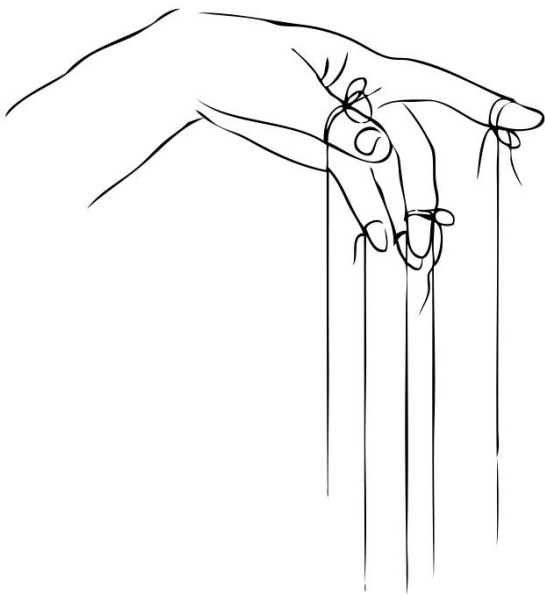


*Кристель Петиколен*

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ



ЕСТЬ ТАКАЯ!  
**ВОЗМОЖНОСТЬ!**



# **Кристель Петиколлен Как избавиться от манипуляторов. Есть такая возможность**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40644404](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40644404)*

*Как избавиться от манипуляторов. Есть такая  
возможность! / Петиколлен К.: Весь; Санкт-Петербург; 2016  
ISBN 978-5-9573-3102-5*

## **Аннотация**

Случалось ли с вами такое, когда вы смутно чувствовали (или, может быть, были даже уверены), что кто-то давит на вас, навязывает свое мнение, обесценивает все ваши суждения, каким-то образом вынуждает вас делать что-то, чего вам совсем не хочется? Если это вам знакомо, то, скорее всего, вы имеете дело с манипуляторами. С помощью психологических уловок они способны заставить вас сделать практически что угодно, попутно вызывая у вас чувство вины. Им невозможно сказать «нет», и вы соглашаетесь на все... Если хоть что-то из вышеперечисленного вам знакомо, то среди вашего окружения наверняка есть хотя бы один манипулятор: это может быть сосед по дому, начальник на работе, ваш закадычный друг или родственник. Но как избавиться от влияния этих людей? В своей книге, которая

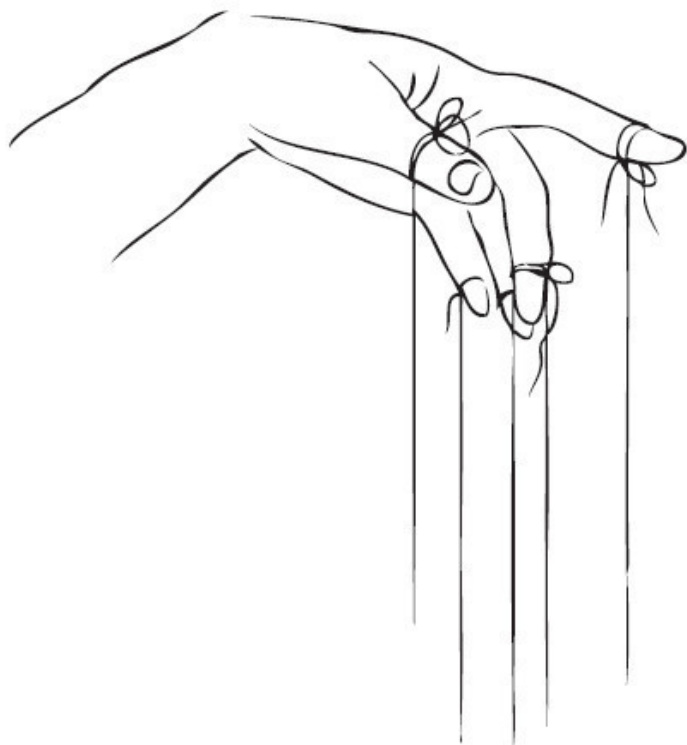
стала бестселлером во Франции, Кристель Петиколлен научит вас распознавать уловки и методы манипуляторов. После прочтения вы научитесь тактично давать отпор в ситуациях, когда вас откровенно используют. Вы узнаете, как больше не попадаться в ловушки, как научиться противостоять чужим приказам или манипулятивным просьбам, как восстановить самоуважение и, наконец, обрести свободу действий.

# Содержание

Вступление	11
Часть I	22
1. Определение ментального манипулирования	23
Понятие суггестивности	24
Ментальная манипуляция	26
2. Психологическое подавление	29
Что такое подавление личности?	30
Динамика подавления личности	31
Какими способами осуществляется подавление личности	35
Обманчивые отношения	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ



ЕСТЬ ТАКАЯ  
ВОЗМОЖНОСТЬ!

# **Кристель Петиколлен Как избавиться от манипуляторов. Есть такая возможность!**

Comment divorcer d'un manipulateur

Перевод с французского *Наталии Колесовой*

Внутреннее оформление и дизайн обложки *Н. А. Ананьевой*

© Christel Petitcollin, 2010

© ОАО Издательская группа «Весь», 2016



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего



издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring a large, flowing initial 'Л' followed by a series of connected strokes.

Пётр Лисовский



## Вступление



*Этот человек пришел ко мне на консультацию впервые. Вот он сидит передо мной: неважно, мужчина ли, женщина, – речь его бессвязна и отрывиста, он пытается многое рассказать, но голос срывается и его постоянно уводит в сторону: мысли перескакивают с одной темы на другую, никак не связанную с предыдущей. Он упоминает жизненные ситуации, которые уже наверняка сто раз прокрутил у себя в голове, даже не пытаясь разъяснить мне их суть, как будто я должна знать все с самого начала. Человек этот настолько часто обращается к несущественным деталям, что можно подумать, что он заговаривается.*

*Сквозь эту бессвязную речь просматривается его напря-*

жение и стыд, а еще страх и бесконечное чувство вины, а также ощущение полной беспомощности и, главное, осознание собственного бессилия. Когда поток слов ослабевает, этот человек неизменно задает один и тот же вопрос: «А может быть, я схожу с ума?»

Как только я спрашиваю: «Есть ли в вашем окружении человек с трудным характером?», он сразу успокаивается и облегченно выдыхает: «Да, моя мать!», или «моя жена, мой муж, моя свекровь, мой сосед, мой начальник, моя дочь», кто это – неважно... В мгновение ока этот человек осознает свою проблему. Он откидывается в кресле и, наконец, переводит дыхание. Но это лишь временное затишье. Уже через минуту он снова напрягается, поняв, что только что нанес оскорбление личности: он донес на своего мучителя! Испуганным тоном он начинает оправдывать того или ту, которого или которую он только что назвал.

У него или нее было такое тяжелое прошлое! Это такой несчастный человек! Он или она делает все, что от него или нее зависит, я не должна в этом сомневаться!

И все же кусочки пазла неумолимо складываются в отчетливую картинку. «Человек с тяжелым характером» постоянно лжет, сам себе противоречит, ведет себя непорядочно. Он все критикует, никогда не бывает доволен, вечно жалуется, упрекает и угрожает. Его незрелость, низость, малодушие и злоба хорошо закамуфлированы под личиной внешне

безупречного человека. Мы имеем дело с манипулятором, отравляющим жизнь тем, кто рядом с ним.

Что особенно поражает в рассказах жертв психологических манипуляторов? Их схожесть. Образы манипуляторов до странности похожи один на другой. В них проглядывают одни и те же черты. Взаимоотношения между людьми всегда похожи, даже в деталях. И это понятно: одни и те же следствия вызываются одними и теми же причинами, подавление одного человека другим всегда будет оказывать одно и то же действие и давать одни и те же соматические результаты.

Сначала я просто замечала схожесть этих истории, потом с любопытством стала отмечать общее в разных случаях и, в конце концов, задумалась над этой загадкой. Так в последние десять лет ментальная манипуляция стала основной темой моего изучения. Сегодня я хорошо с ней знакома и она по-прежнему меня занимает.

В рамках своей профессиональной деятельности я люблю помогать людям выходить из зависимости и обретать свободу. Со временем их сознание проясняется, как будто они приходят в себя после длительного кошмара, затем они собираются с силами, вновь самоутверждаются и, наконец, распахивают дверь психологической клетки, в которой томились.

Как только жертвы психологической манипуляции выскальзывают из-под власти другого человека и находят в себе силы действовать на свое усмотрение, манипуляторы ока-

зываются безоружными: они теряют свое влияние. Не умея делать ничего другого кроме манипуляций, они продолжают дергать за веревочки, но чем больше они это делают, тем смешнее выглядят. И ситуации, казавшиеся раньше затруднительными, становятся комичными. Как только вы избавитесь от чьего-то влияния, ужасная драма обернется веселой комедией.

В этой книге мы обсудим тему психологической манипуляции и подавления личности. В каких случаях можно использовать эти термины? Кто они – манипуляторы? Как их выявить? Каковы их цели? Каков ущерб от их действий? Как именно они устанавливают свое господство? Какие люди поддаются манипуляции? Почему мы так уязвимы перед лицом манипуляторов? И, самое главное: как уклониться от их диктатуры и не дать им вторгнуться на нашу физическую и психологическую территорию?

Я очень рада, что могу поделиться с вами своими открытиями, и надеюсь, что скоро и вы сможете распознавать первые шаги манипулятора и с самого начала расстраивать его планы.

Ментальная манипуляция пугает и одновременно зачаровывает. Она возвращает нас к детским представлениям о собственном всемогуществе и к мечте чувствовать себя свободным в мыслях и поступках. Когда мы слышим о манипуляции, наша реакция не всегда адекватна. Не так часто вещи нам видятся объективно: подспудно мы опасаемся обнару-

жить, что нами манипулируют или что мы сами кем-то манипулируем. Вот почему манипуляцию видят всюду и, как ни странно, даже там, где ее нет. И наоборот, обычно ее не замечают, то есть отрицают, когда, вроде бы, она совершенно очевидна. Случаи с подавлением личности пока редко обсуждаются и большинству людей непонятны. Так, термин «ментальная манипуляция» многим кажется применимым лишь к действиям политиков, коммерсантов или сектантов. Гораздо реже на ум приходят ситуации из каждодневной жизни: эмоциональный шантаж в семье, игры власти, личное подавление в семейной паре или чрезмерное влияние друга... А между тем, во всех этих случаях уже можно говорить о подавлении личности, и случаи с такими фигурантами встречаются чаще всего.

Это общее неведение только на руку опасной и разрушительной категории людей-манипуляторов. Вот они и пользуются полной безнаказанностью. Их действия несут скрытую угрозу всему обществу. Если говорить о здоровье, эти вредители являются непосредственной причиной стрессов, болезней различной соматики и депрессий у их жертв. На работе особенно пагубными для общего дела являются их некомпетентность, откровенный саботаж, игры власти, отсутствие их заинтересованности в результате работы и текучесть кадров, причиной которой являются именно они. И, наконец, бесчисленные иски, поданные в суд, являются следствием ссор, которые они обожают разжигать, а затем наблюдать. Именно

поэтому некоторые категории специалистов весьма бы повысили производительность труда, будь они лучше осведомлены о качествах манипуляторов и их поведении: это касается медиков, социальных работников, судей и адвокатов, а также учителей и полицейских.

В течение всего существования человечества целью манипуляторов было установить свои приоритеты за наш счет. Техника, которой они пользуются, одновременно проста и сложна. И всегда пугающе эффективна. Бытует ошибочное мнение, что манипуляторы очень умны, а их жертвы излишне доверчивы. И все же любой из нас знает, как легко позволить собой манипулировать. Так что же получается: мы все настолько наивны?



Попадание под чье-то давление — это механизм, коварство которого состоит в том, что запускается он постепенно, и поэтому его так трудно распознать.

Очень многие люди живут под чьим-то давлением или подвергаются постоянным придиркам, поучениям, домогательствам, не придавая этому особого значения. Они подвержены тревоге и стрессам. Каждый день растет список их



соматических заболеваний. Запутавшись в паутине отношений, мешающих распоряжаться собой и отчаянно пробуя найти пути к спасению, они полагают, что постепенно сходят с ума, не понимая, что какой-то человек из их окружения, некий вампир, высасывает из них жизненную энергию и незаметно толкает их к пропасти. Если манипуляция ярко выражена и длится долго, она реально может привести к смерти.

В системе подавления личности есть разные степени тяжести. Легкая степень: это может быть какой-то придирчивый человек (родственник, супруг, начальник) – внешне все выглядит так, будто ему трудно угодить: он всегда ко всем придирается. В следующей степени наблюдается чрезмерно надоедливое поведение, человек становится все активнее и действует более скрытыми методами, так, что их не всегда легко заметить. Моральные домогательства могут действовать разрушительно: дело может дойти до физического насилия, мучений, изнасилования и убийства. И, наконец, манипуляторы могут быть извращенцами, причем крайне жестокими. В нашей книге мы лишь коснемся этих ужасных случаев; суть же ментальной манипуляции всегда одна, какова бы ни была степень насилия и его разрушительная сила.

В книгах о психологическом подавлении личности принято делать одно предостережение: ни одна работа по психологии вам не поможет, если вы живете с алкоголиком, наркоманом, насильником или мошенником. В таких случаях совет

всегда один: как можно скорее скрыться из его поля зрения как физически, так и юридически, обратившись за помощью в компетентные службы. В столь драматических ситуациях это единственно разумный совет, хотя, насколько я знаю из собственного опыта, люди, находящиеся под чьим-то давлением, не склонны прислушиваться к таким советам, потому что не признают грозящую им объективную опасность. Прежде чем такой человек начнет, наконец, действовать, ему подчас требуется немало времени, чтобы осознать свое положение. Так не легче ли прочесть пару книг, и вместо пассивного ожидания попытаться осознать сложившуюся ситуацию и поискать из нее выход? Надеюсь, эта книга поможет кому-нибудь из тех, кто оказался в столь трагической ситуации.

Мы не будем здесь рассматривать крупные коммерческие, политические или сектовые манипуляции. Тема ментальной манипуляции обширна, и я ограничусь банальной, обычной манипуляцией, самой распространенной, касающейся большинства людей. Итак, в этой книге речь пойдет о жертвах засилья в семейном, дружеском или профессиональном кругу.

Путь человека, не желающего поддаваться влиянию манипулятора, полон неожиданных опасностей и ловушек. Вот по этому пути я и хочу сейчас с вами пройти, причем укажу вам все расставленные ловушки. Эта книга – практическое пособие по избавлению от засилья, призванное помочь осознать

его суть и обрести свободу.

Цель моя – разъяснить следующие моменты:

- Каковы приемы манипуляторов?
- Что такое засилье и моральное домогательство?
- Кто такие манипуляторы?
- Каковы их цели?
- Как они действуют?
- Кто их жертвы, и какой вред они им могут нанести?
- И, самое главное, – как защититься, как не попасть в ловушки, как научиться противиться их приказам, как восстановить самоуважение, свою целостность, и, наконец, обрести свободу действий?

Когда я писала эту книгу, я столкнулась с рядом проблем. Прежде всего передо мной встал вопрос выбора термина: как избежать неизбежных повторений – «манипулятор», «манипулятор», «манипулятор»? И как назвать этих назойливых людей, которых я все время буду упоминать в книге?

Термин «нарциссический извращенец»<sup>1</sup> поставил передо мной много вопросов.

Во-первых, в последнее время термин этот достаточно из-

---

<sup>1</sup> Категория, используемая в психиатрических классификациях. Психические расстройства самовлюбленного извращенца побуждают его к настоящему «преследованию» одной или нескольких жертв, которых он сознательно выбирает, используя трудно поддающийся анализу психологический механизм. – *Здесь и далее – примеч. пер.*

бит, да еще его и используют неправильно и не по назначению, так что он утратил свой первоначальный смысл.

Во-вторых, я считаю, что наградить этих недалеких людей таким титулом – много чести: они – скорее сопливые притворщики, чем вероломные притеснители.

В-третьих, все, что добавляет им дьявольщины, на руку манипуляторам, поскольку единственным их оружием является внушаемый ими страх. Поэтому я ограничусь термином «хищник», хотя и это делает им честь, что немного меня смущает.

Сначала я хотела дать им прозвище, например: «Manipulator». Но хотя в этой книге я и хочу призвать вас не принимать их всерьез, все же не стоит упрощать проблему и сводить на нет бедствия тех, кто живет под их гнетом.

Название «манипулятор» показалось мне самым адекватным, и именно его вы встретите на страницах моей книги. Заранее прошу прощения, если это усложнит чтение. Разумеется, под этим термином, стоящим в мужском роде, подразумеваются и женщины.

Последнее затруднение вызвала у меня разработка канвы этой книги. Что касается психологической манипуляции, для ее иллюстрации у меня очень много правдивых историй, тонких, чрезвычайно показательных, порой – забавных. Они пересекаются, переплетаются друг с другом, образуя плотную сетку из этакой психологической нити; в ней и запутываются манипулируемые люди. Когда я писала книгу, у меня

нередко возникало ощущение (особенно в первых главах), что я сама вовлечена в психологическую путаницу и медленно распутываю клубок спутанных элементов. Сначала мои объяснения довольно туманны, но потом они становятся понятнее. Так и распутывала я ниточки, развязывала узелки, чтобы вам все стало ясно. По мере чтения вы поймете суть ловушек и сами сможете устанавливать связь между различными аспектами поставленной проблемы. С помощью этой книги я хотела бы вручить вам необходимые инструменты для управления нелегкими ситуациями, чтобы вы научились видеть их смешные стороны и, как знать, может быть, вам удастся обезвредить вашего манипулятора.

И последнее: первые читатели моей рукописи посоветовали мне подчеркнуть, что все примеры, приведенные мною в этой книге, взяты из жизни. Они сказали, что некоторые образы настолько карикатурны и нелепы, что они были уверены, что я преувеличиваю. Вовсе нет. Уверяю вас: я ничего не придумала, все рассказанные истории взяты из моего профессионального опыта. Я изменила лишь имена, чтобы сохранить анонимность. Те же из вас, кто сам переживает подобные ситуации, наверняка смогут добавить свои собственные, столь же невероятные примеры, подтверждающие, что я не преувеличиваю.

Для начала я покажу вам рычаги, которыми пользуются манипуляторы, и вы сами увидите, как они создают атмосферу, в которой у вас не остается ничего, кроме обязательств.

# **Часть I**

## **Атмосфера подавления личности**





## **1. Определение ментального манипулирования**

Мы часто задаемся вопросом: что же такое ментальная манипуляция? Когда она начинается? Как она работает? И почему? И можно ли назвать манипуляцией, когда кто-то просто пытается повлиять на другого человека?

Движущая сила манипуляции исходит из особенных, весьма парадоксальных человеческих свойств:

- Люди вынуждены общаться между собой.
- Люди вынуждены друг на друга влиять.

Человек не может не общаться. Парадокс заключается в том, что если мы не хотим общаться, нужно об этом как-то сказать или показать, то есть сообщить о своем отказе общаться. Точно так же невозможно не оказывать влияние. Например, если я спрашиваю кого-то: «Как тебе мое новое пла-

ть?» – каким бы ни был ответ, он окажет на меня влияние. Потому что даже если этот человек ничего не ответит, сам факт его молчания уже будет в своем роде ответом. Его отказ оказывать на меня влияние уже будет этим влиянием. Человеческие отношения сотканы из взаимодействия и взаимного влияния, потому что человек не может не влиять на другого. Человеческое существо – система, открытая другим и, следовательно, поддающаяся влиянию.

## **Понятие суггестивности**

Поскольку человек не может не общаться, а также не может воздерживаться от влияния на другого, он подвержен внушению. Фармацевт Эмиль Куэ, основатель «Метода Куэ», предшественник позитивной мысли, еще в 1902 году писал: «В конфликте между волей и воображением всегда побеждает воображение». Например, вы патологически боитесь змей, и вдруг вам приходит мысль, что под камнем, на котором вы сидите, свернулась кольцами змея. Тогда ваша воля – остаться сидеть на месте – будет подавлена страхом. Эмиль Куэ добавляет: «Чтобы внушение стало эффективным, нужно, чтобы его восприняло бессознательное, то есть, чтобы оно стало самовнушением». В большинстве случаев мы принимаем за чистую монету внешние внушения и легко их усваиваем.

Считается, что внушить что-то на подсознательном уров-



не можно лишь введением человека в гипнотический транс; неправда, это довольно распространенное явление в каждодневной жизни. Поскольку суггестия чаще всего бывает непроизвольной, ее можно использовать намеренно. Кого из вас ни с того ни с сего не охватывало желание выпить чашечку кофе, пока по телевидению идет реклама? А разве вы не замечаете связи между этим желанием и только что промелькнувшей на экране рекламой кофе? Суггестия происходит в период бодрствования, проходит через сенсорную систему и, минуя сознательный уровень, достигает уровня бессознательного.

Эффективность ее зависит от многих параметров:

- индивидуальная внушаемость, свойственная каждому отдельному человеку;
- понижение бдительности сознательного уровня, вызванное гипнозом или связанное с элементарным ослаблением внимания: это может быть задумчивость, рассеянность или наоборот – концентрация на какой-то задаче или идее фикс;
- наличие у человека веры в то, что ему внушают.

Таким образом, если студент верит в свои интеллектуальные возможности, он скорее будет уверен, что хорошо сдаст экзамен, чем если он будет думать, что недостаточно умен. В этом заключается волшебная сила суггестии. Если до удивления хорошо работают позитивные внушения, предложенные Эмилем Куэ: «С каждым днем мне во всех отношениях

становится все лучше и лучше», то, увы, так же действуют и внушения с обратным знаком: «С каждым днем мне все хуже!» Точно так же, если человеку занудно талдычить с утра до вечера, что он ни на что не годен, то он, в конце концов, и сам в это поверит, даже если изначально его самооценка была высока.

## **Ментальная манипуляция**

Где заканчивается влияние и начинается ментальная манипуляция? Любой из нас может задаться таким вопросом, когда понимает, что хочет настоять на своем. Основные различия между влиянием и манипулированием состоят в намерениях и степени давления, применяемого к другому человеку. Когда мы пытаемся влиять на кого-то, мы это делаем, не скрывая своих намерений, желая человеку добра. Давление, то есть попытка оказать влияние, в данном случае осуществляется открыто. Психологическая же манипуляция имеет целью не сделать добро другому человеку, а скорее удовлетворить за его счет собственные интересы. В этом случае давление будет скрытым, а под псевдорациональными аргументами будет скрываться не высказанное словами требование.

Некоторые авторы полагают, что у манипуляции есть положительные стороны. Поскольку основная ее цель – исключить отказ, и оттого, что она не осуществляется открыто, ма-

манипуляция вполне может устроить обе стороны. Манипулятор получает то, чего добивался, не рискуя получить отказ, а манипулируемый остается в уверенности, что он действовал согласно своей воле и, поскольку ему, отказывая, не пришлось самоутверждаться, он избежал конфронтации. А еще манипуляция может смягчать тиранию. С другой стороны, тут используются такие способы убеждения, как лесть, преувеличение, приуменьшение, настойчивость, шантаж, угроза, давление, запугивание, унижение, обман... — для достижения цели все идет в ход. Дети — не исключение: чтобы взять верх над родителями, они умеют использовать эти техники с раннего детства. Известный американский психотерапевт Милтон Эриксон писал, что уже с двухлетнего возраста дети становятся настоящими чемпионами косвенного гипноза! Нетрудно согласиться, что человеку, не имеющему ни власти, ни способов давления, к тому же не имеющему харизмы или силы убеждения, для достижения своих целей остается только манипуляция. Судя по количеству людей, использующих этот метод, можно заключить, что многие находят в этом удовольствие и решают свои проблемы. И еще можно сказать, что «за неимением лучшего» им пользуются те, кто не умеет строить нормальные, здоровые отношения на основе уважения и доверия.

Многие специалисты считают, что ментальная манипуляция — это просто умение в угоду себе заставить кого-то сделать что-то, чего он обычно не делает. Если манипуля-

ция производится точно и последствия ее ограничены, это определение верно.

Но манипулирование может длиться долго, и в этом случае, то есть если подавление личности будет ежедневным, ее действия будут иными. Жертва постепенно теряет свои ориентиры. В отношениях, где есть подавление одного человека другим, тот, кем манипулируют, отчасти сознает свою зависимость, понимает, что его подавляют и шантажируют. Он отдает себе отчет, что не свободен в своих действиях, чувствует себя зависимым, живет в страхе и если не освобождается из этой психологической темницы, то лишь потому, что не знает, как это сделать. В этом случае определение ментальной манипуляции, данное выше, недостаточно, а ведь она становится основным элементом в отношениях.



2.

## **Психологическое подавление**

Мне показалось важным рассказать читателю о том, что же это такое – подавление личности, о его механизмах, о создаваемой им атмосфере. Обычно людей, находящихся под чьим-то давлением, принято осуждать. Их считают изначально психологически слабыми, но на самом деле они становятся таковыми в результате морального притеснения. Многие, пожав плечами, скажут, что жертвы подавления добровольно несут свой крест, и чтобы избавиться от своего мучителя, им достаточно просто сказать «стоп». Они думают, что эти люди сами соглашались на такие несправедливые отношения. Короче говоря, если они смиряются с подавлением своей личности, то только потому, что сами этого хотят и находят в этом свой интерес. В обществе очень распространены такие упрощенные объяснения. И действительно, глядя на такие отношения со стороны, никто не за-

мечает ни ловушек, ни ежеминутных придирок, ни психологического программирования, ни шантажа, ни угроз, ни потери ориентиров жертвы. И тогда действительно кажется, что человек участвует в этих отношениях по доброй воле. Очень важно понять, что, прежде чем стать жертвой, такой человек подвергся усиленному воздействию, ему, что называется, здорово промыли мозги. В своей книге «Лягушка, не знаящая, что ее сварили», Оливье Клерк рассказывает историю одной лягушки, безмятежно плававшей в чистой воде: ей невдомек, что кастрюлю собираются поставить на огонь. Сначала вода становится приятно теплой, потом усыпляюще горячей и, наконец, смертельной, кипящей. Эта метафора наглядно показывает, как можно оказаться в такой ситуации по собственной воле, если ни на что не реагировать. Западня может захлопнуться под ногами не только человека с нарушенной психикой или какого-нибудь мазохиста.

## **Что такое подавление личности?**

Отношения при подавлении личности – это неравные отношения, где влияние притеснителя на жертву осуществляется без ведома последней. Жертва лишь отчасти догадывается, что другой человек контролирует их отношения. Здесь можно использовать понятие «колонизации» души, потому что это настоящее вторжение на психологическую территорию. Вторгшийся отрицает право своей жертвы на отдель-

ное существование, лишает ее возможности иметь свои собственные желания, отрицает ее самодостаточность. Межличностные границы со временем стираются и, в конце концов, создаются такие ненормальные отношения.

## **Динамика подавления личности**

Подавление происходит последовательно и поэтапно.

### **Взлом**

Взломом называется неправомерное проникновение на частную территорию. Именно о таких действиях идет здесь речь. Самым коварным образом занимается психологическая территория будущей жертвы. Похоже, манипуляторы прекрасно знают, до какого момента можно дойти конкретно в вашем случае и останавливаются ровно в нескольких секундах или в нескольких психологических миллиметрах от критической точки. И медленными шагами, методично прощупывая границы, постепенно занимают ваше личное пространство далее. А потом, когда все входные двери взломаны, самым бесстыдным образом наделяют себя правом бессовестно шпионить за вами, задавать вам нескромные вопросы, устраиваться в вашем пространстве, устанавливая самую близкую с вами связь – как физическую, так и психологическую. Не остается ни одного закоулка, куда бы они не

проникли. Следующая их цель – вставить в дверь клин, чтобы вход в ваш мир был бы всегда для них открыт.

## **Захват**

Когда речь идет о подавлении личности, нужно упомянуть об обаянии манипулятора, в самом гипнотическом смысле этого слова. Ведь чтобы лишить жертву свободы, нужно привлечь ее внимание, завоевать доверие. Манипуляторы завладевают вниманием своего собеседника следующими приемами.

### **# Взгляд**

Он тяжелый, вводящий в смущение, пронзительный, холодный. Самые чувствительные люди говорят, что под таким взглядом они испытывают тревогу. Они не знают, как его избежать, и выдержать его они тоже не в силах.

### **# Слово**

Манипуляторы очень много говорят, подчас без остановки, и речь их непонятна. Это заставляет нас прикладывать бесконечные усилия, чтобы раскодировать их послания. Умолкнув, манипуляторы все равно продолжают занимать сонорное пространство. Они громко насвистывают или заставляют слушать свою музыку. Если ситуация не позволяет им шуметь открыто, они будут то двигать стулом, то шур-



шать бумагой или кашлять, шмыгать носом, и т. д.

## **# Прикосновение**

Статистика показывает, что большее доверие мы испытываем к людям, которые к нам прикасаются. Манипуляторы пользуются любым предлогом, чтобы положить руку нам на плечо, взять нас под руку: они используют любую возможность, чтобы проникнуть в наше личное пространство. Подойдя совсем близко, стараются говорить прямо в лицо. Создается физическое ощущение вторжения.

## **# Запах**

Часто манипуляторы, не очень заботясь о личной гигиене, навязывают нам свои сильные и назойливые запахи. А некоторые душатся терпкими духами – у собеседника они могут вызвать тошноту. Есть и другие способы навязать жертве длительные обонятельные раздражения: принести на подошвах вонючую грязь, разжечь невдалеке что-нибудь зловонное и т. д.

Итак, заняв все наше визуальное, слуховое и кинестетическое пространство, они действительно пытаются нас «захватить». И это работает. Когда они рядом, просто невозможно не заметить их присутствие.

# Программирование

Что делают дрессировщики с пойманным животным? Они обучают его, чтобы приручить. Манипуляторы действуют так же. Едва вас захватив, они начинают вас обрабатывать, причем особым способом. Обычно, когда обучение проходит в позитивном или нейтральном контексте, оно дает хорошие результаты в любой области. Но если это обучение проводится в эмоционально напряженном контексте, все знания забываются, как только обстановка нормализуется. Манипуляторы осуществляют программирование в контексте страха, смущения, чувства вины. Жертва запоминает уроки в очень тревожном состоянии, и когда она выходит из этого негативного контекста, она забывает, что находилась под чьим-то влиянием. Как будто обусловленное поведение было заперто в некой эмоциональной клетке, на которой стоит выключатель. Вот почему человек, личность которого подавляется, на людях выглядит совершенно нормально и никто не догадывается, какую Голгофу он переживает в своих личных отношениях. Как знать, может быть, сердечную и работоспособную секретаршу вашего офиса дома избивает муж? Днем она обо всем забывает, и поведение ее ничем не примечательно, зато вечером она со страхом возвращается домой. Этим объясняется тот факт, что о плохом обращении в семье часто долго никто не знает.

# **Какими способами осуществляется подавление личности**

## **Противоречивые послания**

Послания, идущие от манипуляторов, бессвязны, запутаны, противоречивы и непредсказуемы. У их собеседников эти послания вызывают удивление и растерянность. Сначала, силясь понять их, они пытаются привести в порядок все это беспорядочное нагромождение слов. Но точно так же, как манипуляторы вводят в заблуждение и намеренно делают ошибочный посыл, те, кто пытается логически декодировать их послания, очень быстро испытывают сильную усталость и постепенно утрачивают всякое желание разобраться. В тот момент, когда жертва капитулирует, она как бы подписывает с манипулятором договор о том, что будет ему во всем повиноваться и никогда не будет задавать вопросов.

## **Язык приказов**

В отношениях подавления личности общение осуществляется в одном направлении. Там не существует диалогов или обменов мнениями. Подавляющий не имеет никакого

желания слушать другого человека. Для него самое важное – чтобы было выполнено то, что угодно ему. Если просто отдать приказ, это может вызвать протест. Вот почему манипуляторы предпочитают использовать язык приказов, в котором директивы достаточно скрыты, их не так-то просто уловить. Существует два типа приказов: приказ соответствия и приказ чувства вины.

### **# Приказ соответствия**

Этот тип приказа диктует вам требование соответствовать предложенным нормам. «Умные люди (...)», «Все знают, что (...)», «Дети, которые не (...), становятся (...)», «Нужно быть полным идиотом, чтобы не (...)».

### **# Приказ чувства вины**

Этот вид имеет целью вызвать в вас чувство вины оттого, что ваше поведение расходится с видением манипулятора. «Я из-за тебя страдаю (...)», «Ты ломаешь жизнь детям (...)» и т. д.

## **Перенос ответственности**

С помощью одного тонкого фокуса манипулятор искажает глубинное значение понятий «ответственность» и «способность действовать». Обычно эти два концепта неделимы. Мы можем нести ответственность только за свои действия.

Но в отношениях подавления личности манипулятор оставляет за собой полную свободу действий, а всю ответственность возлагает на жертву. Таким образом, подавляемый человек несет ответственность за отношения в полном их объеме. Он обязан следить за настроением хозяина, за поддержанием его имиджа, за удовлетворением всех его требований, но с одной маленькой оговоркой: все положительные результаты идут на счет манипулятора. Если вечер удался, если дела идут хорошо, если дети хорошо учатся, заслуга будет присвоена манипулятором. Весь негатив списывается на жертву. Ответственность без возможности действовать – это стресс, порождающий чувство вины и ощущение собственного бессилия. И наоборот: действия без ответственности приводят к беспределу. Вот в чем опасность такого типа отношений.

## **Реторсия**

Манипулятор самым коварным образом, даже не произнося этого вербально, внушает жертве уверенность, что любая попытка изменения отношений может обернуться против самой жертвы. Если произойдет реторсия, система отношений будет полностью блокирована. Ни о какой попытке диалога или изменения положения дел не может быть и речи.

# **Обманчивые отношения**

Когда говорят о манипуляторе, всегда упоминают «два лица»: первое – в маске приветливого человека, очень приятного в общении и жизнерадостного; второе – угрюмое, недовольное, злобное лицо, появляющееся при виде своей жертвы: этот переход от одного выражения лица к другому происходит в доли секунды, в зависимости от того, кто входит в комнату или выходит из нее. Жертва и сама активно содействует этому превращению. Она не афиширует разницу между видимым благополучием и теми отношениями, которые между ними существуют.

# 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.