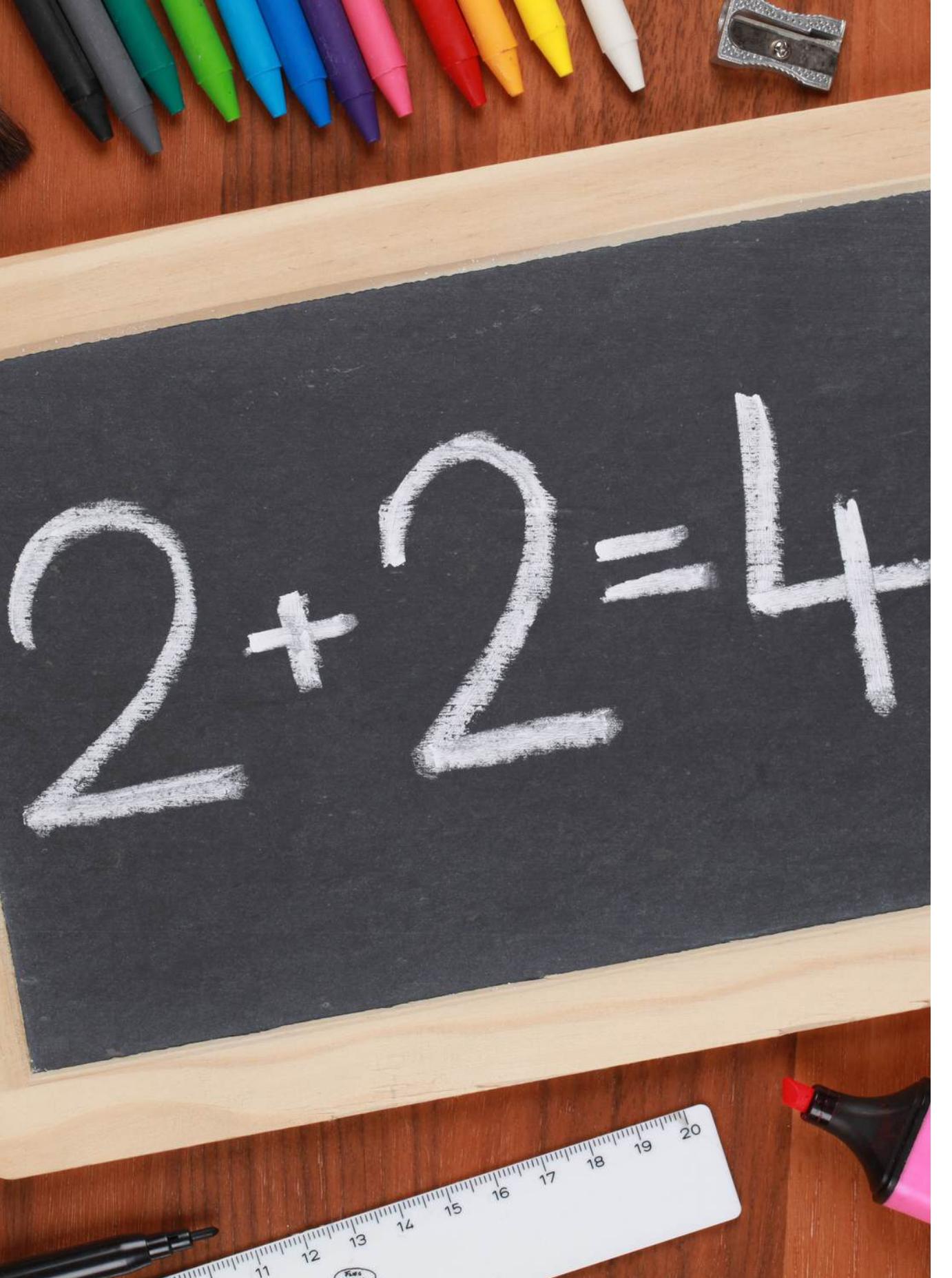
Сором зазвичай блокує дію.

✍ Відповідь на запитання:

«Якої живої реакції я не дозволила собі через сором?»

- Попросити підтримки?
- Виразити гнів?
- Сказати про бажання?

🌿 Назви цю дію вголос або запиши. І дозволь собі зробити її хоча б у безпечному середовищі (з терапевтом, подругою, щоденником).



3. «Я маю право бути...»

Вправа на переписування внутрішнього дозволу.

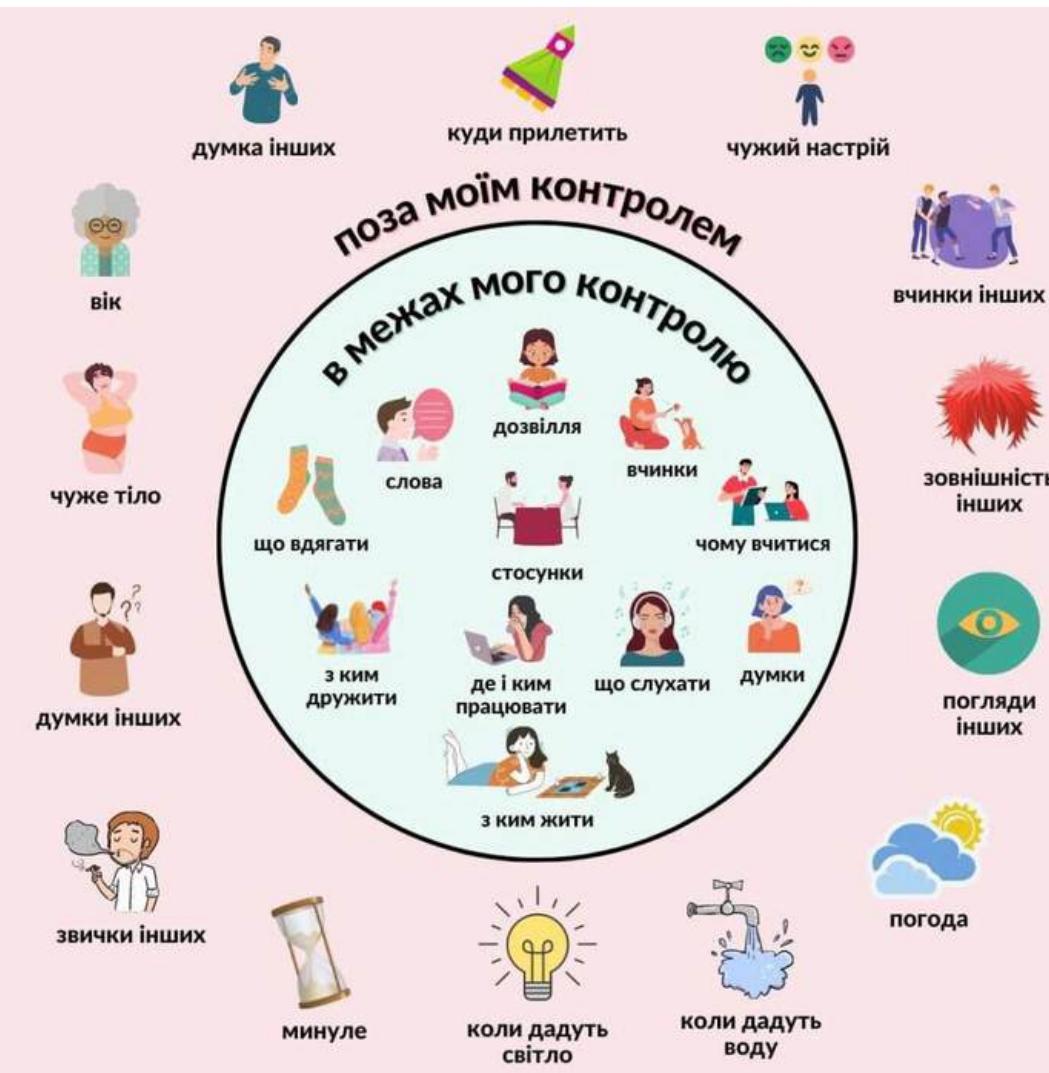
🔁 Замість:

- «Я не маю права бути слабкою»
- пиши:
- «Я маю право бути вразливою, і це не робить мене гіршою»

🔁 Замість:

- «Мені соромно за свою сексуальність»
- пиши:
- «Я маю право відчувати бажання — це частина моого життя»

📌 Створи 5 таких переписаних фраз. Повертайся до них щодня.



Практики для роботи з провиною

1. «Моя зона контролю»

Провина часто виникає, коли ми беремо на себе те, на що не маємо впливу.

- Намалуйте два кола:
 - Внутрішнє — «Я можу змінити».
 - Зовнішнє — «Це поза моїм контролем».

- Запишіть усі ситуації, в яких відчуваєте провину, і розташуйте їх у відповідних колах.
- За допомогою внутрішнього діалогу поясніть собі, що ви не впливаєте на певні речі.
- Наприклад, якщо партнер звинуватив вас в тому, що це ви вивели його із себе і він накричав, штовхнув, перестав спілкуватися, тощо.



Або, коли партнер звинувачує вас за якісь стосунки або вчинки із минулого, які були ще до зустрічі з ним і ви ніяк вже не можете повпливати на ситуацію.



ДЛЯ ТОГО,ЩОБ УНИКНУТИ МАНІПУЛЯЦІЙ ВАЖЛИВО БУТИ В ПОЗИЦІЇ : Я ОК - ТИ ОК

<p>Я – окей, Ти – не окей (Я – хороший, Ти – поганий)</p> <p>ПЕРЕМОЖЕЦЬ – ТОЙ, ХТО ПРОГРАЄ</p> <p>Я нікому не довіряю; я самотній; мені завжди доводиться контролювати інших; я все повинен робити сам; я беру всю відповідальність на себе; я прагну домінувати над іншими, прагну до влади. Позиція: «Ти – проблема».</p> <p>АГРЕСІЯ, АКТИВНА ОБОРОНА ПАРАНОЇДНА ПОЗИЦІЯ</p>	<p>Я – окей, Ти – окей (Я – хороший, Ти – хороший)</p> <p>ПЕРЕМОЖЕЦЬ – ПЕРЕМОЖЕЦЬ</p> <p>Я проявляю повагу до себе і до інших; я беру на себе відповідальність та даю іншим можливість взяти на себе відповідальність; я відкрито висловлюю свою точку зору; я відкритий до зворотного зв'язку. Позиція: відокремити проблему від людини.</p> <p>ПОВАГА, ПАРТНЕРСТВО ЗДОРОВА ПОЗИЦІЯ</p>
<p>Я – не окей, Ти – не окей (Я – поганий, Ти – поганий)</p> <p>ТОЙ, ХТО ПРОГРАЄ – ТОЙ, ХТО ПРОГРАЄ</p> <p>Я не такий, як усі; я не поважаю ні себе, ні інших; я звинувачую оточення і себе; я не виконую обіцянок; я знецінюю як себе, так і інших, так і світ в цілому; я проявляю цінізм та зневіру. Позиція: "Усе – проблема".</p> <p>БЕЗНАДІЙНІСТЬ, БЕЗДІЯЛЬНІСТЬ БЕЗПЛІДНА ПОЗИЦІЯ</p>	<p>Я – не окей, Ти – окей (Я – поганий, Ти – хороший)</p> <p>ТОЙ ХТО ПРОГРАЄ - ПЕРЕМОЖЕЦЬ</p> <p>Я знецінюю себе; я схильний до поступок, до уникнення активних дій; я боюся відповідальності та уникаю її; я побоююся владних фігур, я намагаюся «не висовуватися»; я часто відчуваю себе винуватим. Позиція: «Я проблема»</p> <p>ЖЕРТВА, ВТЕЧА, НАДМІРНА АДАПТИВНІСТЬ ДЕПРЕСИВНА ПОЗИЦІЯ</p>

СТРАХ

ЦЕ ПОЧУТТЯ ТАКОЖ є ІНСТРУМЕНТОМ ДЛЯ
МАНІПУЛЯЦІЙ

КОЛИ МИ ПЕРЕКЛАДАЄМО ВІДПОВІДALНІСТЬ
ЗА СВОЕ ЩАСТЯ НА ІНШУ ЛЮДИНУ, МИ
СТАЄМО ЗАЛЕЖНИМИ.

І ЦЯ ЗАЛЕЖНІСТЬ – ІДЕАЛЬНИЙ ГРУНТ ДЛЯ
МАНІПУЛЯЦІЙ СТРАХОМ:

- СТРАХОМ БУТИ ПОКИНУТОЮ,
- СТРАХОМ НЕ "ВИПРАВДАТИ" ОЧІКУВАННЯ,
- СТРАХОМ ЗАЛИШИТИСЬ БЕЗ «ДЖЕРЕЛА
ЩАСТЯ».



Однією із причин маніпуляцій у стосунках є страх відповідальності за власне життя та щастя



Дуже часто ми не усвідомлюємо, що саме ми віддаємо іншій людині контроль над своїм щастям.

Не тому, що він сильніший. А тому, що нам страшно самостійно тримати цю відповідальність.

Ми говоримо:

- ◆ «Я нещасна, бо він мене не розуміє»
- ◆ «Я не відчуваю любові, бо він не проявляє її так, як мені потрібно»
- ◆ «Я не можу піти, бо боюся, що буде ще гірше»

Але правда в тому, що ключ до нашого щастя — не в руках партнера. А в наших власних виборах.

💡 Як страх не впоратися запускає гру

- ◆ Коли ми віrimo, що щастя — це “щось, що має дати нам інший”, ми стаємо залежними.
- ◆ А залежність — це і є ідеальний ґрунт для того, щоб:
 - нами маніпулювали,
 - або ми самі починали маніпулювати: образами, очікуваннями, мовчанням, тиском.

Приклад 1:

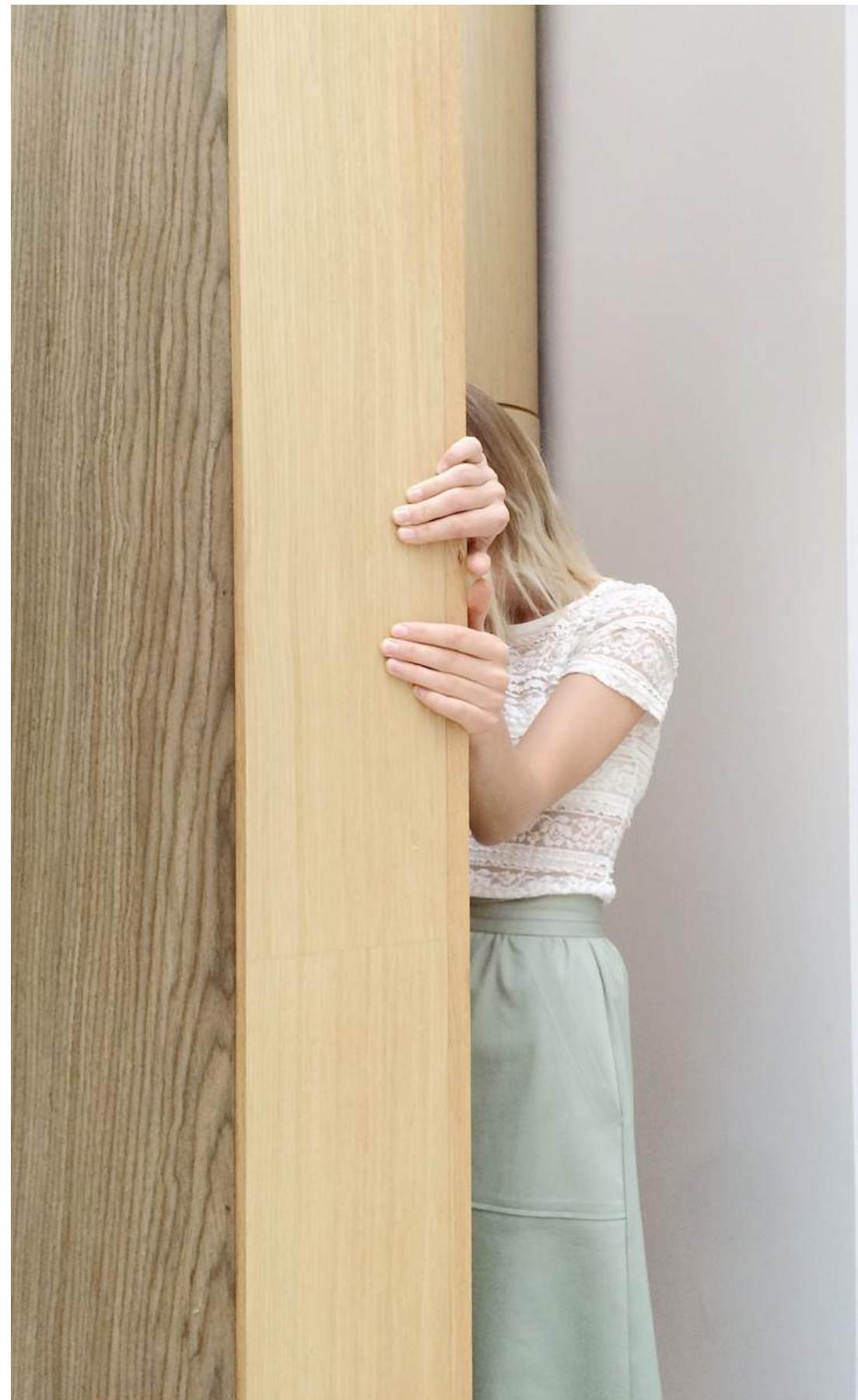
**Жінка каже партнеру:
«Я нещаслива, бо ти мені не приділяєш уваги.»**

**Але насправді вона:
боїться визнати, що її емоційні потреби не
закриваються,**

**не хоче зробити крок (піти, змінити формат
стосунків),**

**боїться залишитися одна або зустріти правду
про ці стосунки.**

**👉 І тому вона обирає залишатися, але
звинуватити.**



👉 Приклад 2:

Вона каже собі:

«Зараз він змінюється. Я ще трохи почекаю. Він старається.»

Але що насправді відбувається:

- їй страшно брати на себе відповідальність:
- “А якщо я піду — що далі? Я справлюсь? Я зможу бути щасливою сама?”
- тому вона переконує себе, що ще трохи варто терпіти
- і стає співучасницею гри, де її щастя завжди “колись потім”.



Проблема в тому , що багатьох з нас виховували маніпуляціями, залякуваннями.

Нас не вчили як будувати стосунки без маніпуляцій, як говорити про свої потреби, як чути потреби партнера.

Уявіть, що кожні стосунки — це спільний сад.

Коли двоє людей входять у стосунки — їм дається ділянка землі. Це місце, де може вирости все — від троянд до колючого бур'яну. І все залежить від того, що кожен із вас вирішить сіяти і як доглядати.

Що ми сіємо?

- Якщо ви сієте турботу, увагу, чесність, підтримку, ніжність, бажання почути одне одного — починають з'являтися паростки близькості.
- Якщо один сіє, а інший тільки зриває квіти й навіть не поливає — з часом навіть найсильніші рослини в'януть.
- Якщо один день поливаємо, а потім тижнями палимо вогнем критики, зневірення чи байдужості — земля стає виснаженою.



- Маніпуляція — це спроба виростити квіти через тиск, провину, контроль або страх.
- Але жодна жива квітка не росте з-під примусу.
- Справжня близькість виникає лише там, де обидвоє готові свідомо плекати стосунки, а не очікувати, що інший буде поливати і за себе, і за мене.

А що робити, якщо «сад» уже заріс або пахне гнилизою?

Багато хто починає садити нові квіти поверх усього.

Дарує подарунки, їде в подорож, намагається “забути погане”...

**✗ Але правда така:
не можна садити квіти в гнилий ґрунт.
Бо гниття перемішається навіть з найкращими насіннями.**

Спершу треба підготувати землю:

1. Визнати, що щось пішло не так
2. Очистити старі образи, мовчання, невисловлені потреби
3. Поговорити по-дорослому: що боліло, чому сталося, як хочеться інакше?
4. Домовитись про спільний догляд за стосунками — нові правила, нова участь



⟳ **I тоді вже — садити нове.**

Не раз у рік. Не тоді, коли дуже погано. А регулярно.

✿ **Маленькі щоденні жести — це як щоденне поливання**

✿ **Слухати, коли інший ділиться — це прибирати бур'ян**

✿ **Ділитись своїми потребами прямо — це як давати сонце насінню**

ВАЖЛИВО!!!!

Це працюватиме лише за умови, що обидва партнери готові працювати над стосунками. Обоє визнають, що є якісь пробіли, які важливо заповнити. Обидва готові вкладатися. Стосунки - це баланс ДАЮ-БЕРУ. Якщо він порушений і не озвучений, ви будете пасивно агресувати на парнера. Тобто використовувати маніпуляції, щоб досягти справедливості



**ЯК БУДУВАТИ СТОСУНКИ БЕЗ
МАНІПУЛЯЦІЙ ТА НЕ ДОЗВОЛЯТИ
МАНІПУЛЮВАТИ СОБОЮ?**



1. ВИ ТА ВАШ ПАРТНЕР МАЄТЕ ПРАВО НА:

- поважне ставлення
- мати та висловлювати свої почуття, думки та бажання
- розставляти пріоритети згідно свого поточного стану та цінностей
- відмовляти
- мати думку відмінну від інших
- подбати про себе та захистити себе від загроз фізичного, психологічного чи емоційного характеру.
- не хотіти чогось
- обирати своє оточення
- обирати професію, хобі, інтереси
- змінити думку
- на особисті кордони
- на розвиток і автономність
- на помилку
- і цей список можна продовжувати до тих пір, поки ти не перетинаєш кордони і інтереси інших людей



2. ДОВІРЯЙ СОБІ

1. "ЦЕ ПОЧУТТЯ – МОЄ"

Так як маніпулятор часто використовує прийоми, де ставить під сумнів адекватність твоїх почуттів, дій, потреб, бажань та цінностей, це рано чи пізно приносить свої плоди. У вигляді сумнівів і недовірі собі.

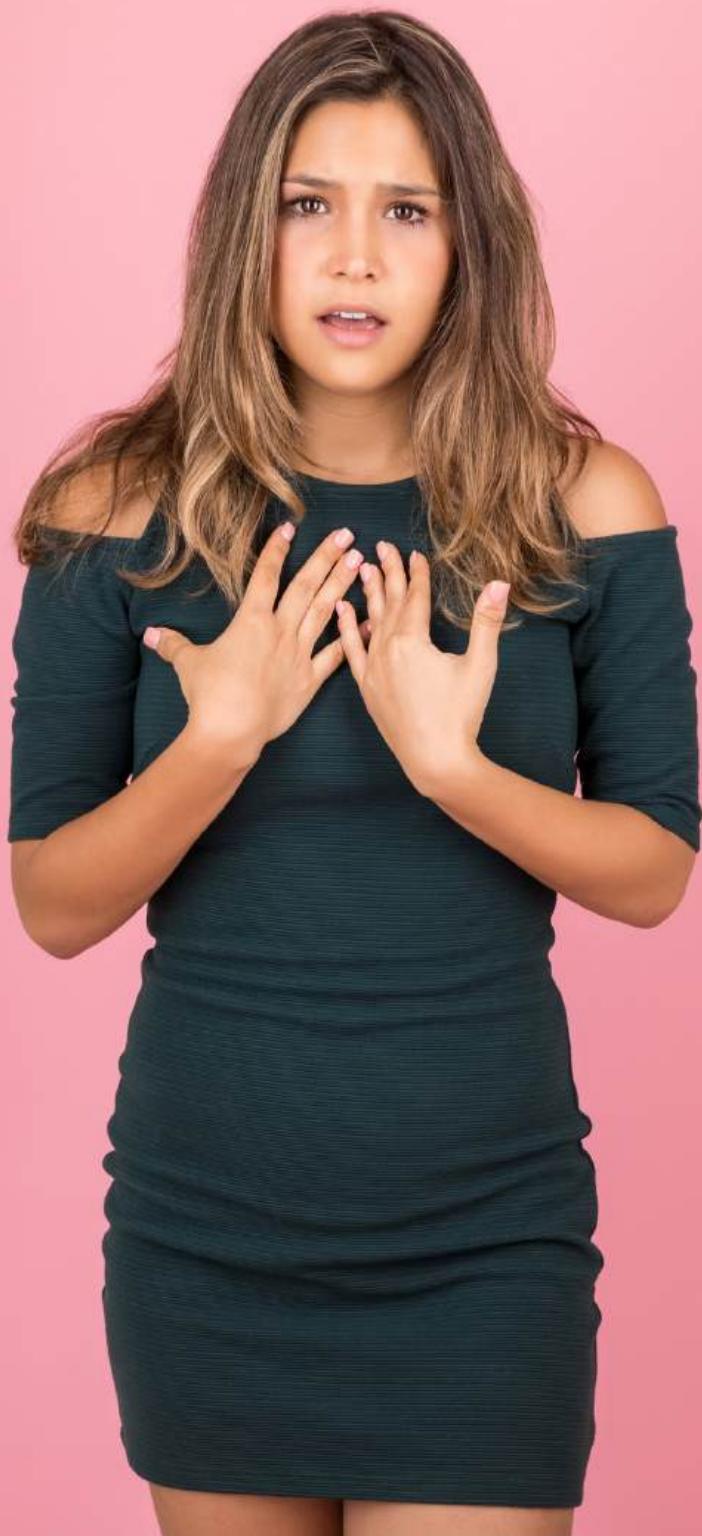
Мета: повернути право на емоції



Візьми аркуш і запиши:

- Що я відчула в цій ситуації?
- Чому я маю право це відчувати?
- Як би я відреагувала, якби побачила це з боку — у близької подруги?

👉 Часто ми визнаємо чужі почуття, але не свої. Ця вправа повертає внутрішнє право на себе.



3. ЗУПИНИ МАНІПУЛЯЦІЮ В МОМЕНТІ, ДЕМОНСТРУЮЧИ,ЩО ТИ РОЗУМІЄШ ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ

1. «Якщо тебе щось не влаштовує — шукай собі іншого/іншу»

 Маніпуляція: шантаж, створення страху втрати

 Відповідь: «Я не шукаю іншого. Я говорю з тобою, бо мені важливі наші стосунки. Але якщо ми не готові обговорювати потреби — нічого не зміниться. Тому я пропоную не тікати, а вирішувати.»

2. «Це все через тебе. Якби ти...»

 Маніпуляція: перекладання відповідальності

 Відповідь: «Я готова взяти відповідальність за свою частину. Але давай подивимось чесно: кожен із нас впливає на стосунки. Якщо хочеш — можемо розібратися разом.»

3.«З кимось іншим у мене такого ніколи не було»

 Маніпуляція: порівняння, тиск, знецінення

 Відповідь:

«Я не інша людина. Якщо тобі щось не підходить — говори про це зі мною, а не через інших. Я готова до дорослого діалогу, не до конкуренції з минулим.»

“Успішне функціонування можливе, коли людина у своєму Дорослому Єго-стані звертається до Дорослого іншої людини.”

Це означає, що будь-яка відповідь має бути:

- без оцінки особистості,
- без емоційної агресії,
- чітка по фактах,
- з фокусом на вирішення, а не драму.

Наприклад: Людина скаржиться, просить поради, але на кожне рішення відповідає запереченням.

- Подруга: «Я така втомлена. У мене немає сил і нічого не встигаю.»
- Ти: «Може, спробуєш планувати менше справ на день?»
- Подруга: «Так, але тоді зовсім нічого не зроблю...»
- Ти: «Може, попросиш допомоги в чоловіка?»
- Подруга: «Так, але він зайнятий, і я не хочу нав'язуватись...»

 **Гра:**

Людина шукає уваги та підтвердження своєї ролі Безпомічної Жертви, а не реального рішення.

ЯК ВІДПОВІСТИ?

«Я бачу, що всі запропоновані варіанти тобі не підходять. Якщо захочеш реального рішення — дай знати.»

ПІДСУМОК

💡 Ми розібрали:

- як маніпуляції формуються через сором, страх і провину;
- чому ми іноді неусвідомлено самі маніпулюємо;
- як відрізняти маніпуляцію від чесного запиту;
- як реагувати, щоб залишатися в позиції сили, а не в грі.

👉 А головне — ти отримала перші інструменти, які допомагають повернути собі право:

- на емоції,
- на власний голос,
- на вибір,
- на здорові стосунки без тиску.

РЕФЛЕКСІЯ НА ЗАВЕРШЕННЯ:

1. Чи впізнала ти себе в якійсь із ситуацій?
2. Що ти хотіла б змінити у своїй комунікації з близькими?
3. Які фрази з модуля хочеш запам'ятати як опору?

✍️ Напиши собі 1 речення, яке хочеш залишити з цього уроку. Наприклад:

«Я маю право на свої почуття, навіть якщо інші їх не розуміють».



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

У наступному модулі ми поговоримо про конфлікти і ти отримаєш ще більше інструментів для будування зрілих, чесних, вільних від гри стосунків. І підсумуємо все, про що говорили в попередніх модулях.