




# Особливості роботи з клієнтами в аб'юзивних, маніпулятивних стосунках

Корчак Ірина



*« Будь-яка комунікація є маніпуляцією ».*

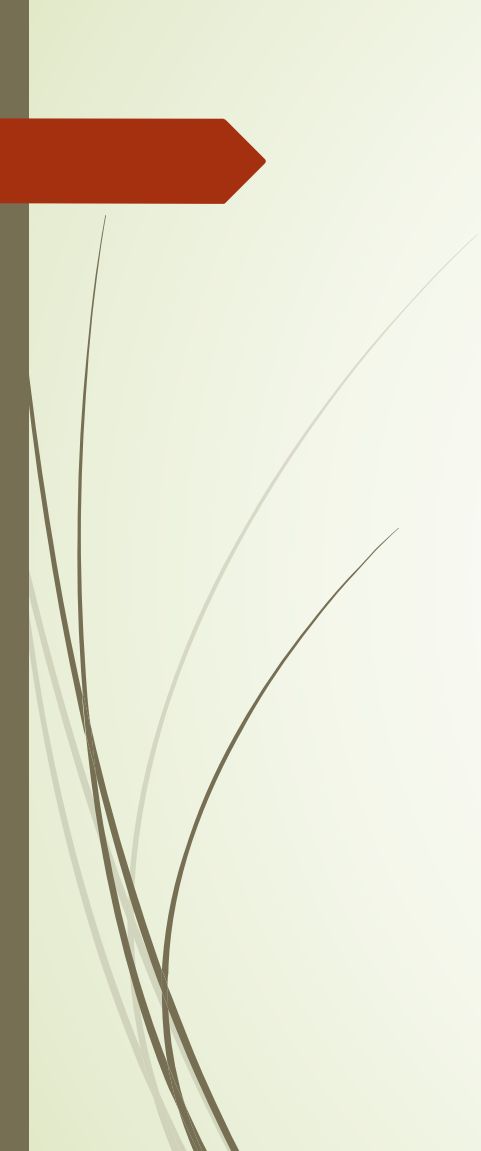
Френк Пьюселік

- 
- Комунікація (« комуніко » – лат., загальний або спільний) – це процес, що об'єднує, робить спільним.
  - Маніпуляція (із франц., складний прийом впливу, трюк; або фокус, витівка, операція; або вплив суб'єкта на об'єкт) – це процес керування кимось або чимось.



## **Маніпуляція –**

вид психологічного впливу, під час якого одна людина примушує іншу до будь-якої дії, та за допомогою прихованої обманної тактики отримує від цього примусу якусь вигоду.

- 
- **Екологічна маніпуляція** – не шкодить іншим, маніпулятор досягає своїх цілей, співрозмовник також отримує бажане.
  - **Токсична маніпуляція** – мета досягається пригніченням інших, заподіянням шкоди.



## Характерні ознаки токсичної маніпуляції:

- Якщо ви робите те, чого насправді не хочете
- Тільки заради того, аби задобрити або довести щось іншій людині

*Ви є жертвою токсичної маніпуляції.*



## Як маніпулятор впливає на жертву?

- ▶ Токсичний маніпулятор нащупує (намацує) в жертві якийсь внутрішній біль (відчуття жалості, провини, сорому і т. д.).
- ▶ Жертва робить все, що вимагає токсичний маніпулятор, аби не відчувати цей внутрішній біль.

(**Внутрішній біль** від того, що **ви** робите, виявляється **меншим**, ніж відчуття **сорому** чи **провини** від того, що ви **відмовили**. Тож ви вибираєте **виконати** умови маніпулятора і **уникнути внутрішнього болю**).



## Поширені тактики маніпуляції:

- ▶ Відчуття провини
- ▶ Газлайтинг
- ▶ Проектування себе на інших
- ▶ Висмикування з контексту
- ▶ Виклик (екологічний/токсичний)
- ▶ Дивні жарти
- ▶ Ухилення від теми розмови
- ▶ Викликати сором
- ▶ Жалість





## Поширені тактики маніпуляції:

- Флірт
- Мовчання (ігнорування)
- Пояснення (причинно-наслідкові аргументи/факти)
- Дитяча тактика (регрес)
- Самоприниження (маніпуляція «згодою»)
- Порівняння (сором, соціальний осуд)
- Страх (шантаж, критика, підняття рук)
- «Добрі справи» (*Я стільки...*)



## Інструменти особистого зміцнення клієнта:

- ▶ Позбутися шкідливих хибних уявлень.
- ▶ Вчитися краще оцінювати характер інших.
- ▶ Пізнавати себе краще.
- ▶ Знати, чого очікувати і що робити.
- ▶ Уникати ведення програшних битв.
- ▶ Спрямовувати енергію куди потрібно



# Спрямовувати енергію куди потрібно

- ▶ не приймати жодних виправдань;
- ▶ судити по справам, а не намірам;
- ▶ встановлювати особисті обмеження;
- ▶ просити прямо;
- ▶ приймати прямі відповіді;
- ▶ уникати сарказму, приниження, погроз;
- ▶ говорити за себе;
- ▶ бути чесним з собою;
- ▶ бути готовим до наслідків.

Емоції – це музика до танцю відносин.  
Коли змінюється музика, змінюється  
танець стосунків.

Сью Джонсон

