

# .. Манипулаторът винаги е жертва

Тест за осъзнаване на скритите роли  
във взаимоотношенията



Автор:  
Грациела Софрониева

*Треньор за Успех*



# За автора

Здравей, аз съм Грациела  
Софрониева.

Вече повече от 5 години работя с жени, които искат да излязат от повтарящи се житейски сценарии, тревожност, липса на любов към себе си, трудности във взаимоотношенията и блокажи към изобилието. Създадох собствен интуитивен констелационен подход, чрез който помагам на хората да достигнат до истинската причина за своите предизвикателства и да започнат дълбока вътрешна трансформация.

<https://graciela.eu/>





Замислял ли си се защо  
непрекъснато попадаш в едни и  
същи ситуации?

Защо привличаш хора, които те  
използват?

Защо някои хора постоянно се  
чувстват виновни, обидени или  
неразбрани?

Защо едни обвиняват, а други  
непрекъснато се оправдават?

Истината е, че в повечето  
взаимоотношения хората  
несъзнателно играят роли.





Най-често това са ролите на:

- Жертва
- Манипулатор
- Спасител

Интересното е, че тези роли често се сменят.

Днес може да си жертва.

Утре спасител.

След седмица манипулатор.



Повечето хора никога не осъзнават  
това.



Тази книжка ще ти помогне да видиш  
себе си по един нов начин.

Без обвинения.

Без вина.

Без осъждане.

Само чрез осъзнаване.

Защото истинската свобода започва  
тогава, когато спрем да обвиняваме  
другите и започнем да виждаме  
собствените си модели.







## КАКВО Е МАНИПУЛАЦИЯ?

Манипулацията е опит да получим нещо от друг човек чрез скрит натиск вместо чрез открито и честно общуване.

Манипулацията може да изглежда като:

- вина
- страх
- съжаление
- обида
- мълчание
- емоционален шантаж
- контрол



Манипулаторът рядко казва директно  
какво иска.



Вместо това кара другите сами да се  
чувстват длъжни да му го дадат.

Примери:

„След всичко, което направих за теб...”

„Явно не означавам нищо за теб.”

„Добре, няма значение.”

„Както винаги, аз съм виновният.”

„Никой не ме разбира.”

Звучи ли ти познато?





# ГЛАВА 2

## ГОЛЯМАТА ИСТИНА

### ВСЕКИ МАНИПУЛАТОР Е БИЛ ЖЕРТВА

Това е една от най-важните истини в психологията на човешкото поведение.

Никой не се ражда манипулатор.

Манипулацията е защитен механизъм.

Тя се научава.





Обикновено човек е бил:

- отхвърлян
- игнориран
- унижаван
- контролиран
- наказван
- изоставян

Като дете той е научил:

„Ако поискам директно, няма да получа.“



„Трябва да намеря друг начин.“

И така постепенно се ражда  
манипулацията.

Зад всеки манипулатор стои едно  
наранено дете.

Но това не означава, че трябва да  
оправдаваме поведението му.

Означава само, че можем да го  
разберем.



## ГЛАВА 3

### ТЕСТ: МАНИПУЛАТОР ЛИ СИ?



Отговори честно с ДА или НЕ.

Обиждам се, когато не стане моето.

Използвам мълчание като наказание.

Карам хората да се чувстват виновни.

Очаквам другите сами да разберат  
какво искам.

Разстройвам се, когато не получавам  
достатъчно внимание.

Често използвам фразата:





„След всичко, което направих за теб.“

Изпитвам нужда да контролирам.

Трудно приемам отказ.

Очаквам благодарност за всичко.

Понякога преувеличавам страданието си



## РЕЗУЛТАТ

0 – 3 точки

Рядко използваш манипулация.

4 – 6 точки

Понякога манипулираш несъзнателно.

7 – 10 точки

Вероятно използваш манипулацията като основен начин за получаване на любов, внимание или сигурност.



## ГЛАВА 4



### ТЕСТ: ЖЕРТВА ЛИ СИ?

Отговори с ДА или НЕ.

Трудно казвам НЕ.

Постоянно се съобразявам с другите.

Чувствам се използван.

Давам повече, отколкото получавам.

Страхувам се от конфликти.

Често обвинявам съдбата.

Надявам се някой да ме спаси.

Търпя неща, които ме нараняват.

Имам чувството, че животът не е  
справедлив.

Поставям себе си на последно място.





## РЕЗУЛТАТ

0 – 3 точки

Добре защитаваш границите си.

4 – 6 точки

Понякога влизаш в ролята на жертва.

7 – 10 точки

Вероятно живееш през тази роля по-често, отколкото осъзнаваш.



## ГЛАВА 5

# КАК ЖЕРТВАТА СЪЩО МАНИПУЛИРА



Това е частта, която много хора не искат да чуят

Жертвата също манипулира.

Но по различен начин.

Тя използва:

- страдание
- безпомощност
- съжаление
- вина
- самосъжаление



Жертвата често казва:

„Не мога.“

„Няма как.“

„Нищо не зависи от мен.“

„Все на мен ми се случва.“

Но когато човек отказва да поеме  
отговорност за живота си, той също  
влияе на другите чрез своето  
страдание.



## ГЛАВА 6



# ТРИЪГЪЛНИКЪТ ЖЕРТВА – СПАСИТЕЛ – ПРЕСЛЕДВАЧ

Това е един от най-разпространените  
модели във взаимоотношенията.

Жертвата търси спасител.

Спасителят помага.

След време се уморява.

Започва да обвинява.

Става преследвач.

Жертвата се чувства наранена.

И цикълът започва отново.

Милиони хора живеят в този триъгълник цял  
живот.



# ПРАКТИКА ЗА ОСЪЗНАВАНЕ



Отговори писмено:

Къде съм жертва?

Къде обвинявам?

Къде контролирам?

Къде спасявам хора, които не са  
поискали помощ?

Къде не поемам отговорност?



# ГЛАВА 7



## КАК ДА ИЗЛЕЗЕШ ОТ РОЛЯТА НА ЖЕРТВА

### Стъпка 1

Спри да обвиняваш.

### Стъпка 2

Спри да чакаш спасител.

### Стъпка 3

Започни да вземаш решения.



## Стъпка 4



Поеми отговорност за изборите си.

## Стъпка 5

Научи се да казваш НЕ.

## Стъпка 6

Поставяй граници.

## Стъпка 7

Избери себе си.



# ГЛАВА 8



## КАК ДА СПРЕШ ДА МАНИПУЛИРАШ

Замени:

Контрола с доверие.

Вината с честност.

Обиждането с разговор.

Очакванията с ясно заявяване на  
нуждите.

Страха с поемане на отговорност.

Запомни:

Зрелият човек не манипулира.

Той комуникира.



Най-голямата свобода не е да победиш  
манипулатора.

Най-голямата свобода е да спреш да  
живееш като жертва.

Когато поемеш отговорност за живота  
си, манипулацията губи силата си.

Тогава започва истинската промяна.

Тогава започва свободата.



Ако откриваш, че постоянно попадаш в токсични взаимоотношения, привличаш манипулатори или живееш в ролята на жертва, причината често се намира много по-дълбоко – в подсъзнателните модели, които носиш от детството си.

Запознай се с моите авторски програми:

## АВТОТЕРАПИЯ „И ПАК СЪМ АЗ“

### 4 П-И Констелационна Менторска Програма



[graciela.eu](http://graciela.eu)

С любов,

Грациела Софрониева

Експерт Интуитивен Констелатор, Терапевт,  
Ментор, Коуч, Творец, Приложна психология,  
Треньор за Щастие 🌸

