

УДК 159.9

МАНИПУЛЯЦИЯ ЧЕРЕЗ ЖАЛОСТЬ: КОГДА СТРАДАНИЕ СТАНОВИТСЯ ВЛАСТЬЮ

Константин Нилович Шагимуратов

полномочный представитель

shkon0001@gmail.com

Администрация Главы Республики Башкортостан

г. Уфа, Россия

Аннотация. В статье рассматривается манипуляция через жалость как особая форма психологического влияния, при которой демонстрируемое или преувеличиваемое страдание используется для управления поведением другого человека. Показано принципиальное различие между жалостью, эмпатией и состраданием, а также между подлинной просьбой о помощи и манипулятивным давлением через уязвимость. Описаны механизмы: роль жертвы в треугольнике Карпмана, вторичная выгода, выученная беспомощность, эмоциональный шантаж через страдание. Анализируются профили людей, использующих жалость как инструмент контроля, осознанно и неосознанно. Рассматриваются контексты: семья, партнёрские отношения, рабочая среда. Особое внимание уделяется последствиям для «спасателя»: эмоциональному выгоранию, размыванию границ, потере себя. Предлагаются критерии разграничения настоящей боли и инструментальной демонстрации страдания.

Ключевые слова: манипуляция через жалость, роль жертвы, треугольник Карпмана, вторичная выгода, выученная беспомощность, эмоциональный шантаж, эмпатия, созависимость, границы личности.

Жалость работает быстрее логики. Человек только начинает формулировать возражение, а уже чувствует себя жестоким. Именно в этом зазоре, между чужим страданием и собственным ощущением вины, живёт один из самых древних инструментов психологического давления.

Отличить манипуляцию через жалость от настоящей просьбы о помощи трудно, потому что внешне они выглядят одинаково. В обоих случаях перед тобой человек, которому плохо. В обоих случаях ты можешь что-то сделать. Разница находится в структуре. В подлинной просьбе тебе оставляют право отказать без последствий. В манипуляции отказ превращается в преступление. И это не метафора, после слова «нет» следует демонстративное ухудшение состояния, обвинение в безразличии, уход в молчание или прямое заявление: «я так и знал, что ты меня бросишь».

Тема манипуляции через жалость в академической психологии долгое время оставалась в тени более «очевидных» форм давления, через страх или вину. Это объяснимо, страдание как инструмент контроля труднее идентифицировать, потому что оно апеллирует к социально одобряемым импульсам. Сострадать нормально. Помогать хорошо. Именно поэтому человек, которым управляют через жалость, дольше всего не замечает, что происходит. Он занят помощью.

Три понятия, жалость, эмпатия и сострадание, в обыденной речи часто используют как синонимы. В психологии они обозначают принципиально разные процессы, и путаница между ними создаёт условия, в которых манипуляция становится устойчивой.

Эмпатия - это способность понять эмоциональное состояние другого человека, воспринять его чувства и переживания, не теряя при этом ощущения собственной идентичности и границ. То есть человек не погружается полностью в эмоции другого, а сохраняет осознание того, что его чувства отражают состояние партнёра по общению. Исследователи разграничивают аффективную (эмоциональную) эмпатию, когда проявляется способность переживать эмоции другого человека, «зеркалить» его чувства. При аффективной эмпатии человек

эмоционально вовлекается в проблему другого, может «заражаться» чужими эмоциями, неосознанно перенимая их, и когнитивную, когда происходит интеллектуальное понимание эмоций и мотивов другого человека, анализ его внутреннего состояния без обязательного эмоционального вовлечения. Человек с когнитивной эмпатией способен реконструировать внутренний мир другого, понять его точку зрения, предсказывать поведение.

Способность распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями - это эмоциональный интеллект, Даниэль Гоулман определял эмоциональный интеллект как способность человека сознавать собственные чувства и чувства других людей и справляться с эмоциями как в самом себе, так и в отношениях с другими людьми. Он подчёркивал, что эмоциональный интеллект не сводится к подавлению эмоций или «милости» - это умение выражать чувства в нужный момент и в правильной форме, а также сопереживать другим и сотрудничать с ними. Вторым элементом у тех, кто вырос в системе с высоким эмоциональным давлением, нередко атрофируется первый.

Сострадание ближе к действию. Кристин Нефф описывает его как готовность встретить страдание - как своё, так и чужое - без осуждения и с желанием помочь. Это практика доброжелательного и поддерживающего отношения к себе в моменты неудач, страданий или чувства неполноценности. Принципиальная деталь - сострадание не требует отказа от себя как входного билета.

Жалость устроена иначе. Она ставит страдающего ниже, а жалеющего выше. «Бедный ты» это не «я рядом», это «я сверху смотрю». В жалости есть дистанция и скрытое превосходство, и именно поэтому она уязвима для эксплуатации, она запускает желание исправить, облегчить, спасти, при этом не требуя от жалеющего понимать ситуацию по-настоящему. Спасать можно, почти ничего не зная о том, кого спасаешь.

Эрих Фромм в «Искусстве любить» разграничивал любовь как проявление силы и привязанность как следствие слабости. Тот же принцип работает здесь: сострадание из силы, это выбор. Жалость из тревоги, это реакция. Манипуляция

через жалость всегда метит в реакцию, не в выбор.

В 1968 году психиатр Стивен Карпман описал драматический треугольник, структуру взаимодействия, которую легко узнать в самых разных отношениях: преследователь (человек, который критикует, обвиняет, контролирует и доминирует над Жертвой. Он может выглядеть жёстким или даже жестоким, но часто за этой ролью скрывается разочарование, подавленная обида или неуверенность.), жертва (человек, который чувствует себя беспомощным, несчастным и неспособным решить проблемы самостоятельно. Он перекладывает ответственность за свою жизнь на других, ищет сочувствия и освобождения от ответственности.) , спасатель (человек, который навязчиво предлагает помощь, часто без запроса. Он ставит чужие потребности выше своих, берёт на себя ответственность за чужие чувства, а потом может испытывать усталость, раздражение или злость. Для Спасателя помощь становится способом самоутвердиться, почувствовать себя нужным.). Три роли динамичны: люди переходят из одной в другую, иногда в течение одного разговора.

Жертва в этом треугольнике не тот, кому плохо по факту. Это роль, которая организует отношения вокруг своей беспомощности. Жертва не просит о помощи напрямую, она демонстрирует страдание так, чтобы другие сами предложили поддержку, ресурсы, внимание. Отказ от помощи или пауза воспринимаются как атака, и жертва мгновенно переключается на преследователя: «ты бросил меня в трудный момент». Спасатель оказывается виноват уже за то, что недостаточно быстро пришёл.

Ловушка роли жертвы в том, что она даёт реальную власть без ответственности. Жертва управляет ситуацией, оставаясь «снизу». Принимать решения не нужно, брать ответственность за свою жизнь не нужно, за неё решает спасатель. Берн в «Играх, в которые играют люди» описывал подобные сценарии как транзакции, в которых один участник получает выигрыш за счёт другого, не осознавая этого.

Многие люди входят в роль жертвы без умысла. Это выученный способ

получать внимание и заботу, особенно если в детстве прямые просьбы о помощи игнорировались, а демонстрация болезни или слабости срабатывала безотказно.

Неосознаваемая психологическая или социальная «польза», которую человек получает от сохранения проблемы, симптома, трудности или болезненного состояния называется вторичной выгодой, это понятие пришло в психологию из психоанализа, но сегодня широко используется в когнитивно - поведенческой терапии и психосоматике. Суть всегда одна - симптом или страдание, помимо основного дискомфорта, даёт человеку что-то полезное, он может не осознавать эту связь, но она работает.

Вторичная выгода от демонстрации страдания принимает разные формы. Освобождение от обязательств: «мне плохо, я не могу это сделать». Внимание и забота, которых иначе не получить, контроль над другими через их тревогу о тебе. Избегание конфликта: «она и так в таком состоянии, не буду поднимать эту тему». Снятие с себя ответственности за жизненные решения: «что я могу, если мне так тяжело».

Вторичная выгода, это не симуляция и не сознательный расчёт. Это скорее то, что Фрейд назвал бы вторичным подкреплением. Симптом закрепляется, потому что приносит нечто ценное. Пока это «нечто ценное» существует, симптом не исчезает, даже если человек искренне хочет выздороветь или изменить ситуацию.

Для окружающих это особенно запутывает картину. Попытки помочь человеку выйти из страдания наталкиваются на тихое сопротивление. Советы не работают. Поддержка поглощается, но не насыщает. Ситуация не меняется. И в какой-то момент помогающий начинает чувствовать, что его используют, но тут же ощущает стыд за эту мысль: «как можно так думать о человеке, которому плохо».

Мартин Селигман в 1967 году описал феномен выученной беспомощности в экспериментах с животными, которых помещали в ситуацию неизбежного дискомфорта. Через некоторое время, когда возможность избегания появлялась, животные её не использовали: они перестали верить, что их действия что-то

изменяют. Позднее исследователи обнаружили тот же механизм у людей, особенно у тех, кто пережил длительный неконтролируемый стресс или хроническое насилие.

В контексте манипуляции через жалость выученная беспомощность работает в двух направлениях. У самого «страдальца» нередко есть подлинная история беспомощности, реальный опыт, когда всё было плохо и никто не помогал. Этот опыт формирует убеждение: «самостоятельно я не справлюсь». При этом такое состояние поддерживается окружением, которое, искренне желая помочь, делает за человека то, что он мог бы делать сам. Так спасатель незаметно становится соучастником беспомощности, не спрашивая и не задумываясь об этом.

И когда помощь предлагается раньше, чем её попросили, и в объёме большем, чем нужно, она не укрепляет человека, а ослабляет его - «забота, которая опережает потребность, формирует зависимость».

Сьюзан Форвард в работе «Emotional Blackmail» (1997) выделила особую форму психологического давления, при которой манипулятор использует страх, обязательство и вину как рычаги управления:

- Страх (Fear). Манипулятор угрожает тем, чего жертва больше всего боится: потерять отношения, быть отвергнутым, остаться одному, понести наказание, потерять что-то важное (например, благосостояние или уверенность в завтрашнем дне). Страх парализует волю и заставляет уступать.

- Обязательство (Obligation). Шантажист навязывает ощущение обязанности, используя фразы вроде «После всего, что я для тебя сделал...» или «Ты должна мне, потому что я твоя мать». Чувство долга - мощный рычаг, особенно в близких отношениях.

- Вина (Guilt). Манипулятор заставляет жертву чувствовать себя плохой, если она отказывает. Фразы вроде «Как ты можешь быть таким эгоистом?» или «Я так на тебя надеялась, а ты...» усиливают это чувство. Вина считается одним из самых тонких и действенных инструментов шантажа.

Формула FOG (Fear, Obligation, Guilt) описывает то, что происходит с

объектом манипуляции: он боится последствий, чувствует обязательство и тонет в вине.

Манипуляция через жалость, это версия эмоционального шантажа, в которой главным «аргументом» служит демонстрируемое страдание. Схема работает так: манипулятор показывает, как ему плохо; связывает своё состояние с поведением другого; ждёт, пока тот не уступит ради снятия напряжения. Человеку становится «лучше», отношения нормализуются. До следующего раза.

Типичные речевые формы этого давления узнать несложно:

– «Я всё равно никому не нужен» — после того как ты отказался провести с ним время.

– «Ты уйдёшь, и мне станет совсем плохо» — ответ на просьбу дать пространство.

– «Я стараюсь держаться, но не знаю, сколько ещё смогу» — перед важным для тебя событиями.

– «Не беспокойся обо мне, я справлюсь... как-нибудь» — демонстративная жертвенность.

Каждая из этих фраз ставит другого человека в позицию ответственного за чужое эмоциональное состояние. Это и есть механизм в чистом виде: не «мне нужна помощь», а «ты причина моей боли и ты обязан её устранить».

Было бы удобно, если бы манипулятор через жалость всегда выглядел одинаково. Это не так. Есть как минимум три разных профиля, и их объединяет одно: страдание используется как ресурс управления, независимо от осознанности этого процесса.

Хроническая жертва - человек, чья идентичность выстроена вокруг страдания. Несчастья преследуют его постоянно, и он об этом говорит, подробно, долго, с деталями. Любой успех либо не замечается, либо быстро обесценивается новой проблемой. Попытки помочь разбиваются о «да, но...»: любое предложение находит изъян, любое решение оказывается неподходящим.

Хроническая жертва часто страдает по-настоящему. Это не симуляция. Но страдание стало способом существования в отношениях, единственным языком,

на котором с ней умеют говорить окружающие. Прямые запросы: «хочу», «нужно», «помоги», остались нераспакованными где-то в детстве, тогда они не срабатывали.

Нарциссический «страдалец». Здесь механизм другой. Нарциссическая личность использует страдание ситуативно, как инструмент возврата контроля в момент, когда он утрачивается. Пока всё идёт по её правилам, жалоб нет. Но стоит партнёру обозначить свои потребности, установить границу или переключить внимание на себя, появляется недомогание, обострение старой болезни, эмоциональный кризис.

Это то, что в клинической практике называют нарциссической травмой, любое ощущение «я не в центре» воспринимается как угроза и вызывает защитный ответ. Демонстрация уязвимости здесь парадоксальна, она служит не сближению, а контролю. Человек словно говорит: «ты видишь, как мне плохо, значит, ты не имеешь права думать о себе».

Самый распространённый и самый трудный для разговора случай - это неосознанная манипуляция: когда это не умысел. Человек не планирует давить. Ему плохо. Он не знает другого способа получить внимание, близость или поддержку. Его так научили, нередко в семье, где «здоровое» не замечали, а «больное» мобилизовало всех вокруг.

Называть такого человека манипулятором значит упрощать и стигматизировать. Называть происходящее выражением чувств значит игнорировать реальный эффект на окружающих. Паттерн деструктивен независимо от наличия умысла, и именно это делает его трудным для работы в терапии.

Доценко Е. Л. в «Психологии манипуляции» разграничивал осознанную манипуляцию, когда манипулятор чётко понимает суть своих действий, цели и методы воздействия, он сознательно стремится изменить поведение или намерения адресата в своих интересах и неосознанную манипуляцию, тут манипулятор действует без чёткого осознания целей и последствий своих действий. Доценко Е.Л. также отмечал, что неосознанная манипуляция может

выглядеть более естественно, что повышает её эффективность, такие манипуляции могут быть не менее разрушительными для адресата, так как работают с другой степенью бессознательности, а не с другой степенью ущерба. Это связано с тем, что в обоих случаях манипулятор влияет на психику человека, изменяя его намерения, установки или поведение, при этом сохраняя у жертвы иллюзию самостоятельности принятия решений.

Семейный контекст, самая питательная среда для манипуляции через жалость, здесь связи самые крепкие, а чувство долга самое высокое. «Я всё отдала ради тебя» - фраза, которую трудно нейтрализовать логически, потому что за ней может стоять реальная история жертв. Проблема не в том, что жертвы не было. Проблема в том, что жертва используется как долговая расписка.

Паттерн особенно отчётливо виден в отношениях «больной родитель - взрослый ребёнок». Болезнь, реальная или преувеличенная, становится аргументом в любом споре, оправданием для вторжения в личную жизнь, основанием для требования постоянного присутствия. Ребёнок, выросший в такой системе, усваивает, что собственные потребности, это эгоизм. Ставить себя на первое место, предательство. Уехать жить своей жизнью, значит бросить.

Подобный паттерн, когда ребёнок берёт на себя роль эмоционального организатора жизни родителя, в современной психологии описывается как «parentification», инверсия родительской роли. Он формирует людей, которые привыкли ставить чужие нужды выше своих и с трудом переносят чужое недовольство.

В романтических отношениях манипуляция через жалость часто маскируется под сильную привязанность. «Я не могу без тебя» звучит как признание в любви, и только со временем становится понятно, что это контроль. Партнёр не может уйти, потому что другому «станет совсем плохо». Не может выразить недовольство, потому что тот «и без того на пределе». Не может иметь собственное пространство, потому что это означает «тебе всё равно на мои чувства».

В таких отношениях один человек несёт ответственность за эмоциональное состояние двоих. Это изматывает. Клинические описания партнёров людей с выраженным страдальческим поведением дают устойчивую картину: нарастающее выгорание, тревога, утрата собственных желаний, ощущение, что «моя жизнь стала обеспечением его жизни».

Показательно, что уход из таких отношений воспринимается окружающими как жестокость. «Как ты мог бросить человека в таком состоянии». Именно это делает манипуляцию через жалость социально защищённой - общество, как правило, встаёт на сторону демонстративно страдающего.

На работе манипуляция через жалость принимает более сдержанные формы, но механизм тот же. Коллега, который постоянно жалуется на перегруженность, в итоге получает, что часть его задач берут другие, из сочувствия. Руководитель, демонстрирующий, как ему тяжело и как он жертвует собой ради команды, создаёт у подчинённых обязательство отвечать тем же.

Сотрудник, который «заболевает» перед каждым трудным разговором, избегает ответственности за конфликты.

В организационной среде это особенно трудно называть вслух, корпоративная культура плохо обращается с темой психологических манипуляций между коллегами. Легче сказать «он немного нервный», чем признать, что система давно выстроена вокруг чьей-то демонстративной беспомощности.

Тот, кто регулярно откликается на чужую жалость как на сигнал тревоги, рискует потерять себя. Постепенно. Незаметно. Искренне думая, что помогает.

Первое, что разрушается, это границы. Не потому что их не было, а потому что каждый раз, когда граница появлялась, на неё следовала реакция, которая делала её «неуместной»: страдание усилилось, человеку стало хуже, ты почувствовал вину. Граница убиралась. Следующий раз установить её становилось труднее.

Второе, выгорание. Жить в роли ответственного за чужое эмоциональное состояние, это постоянная фоновая нагрузка. Нужно отслеживать настроение другого, предвосхищать кризисы, быть доступным. Собственные потребности отодвигаются как «менее срочные». Через год-два такой жизни приходит апатия, раздражение, ощущение пустоты там, где должна быть близость.

Третье, диффузия идентичности. Человек перестаёт понимать, чего хочет сам. Его желания давно подчинены вопросу «что нужно другому». Это описывал ещё Фромм: любовь, основанная на слиянии, не свобода, а потеря себя как цена за принадлежность.

Наконец, хронический стыд. Когда усталость от другого всё-таки прорывается наружу, когда появляется злость или желание уйти, человек воспринимает это как собственный изъян. «Я эгоист. Он страдает, а я думаю о себе». Стыд, к слову, работает точнее любого аргумента: он не объясняет, а парализует. Человек уже не думает о том, правильно ли устроены его отношения. Он просто не хочет быть «тем, кто бросил». И это возвращает его обратно в роль спасателя, даже когда сил уже нет.

Когда стоит вопрос, как же отличить настоящую боль от инструментальной демонстрации страдания, то ответ никогда не бывает однозначным, потому что боль может быть одновременно настоящей и используемой. Человеку плохо, и при этом он давит этим на других. Обе вещи правда. Сам по себе вопрос «он правда страдает или давит на меня?» уже многое говорит о ситуации. В здоровых отношениях он не возникает. Есть несколько ориентиров, которые помогают разобраться:

- Реакция на помощь. Когда помощь принята, становится ли лучше? В подлинном страдании помощь работает, хотя бы частично. В манипулятивной демонстрации она «недостаточна» или быстро обесценивается.

- Пространство для «нет». Как реагирует человек на отказ? Разочарование или нападение? Принятие или усиление симптома? Возможность отказать, фундаментальный тест на то, отношения это или ловушка.

- Выбор времени. Если страдание обостряется в момент, когда другой

пытается поставить границу, принять собственное решение или уйти, это сигнал. Боль, которая синхронизирована с попытками обрести автономию, не совпадение.

- История паттерна. Это случилось впервые или повторяется с регулярностью? Если каждый трудный разговор сопровождается кризисом, это уже структура, а не ситуация.

- Ответственность. Берёт ли человек ответственность за своё состояние? Обращается ли за профессиональной помощью? Или предполагается, что единственная помощь от тебя, и только ты можешь «спасти»?

Наличие этих признаков не означает, что человеку не нужна поддержка. Это означает, что поддержка в прежнем формате не работает. Спасатель не вылечит того, кому нужен психотерапевт. Спасатель только устанет.

Осознать происходящее, уже половина работы. Дальше начинается непростая часть: как изменить паттерн, не разрушив отношения и не уйдя в холодное безразличие.

Первый шаг, отделить сочувствие от обязательства. Можно признавать чужую боль, не беря на себя ответственность за её устранение. «Я слышу, что тебе тяжело» - это не то же самое, что «я должен немедленно это исправить». Сочувствие, это контакт, а спасение - это слияние.

Второй шаг, восстановить право на отказ. Это не жестокость, а условие, при котором помощь вообще может иметь смысл. Помощь из страха или вины, не помощь, а откуп. И получатель это чувствует, даже если не называет.

Третий шаг, разговор о паттерне, а не о конкретном эпизоде. «Мне важно быть рядом с тобой, когда тебе плохо. И я замечаю, что это происходит каждый раз, когда я пытаюсь сделать что-то для себя. Я хочу поговорить об этом». Это трудный разговор. Он почти наверняка вызовет защитную реакцию. Но без него ничего не изменится.

Четвёртый шаг, признать, что некоторые отношения не починить без профессиональной помощи. Системная манипуляция через жалость, укоренившаяся десятилетиями, не меняется от того, что один из участников

перестал реагировать. Нужна работа с обеими сторонами.

Манипуляция через жалость, это не патология злого умысла, чаще всего это способ существования в отношениях, выученный тогда, когда прямые способы просить о помощи не работали. При этом не снимается ответственности с того, кто использует страдание как инструмент контроля но объясняет, почему разрыв этого паттерна требует не осуждения, а понимания, и при этом твёрдости.

Для человека, который обнаруживает себя в роли хронического спасателя, главный вывод таков: сострадание и самопожертвование, не одно и то же. Помогать можно из силы, из выбора, из контакта. Когда помощь становится платой за то, чтобы другому не стало хуже, это уже не помощь. Это заложничество.

Отличить одно от другого бывает непросто. Но начать смотреть в эту сторону, уже важно.

Список литературы:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. М.: Эксмо, 2016. 352 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2021. 544 с.
3. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М.: ЧеРо. Юрайт, 2000. 344 с.
4. Фромм Э. Искусство любить. М.: АСТ, 2023. 256 с.
5. Forward S., Frazier D. Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You. New York: HarperCollins, 1997. 256 p.
6. Karpman S. B. Fairy tales and script drama analysis // Transactional Analysis Bulletin. 1968. Vol. 7, No. 26. P. 39–43.
7. Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. New York: William Morrow, 2011. 320 p.
8. Seligman M. E. P. Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco: W. H. Freeman, 1975. 250 p.

9. Bacon I. Codependency and Enmeshment: A Fusion of Concepts // International Journal of Mental Health and Addiction. 2022. Vol. 21. P. 3594– 3603.

UDC 159.9

**MANIPULATION THROUGH PITY:
WHEN SUFFERING BECOMES POWER**

Konstantin N. Shagimuratov

plenipotentiary representative

shkon0001@gmail.com

Administration of the Head of the Republic of Bashkortostan

Ufa, Russia

Abstract. The article examines manipulation through pity as a specific form of psychological influence in which displayed or exaggerated suffering is used to control another person's behavior. A fundamental distinction is drawn between pity, empathy, and compassion, as well as between a genuine request for help and manipulative pressure through vulnerability. Core mechanisms are described: the victim role in Karpman's Drama Triangle, secondary gain, learned helplessness, and emotional blackmail through suffering. Profiles of those who use pity as a tool of control are analyzed, both consciously and unconsciously. Contexts include family dynamics, romantic relationships, and the workplace. Special attention is given to the consequences for the rescuer: emotional burnout, boundary erosion, and loss of self. Criteria for distinguishing genuine pain from instrumental displays of suffering are proposed.

Keywords: manipulation through pity, victim role, Karpman's Drama Triangle, secondary gain, learned helplessness, emotional blackmail, empathy, codependency, personal boundaries.

Статья поступила в редакцию 20.05.2026; одобрена после рецензирования 19.06.2026; принята к публикации 30.06.2026.

The article was submitted 20.05.2026; approved after reviewing 19.06.2026; accepted for publication 30.06.2026.