

# ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
ШАНТАЖ. НЕ  
ПОЗВОЛЯЙТЕ  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ЛЮБОВЬ КАК ОРУЖИЕ  
ПРОТИВ ВАС»

**Елена Бровко**

## **Краткое содержание**

**«Эмоциональный шантаж.**

**Не позволяйте использовать  
любовь как оружие против вас»**

**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27360598](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27360598)*

*Библиотека «Главная мысль»; 2017*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Эмоциональный шантаж. Не позволяйте использовать любовь как оружие против вас». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

От близких людей обиднее всего слышать упрёки, особенно незаслуженные. Вы из кожи вон лезете, чтобы проявить заботу, а вам говорят, что вы равнодушный и бесчувственный. Вы готовы на всё ради благополучия семьи, а домочадцы пользуются этим, чтобы заставить вас выполнять их капризы. Слова родных и друзей ранят гораздо сильнее, чем самые едкие замечания посторонних людей. Они давят на чувство долга, усиливают

страхи и рожают чувство вины, превращая нас в податливую глину для манипуляций.

Чтобы изменить отношения, надо понять, что движет шантажистом. Когда речь идёт о близких людях, бывает непросто понять, где кончается любовь и забота и начинаются манипуляции. Не обойтись без специального чек-листа, который вы найдёте в нашем обзоре. Важно также понимать, что жертва обычно виновата не меньше шантажиста, потому что подыгрывает ему. Большинство из нас имеет убеждения, однако в реальной жизни мы поступаемся ими, чтобы не потерять важные отношения. Способны ли вы отстаивать свои убеждения? Можете ли переносить критику и насмешки? Держите ли данные себе обещания? Всегда ли говорите правду? Все это чрезвычайно важно, чтобы чувствовать свою целостность и жить в согласии с собой.

После прочтения нашего обзора по книге «Эмоциональный шантаж» вы будете чувствовать себя так, словно побывали на приёме у психотерапевта. Вы получите ответы на вопросы, почему близкие манипулируют вами и как нужно на это правильно реагировать, чтобы не навредить родственным и дружеским отношениям.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

*Авторский обзор по  
материалам книги*  
**«Эмоциональный  
шантаж. Не позволяйте  
использовать любовь  
как оружие против вас»  
Сюзан Форвард**

Автор краткого обзора: Елена Бровко

**Специальный чек-лист: как противостоять эмоциональному шантажу близких людей**

От близких людей обиднее всего слышать упрёки, особенно незаслуженные. Вы из кожи вон лезете, чтобы проявить заботу, а вам говорят, что вы равнодушный и бесчувственный. Вы готовы на всё ради благополучия семьи, а домочадцы пользуются этим, чтобы заставить вас выполнять их капризы. Слова родных и друзей ранят гораздо сильнее, чем самые едкие замечания посторонних людей. Они давят на чувство долга, усиливают страхи и рождают чувство вины,

превращая нас в податливую глину для манипуляций.

Чтобы изменить отношения, надо понять, что движет шантажистом. Когда речь идёт о близких людях, бывает непросто понять, где кончается любовь и забота и начинаются манипуляции. Не обойтись без специального чек-листа, который вы найдёте в нашем обзоре. Важно также понимать, что жертва обычно виновата не меньше шантажиста, потому что подыгрывает ему. Например, если вы хотите получать одобрение от окружающих или не терпите конфликтов, то вам будет очень сложно противостоять манипуляциям. Соглашаясь на преступные компромиссы, вы рискуете потерять свою целостность – предать то, во что верите и чем являетесь. Большинство из нас имеет убеждения, однако в реальной жизни мы поступаемся ими, чтобы не потерять важные отношения. Способны ли вы отстаивать свои убеждения? Можете ли переносить критику и насмешки? Держите ли данные себе обещания? Всегда ли говорите правду? Все это чрезвычайно важно, чтобы чувствовать свою целостность и жить в согласии с собой.

После прочтения нашего обзора по книге «Эмоциональный шантаж» вы будете чувствовать себя так, словно побывали на приёме у психотерапевта. Вы получите ответы на вопросы, почему близкие манипулируют вами и как нужно на это правильно реагировать, чтобы не навредить родствен-

ным и дружеским отношениям.

## *Биографическая справка*

**Сюзан Форвард** – доктор философии, практикующий психотерапевт. Преподает психиатрию в нескольких учреждениях в Южной Калифорнии. Ведёт передачи на радио и телевидении.

## **Введение**

Эмоциональный шантаж – это мощная форма манипулирования, когда близкие люди дают понять: *«Если ты не будешь вести себя так, как я хочу, ты об этом пожалеешь»*

# 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.