

18+

Dark Psychologist

ПРОВОКАТИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ
В ОТНОШЕНИЯХ

Dark Psychologist

Провокативная

психология в отношениях

<https://litres.ru/74544919>

ISBN 9785007139113

Аннотация

Эта книга-тетрадь разработана для того, чтобы вы научились мгновенно распознавать 50 самых распространенных техник провокационного воздействия. Каждая глава — это тренажер. Изучая диалоги атаки и защиты, вы формируете новые нейронные связи, которые позволят вам в реальной жизни не «включаться» эмоционально, а сохранять осознанность и защищать свои границы.

Содержание

Провокативная психология в отношениях	5
Техника 8. Провокация ревности	8
Техника 9. Ссылка на общественное мнение	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Провокативная психология в отношениях

Dark Psychologist

© Dark Psychologist, 2026

ISBN 978-5-0071-3911-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Провокативная психология в отношениях

Полное руководство по защите от манипуляций и эмоциональных ловушек: 50 техник

Введение

Провокативная психология — это метод воздействия, основанный на вызове сильных эмоциональных реакций. В здоровых отношениях провокация может использоваться как юмор или способ «встряхнуть» партнера. Однако чаще мы сталкиваемся с деструктивной провокацией, цель которой — заставить нас сомневаться в себе, чувствовать вину или терять самообладание.

Техника 1. Гиперболизация (Доведение до абсурда)

Суть: Преувеличение вашего проступка до масштабов катастрофы. Атака: Ты забыл про нашу годовщину? Ты просто ненавидишь меня и хочешь разрушить мою жизнь! Защита: Принятие и усиление абсурда. Диалог защиты: Да, мой коварный план по разрушению твоей жизни начался именно с этого забытого ужина. Скоро я захвачу весь мир. А если серьезно — я виноват, давай исправим это завтра?

Техника 2. Мнимое сочувствие (Ядовитая забота)

Суть: Укол под маской жалости. Атака: Мне так жаль тебя, ты так плохо выглядишь, работа тебя совсем убивает. Защита: Возврат ответственности и ирония. Диалог защиты: Твоя забота о моих морщинках просто трогательна. Но я чувствую себя отлично. Скажи, зачем тебе сейчас нужно, чтобы я почувствовала себя плохо?

Техника 3. Интерпретация мотивов (Чтение мыслей)

Суть: Вам приписывают скрытые негативные намерения. Атака: Ты купил мне цветы только потому, что чувствуешь свою вину за вчерашнее. Защита: Прямой вопрос о фактах. Диалог защиты: Твоя фантазия работает отлично, но цветы — это просто цветы. Если у тебя есть ко мне претензии по вчерашнему — давай обсудим их прямо, без гаданий на бу-кете.

Техника 4. Сравнение с идеалом (Обесценивание)

Суть: Вас сравнивают с кем-то «лучшим». Атака: Вот муж моей подруги уже купил ей машину, а ты все еще на старой едешь. Защита: Согласие с правом другого быть другим. Диалог защиты: Муж твоей подруги — молодец. Я рад за них. Мы же с тобой распоряжаемся нашим бюджетом так, как решили вместе. Или ты хочешь обсудить изменение наших приоритетов?

Техника 5. Газлайтинг (Отрицание реальности)

Суть: Манипулятор утверждает, что того, что вы видели или слышали, не было. Атака: Я такого никогда не говорил,

тебе просто показалось. У тебя проблемы с памятью. Защита: Твердая фиксация на своем восприятии. Диалог защиты: У меня отличная память. Я точно помню эти слова. Если ты передумал или не хочешь нести за них ответственность — так и скажи, но не нужно ставить под сомнение мою адекватность.

Техника 6. Ложное смирение (Роль жертвы)

Суть: Провокатор изображает мученика, чтобы вызвать у вас вину. Атака: Конечно, иди гуляй с друзьями, а я тут одна посижу в темноте с больной головой. Мне не привыкать страдать. Защита: Разрешение человеку страдать самостоятельно. Диалог защиты: Мне жаль, что у тебя болит голова. Лекарства на тумбочке. Я вернусь через три часа. Если тебе станет хуже — позвони врачу. Хорошего тебе отдыха.

Техника 7. Двойное послание (Double Bind)

Суть: Противоречивые требования, где любой ваш выбор будет неверным. Атака: Будь самостоятельным и принимай решения сам! (Через минуту): Почему ты не посоветовался со мной перед покупкой?! Защита: Высвечивание противоречия. Диалог защиты: Ты просишь меня быть самостоятельным, но злишься, когда я проявляю инициативу. Давай определимся: в каких вопросах мне нужна твоя консультация, а в каких я действую сам?

Техника 8. Провокация ревности

Суть: Упоминание бывших или поклонников для подрыва вашей уверенности. Атака: Мой бывший всегда знал, как меня развеселить, не то что некоторые. Защита: Сравнение в пользу бывших принимается спокойно. Диалог защиты: Твой бывший действительно был веселым человеком. Хорошо, что у тебя остались о нем такие добрые воспоминания. А теперь давай вернемся к нашему вечеру.

Техника 9. Ссылка на общественное мнение

Суть: Что люди скажут? Атака: Все наши соседи думают, что ты плохая мать, раз ребенок так громко плачет. Защита: Сужение круга влияния. Диалог защиты: Мнение соседей о методах воспитания меня не беспокоит. Меня беспокоит состояние ребенка. Давай сфокусируемся на нем, а не на соседях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.