



Александра Сашнева

**МАНИПУЛЯЦИЯ.  
ПОСОБИЕ**

Записки режиссера

16+

# Александра Сашнева Манипуляция. Пособие

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63027087](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63027087)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-99754-7*

## **Аннотация**

Книга рассказывает в сжатой форме о различных признаках и техниках манипуляции. Физиология и психология манипуляции. Примеры. Книга написана режиссером кино и актерским тренером.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| О чем эта книга?                                     | 5  |
| Садовники и хищники                                  | 8  |
| Манипуляция отношений и производственная манипуляция | 10 |
| Первый раз   | 12 |
| Начни играть свои чувства, и ты станешь их хозяином. | 15 |
| Танец Пчелы  | 16 |
| Как он это делает?                                   | 19 |
| Изменить мир   | 20 |
| Психопаты, невротики и нормальные люди               | 22 |
| Из паутины на свободу                                | 23 |
| <b>ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ</b>                              | 24 |
| Технологии манипуляции                               | 26 |
| Как определить, что на вас уже напали?               | 26 |
| Признаки атаки                                       | 28 |
| Методы манипуляции                                   | 30 |
| Источник наслаждения                                 | 32 |
| Сверхценность  | 33 |
| Игра   | 35 |
| Следи за собой и за ним                              | 36 |
| Судьба или выбор                                     | 37 |
| Паутина  | 38 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Хозяин и судья                      | 40 |
| Преступление и тайна                | 42 |
| Иллюзии и роли                      | 44 |
| Создание образа                     | 45 |
| Ритуалы                             | 48 |
| Выбор из двух позиций               | 50 |
| Мы пахали                           | 51 |
| Обещать и ничего не сделать         | 53 |
| Создать проблему, решить проблему   | 54 |
| Все наоборот или без вины виноватый | 55 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 56 |

# Александра Сашнева Манипуляция. Пособие

## О чем эта книга?

\*\*\*

*Он там, где твой стыд.*

*Он улыбается и молчит.*

*А ты носишь в себе чужое дитя.*

*И оно изнутри поедает тебя.*

*(Альч)*

Каждый, кто попал в отношения с манипулятором, хотел бы сделать их честными и открытыми. И на этот вопрос будет ответ в этой книге. Каждый, кто понял, что его отношения с манипулятором бессмысленны и опасны, начинает искать способы обрести свободу. Поэтому о способах и методах я так же расскажу подробно.

Каждый, кто хоть раз был в путах манипуляции и освобожден, начинает видеть мир иначе. И это новое знание вдохновляет, придает силу и делает увереннее. Но всегда остается что-то еще. Возможно, что и вы увидите для себя что-то полезное.

Чтобы считать себя специалистом в области манипуляции, мало побывать один раз в такой истории и выйти на свободу. Нужно изучить много историй, много видов манипуляции и набрать определенную статистику.

Возможно, вы лично обогатились настолько, что вас это защитит на всю жизнь, но часто бывает иное – однажды вы встречаете более сильного охотника и снова попадаете в сети. Любимые грабли всегда с нами.

Я тоже побывала в таких историях – иногда как добыча, но всегда как исследователь. Иногда было страшно, и я убежала, но чаще я смело шагала в темноту с целью понять, как это устроено. И я тоже путала искренность с иллюзиями, все больше находя в себе самой причин и поводов быть обманутой. Я сравнивала, анализировала, делала пометки, выводы, систематизировала и находила алгоритмы и правила.

Личный опыт очень сильно отличается от опыта исследователя. Исследователь ставит задачу и достигает результата. Исследователю годится любой результат – положительный или отрицательный. У него нет личного интереса. Его интерес найти объективное, универсальное – то, что работает всегда и для всех.

Для углубления моих исследований мне понадобились знания физиологии ЦНС, и я поступила на психологический

факультет. Физиология ЦНС – это важнейшая часть, которая необходима для владения предметом «манипуляция».

В моем изучении манипуляции, в изучении хищника и жертвы много есть и личного опыта, который был необходим, чтобы прочувствовать роль жертвы изнутри, а так же много объективного опыта, который я получала с самого детства, наблюдая истории других людей. Моя способность к эмпатии всегда привлекала ко мне людей с проблемами, особенно с проблемами отношений.

Я прослушала десятки историй, я обсуждала их с жертвами и видела всегда одно: человек не способен принимать разумных мер, пока он в плену манипулятора. Этот опыт и обучение на психологическом факультете, а так же профессия режиссера и актерского тренера помогли мне систематизировать и выделить множество типичных черт манипуляции.

# Садовники и хищники

Манипулятору очень трудно жить. Он питается тем, что подчиняет себе людей и заставляет их работать на себе. Но ни один человек в здравом уме на манипулятора работать не будет. Чтобы человек начал работать на манипулятора, а не на себя, человек должен сойти с ума. Именно эту задачу и ставит перед собой манипулятор – ввести жертву в состояние временного или постоянного безумия. Подменить реальность вымыслом. Рано или поздно открывается истина, либо обессилевшая жертва выходит из строя, манипулятор вынужден искать других людей. Потеря жертвы всегда очень болезненна для манипулятора – ведь это его пища, кислород и вода. Жертва – это корова, у которой отворяют яремную вену и пьют из нее кровь.

Самая большая проблема жертвы то, что она не понимает, как мыслит манипулятор. Потому что любой нормальный человек хочет вырастить сад и получать с него урожай несколько лет. Построить отель, создать школу, завод, который будет кормить многих людей. Это люди-садовники. Они создают то, что приносит людям пользу, и у чего есть будущее.

Но есть люди-хищники, они, увидев сад, который начал плодоносить, просто вырывают яблони вместе с корнем, чтобы в безопасном месте воспользоваться плодами. После них

остаётся пустыня. Это те люди, которые на стройке используют бетон подешевле, а потом огромное здание падает и убивает тысячи людей. Это те люди, которые возглавляют проекты, а потом выбрасывают на помойку всех, кто над проектом работал.

Люди-садовники всегда выигрывают, даже если временно попадают в сложные обстоятельства. Потому что те, кто выращивают сады, могут получить неожиданное вознаграждение через много лет, а манипулятору никто никогда не поможет. Ему всегда надо охотиться за жертвой, обрабатывать её, тратить на это невероятные усилия.

Если кто-то думает, что манипулятору легко жить, то ошибается. Ложь, которая в репертуаре манипулятора основное средство, очень затратная вещь.

Ложь требует от организма огромных усилий, огромного контроля и терпения. И эти силы организм берет сам у себя. Поэтому манипуляторы часто больны самыми ужасными хроническими болезнями. И однажды их настигает мучительная смерть.

Смерть настигает всех, но не зря же говорят, что у хороших людей смерть легкая. «Правду говорить легко и приятно», – тело человека против лжи.

# Манипуляция отношений и производственная манипуляция

Профессиональная манипуляция бывает в основном двух видов:

- манипуляция отношений или сексуальная манипуляция, когда один человек настраивает отношения зависимости с другим, используя секс, либо обещание секса,
- производственная манипуляция, когда манипулятивные отношения строятся в основном на интересе к выгоде или на тщеславии и редко обращаются к приемам сексуального манипулятора.

Однако, и в той, и в другой манипуляции механизм воздействия почти всегда одинаковый, поэтому я не буду отделять производственную манипуляцию от манипуляции отношений.

Есть еще бытовая манипуляция, но она – жалкое подобие профессиональной, и часто преследует вполне благие цели, поэтому я не буду на ней останавливаться отдельно.

Главное, что способы освобождения от манипулятора совершенно одинаковые.

Вы думаете, что с вами этого никогда не случится

Все думают, что с ними этого никогда не случится, но это случается почти со всеми. И даже с самими манипуляторами

ми. Вот уж манипулятор-то уверен, что он видит всё, но однажды ему встречается игрок, который опытнее и разнообразнее.

# Первый раз

Первый мой манипулятор был намного старше, и я многому научилась у него. И сделала свое первое самостоятельное открытие, как избавиться от зависимости, не прибегая к консультантам или психотерапевтам. Было мне девятнадцать, и я училась. Этот человек был намного образованнее, умнее. После средней школы на окраине, где каждый день был опасен для жизни в прямом смысле, он открывал невероятные горизонты, совсем другую волшебную жизнь – театр, кино, живопись, совсем новый уровень понимания искусства. Несмотря на то, что я выросла в семье научного сотрудника и пианистки, и каждое лето проводила в обществе бабушки-учительницы, слушала джаз и ходила с мамой на концерты и в музеи, новая информация была похожа на волну свежего океанского воздуха. Девочка влюбилась.

Люди часто влюбляются в кого-то, кто открывает им что-то прекрасное и ресурсное. Эта влюбленность помогает освоить новые навыки и войти в новый мир. Это была и школа манипуляции, но уже более серьезная. Иногда это сводило меня с ума. Но благодаря этому я поняла – не всегда тот, кто открывает тебе двери и есть то, что ты любишь. Ты любишь в этот момент себя нового, свое наполнение силой, и лучше свое чувство влюбленности превратить в чувство благодарности.

Я увидела для себя в этом обычную детскую жадность – если тебе попалась вкусная конфета, то хочется съесть все такие конфеты, сколько их есть. Если тебе понравилось кататься на велосипеде, то ты катаешься на нем, пока не свалишься с ног, или пока тебя не позовут домой родители. Но человек не велосипед и не конфета. Его нельзя съесть целиком только потому, что он был так добр, что показал тебе море, классный фильм или научил чему-то прекрасному и важному.

После того, как я поняла про свою жадность, я решила, что я пойду другим путем. Я буду учиться пониманию психологии людей и тому, как это работает.

Я начала изучать, как физиологически устроена эйфория – надмирное состояние жизни на облаках, от которого трудно отказаться. Я наблюдала за собой и записывала это в тетрадь. Как профессор Павлов я использовала свое тело и мозг в качестве подопытной собаки.

Почему я просто не пошла на психфак, спросите вы? А я вам отвечу – я даже не подумала тогда об этом. Я поступила на психфак немного позже, когда уже стала кое в чем разбираться. И это обучение мне очень помогло в дальнейшем изучении манипуляции.

Понимание манипуляции необходимо для того, чтобы писать книги, сценарии, снимать кино. Не понимая, как управлять вниманием человека, невозможно удержать это внимание. Но искусство – это то, что удерживает внимание.

Живопись, музыка, стихи, проза, театр, кино и даже футбольный матч – это то, что манипулирует нашим вниманием. Именно за это мы платим, когда покупаем билет – чтобы наше внимание захватили на час или два, чтобы в это время мы не думали о своих проблемах.

Изучение манипуляции необходимо мне для работы в кино, для занятий с актерами. Я должна рассказывать и учить их способам управления эмоциями, голосом, движениями, чтобы зрители верили им. Разве это не манипуляция? Это манипуляция. Но она честная, потому что перед началом сеанса мы понимаем – нас ждет фантазия, а потом мы вернемся в реальный мир.

Уже в самом начале моего первого исследования я поняла, что основная задача манипулятора подключить химические процессы. Тошнота под ложечкой была моей верной спутницей около года. В тот момент я еще не занималась тайцзы или йогой, поэтому я стала искать свой способ освободиться от тошноты.

Наука отказа от эмоциональной зависимости над манипулятором стала моей большой победой в этом долгом путешествии. Свое открытие я сформулировала так:

# **Начни играть свои чувства, и ты станешь их хозяином.**

Это работало. У меня было ощущение, что я клоун и пасничаю, но это работало. Я многое поняла. Я сделала великие для меня открытия в актерском мастерстве и в понимании физиологии центральной нервной системы, как манипуляция включает эндокринную систему другого человека.

Однажды весной я почувствовала этот щелчок внутри – когда дыхание стало абсолютно свободным, а я абсолютно спокойной. Воздух свободы, воздух весны наполнял мои легкие. Ощущение полета. Я была где-то высоко-высоко в небесах. Но в тот момент я узнала, что каждая победа это и потеря – внутри бравурного марша моей взрослости печально пела скрипка потерянного навсегда детства. У меня больше не будет такого полета, такой печали, такой насыщенности чувств. И я была благодарна этой истории.

Я поняла: свобода – это ответственность. Меня снова никто и никогда не спасет, только я сама – так же, как в детстве, когда я иду из школы и прячусь от банды малолеток, которые тиранили всю нашу школу. Но теперь у меня есть оружие – мои новые знания.

**Контроль над собой – это контроль над миром.**

# Танец Пчелы

Танец Пчелы каждый человек танцует другому человеку, когда они знакомятся. Это может произойти в первый день или чуть позже, но любой человек обязательно покажет своим поведением, какую программу он собирается осуществить в отношениях с вами. Но это надо уметь читать. И уметь чувствовать – когда это уже Танец, а когда это еще просто жизнь.

Танец Пчелы – это всегда похоже на договор, после которого раз между людьми устанавливается стиль отношений. Это может быть очень маленькое простое действие, но оно программирует ваши отношения навсегда.

## Примеры:

Некий человек приглашает вас в какое-то статусное место, но сразу же начинает рассказывать вам о каких-то своих личных проблемах. И потом так будет происходить всегда. Ваши отношения могут развиваться, обогащаться, но эта схема будет неизбежно. Вы будете ушами, за это вам помогут поднять ваш статус.

Некий человек при знакомстве вступает с вами в конфликт, и вы расстаетесь, уверенные, что больше никогда не встретитесь. Но случай сводит вас снова, и вы понимаете, что эти отношения вам обоим очень интересны. Они будут давать результат, но это будет продолжение того самого пер-

вого конфликта. И ваши отношения однажды закончатся так же, как это произошло в ваш первый конфликт. Это и был Танец Пчелы. Если же расставания не происходит, то это не потому что теория и практика Танца Пчелы неверны, а потому что ваш конфликт не был Танцем Пчелы.

Вы знакомитесь с неким человеком, который в вашей профессии значимое место. Вы общаетесь, не предполагая никаких особых целей. Так общаются люди, случайно встречаясь в коридоре корпорации. Но однажды этот человек обращается к вам за помощью. И вы помогаете ему. Но это еще не договор, это еще не Танец Пчелы. Это пока просто знакомство. Так происходит раз, два, а потом вы понимаете, что это может стать привычкой, и вам это не нравится, хотя в целом человек вам симпатичен, и вы хотели бы с ним сохранить отношения. Но вы должны обозначить свой статус. И тогда вы отказываете ему в помощи под благовидным предлогом. И человек принимает ваши условия – он понимает, что вы способны сделать какие-то услуги, но в обмен на услуги и до известного предела. Это был ваш Танец Пчелы.

Почему я называю эти маленькие демонстрации программ Танцем Пчелы? Потому что пчелы, когда разведывают медоносное место, возвращаются в улей и демонстрируют другим пчелам, где находится это место, куда надо лететь. Демонстрируют они это, в уменьшенном виде показывая свой путь. Так же и любой человек танцует в начале отношений Танец Пчелы – показывает, каким путем он пред-

лагает вам пойти в отношениях с ним. Так же и манипулятор обязательно продемонстрирует вам свои планы. И если вы заметите это вовремя, то вам будет гораздо проще не вступить на этот скользкий путь, либо вступить, но совершить правильные действия.

# Как он это делает?

Коротко дело состоит в том, что манипулятор разделяет жертву на две части. Применяя довольно стандартные методы, манипулятор отключает критику жертвы и встраивает в ее сознание свои убеждения, императивы и оценки.

Параллельно ведется диалог с телом. Как правило, это противоречивые команды, если манипулятор улыбается, провоцируя зеркальные нейроны жертвы на улыбку и доброжелательность, то в его руке точно находится нож или бутылочка с ядом.

Как отличить спокойную доброжелательность честного человека от напускной веселости манипулятора? Многие из тех, кто прочтет эту книгу, получит этот навык – спокойно наблюдать за любым человеком, не устанавливая близкую связь, не закрываясь щитами – и то и другое опасно.

# Изменить мир

Редко человек идет к консультанту затем, чтобы изменить себя. Чаще всего он хочет найти способ изменить мир. В этом есть определенная сложность. Потому что мы можем изменить свой мир, только изменив себя. Мы не можем изменить мир внешними средствами, но только внутренними.

Эта история началась так: ко мне пришла девушка, которая попала в лапы к паучку, и, конечно, не видела ни паутины, ни довольно тупых манипуляций паучка. Чтобы сделать ее зрячей, я придумала для нее историю.

Это была школа танго. Тангеро применяют простые манипуляции, граничащие с простой галантностью. Просвещенные девушки это просто пропускают мимо, но для наивной жертвы, которая никогда не занималась отношениями, а посвятила себя изучению наук, эти штучки могут стать невероятным открытием о мире игры.

Итак, я убедила девушку начать заниматься танго.

Ей повезло – попался отличный тангеро-манипулятор. Он применял полный набор в рамках дозволенного школой: ритуалы (особый способ здороваться), комплименты и разговоры о личном, провокации на эротику (обсуждения опасных тем), создание непреодолимого препятствия (правила школы) и, наконец, танго – это очень провокационный эротиче-

ский танец.

По вечерам мы встречались и обсуждали и манипулятора, и тангеро. Оказавшись между двумя манипуляторами, девушка начала довольно быстро сопоставлять приемы того и другого, и через некоторое время сама смогла увидеть, что происходит между ней и манипулятором. Она ушла из школы танго и порвала с манипулятором.

Не спору – в моем методе так же присутствовала манипуляция, но я не искала в ней никакой выгоды. И в финале истории произошло следующее: манипуляторы были отвергнуты, девушка научилась танцевать, стала стройнее, позитивнее и вышла замуж за совсем другого человека. Изменила свою жизнь радикально. Конечно, мы на этом расстались. Моя миссия была окончена.

Такие интересные трипы случаются довольно нечасто, гораздо чаще какие-то трансформации происходят в рамках актерских курсов, которые я веду, либо каких-то консультаций – как правило это касается актерского мастерства. Но есть секрет – чтобы стать хорошим актером, нужно честно посмотреть всю свою личность, понять и прочувствовать свое тело, голос и многое понять и принять в себе. Играя другого, мы узнаем себя.

# Психопаты, невротики и нормальные люди

Я намеренно не стану ничего писать о перверзных нарциссах, психопатах, мизогинах и прочих модных сейчас диагнозах. Мы обойдемся без них. Почему? Потому что они ничего не объясняют. Если жертва хочет перестать быть жертвой, то ей все равно, кто ее манипулирует – нормальный человек с низким порогом социальной ответственности или психически нездоровый. Иначе говоря, если жертву сбил грузовик, то для жертвы ни какого значения не имеет, нарочно это сделал водитель или нечаянною Результат один – больничная койка или смерть. Наша задача – остаться в живых и быть успешными.

Одно из важнейших правил, которое необходимо запомнить, звучит так: «Другой имеет право думать иначе, чем ты». У другого человека может быть другая картина мира, другие цели, другие задачи и другое отношение к тебе. И бывает так, что это для тебя опасно, и ты никак не сможешь это изменить. Но если ты примешь это как факт, ты найдешь способ остаться в живых и победить.

# Из паутины на свободу

Жертва, которая хочет порвать с манипулятором, но не может, уже на половине пути к свободе. Это гораздо более простая история, чем жертва, которая хочет сделать отношения с манипулятором более комфортными.

Здесь я должна сделать маленькое замечание. Манипуляторы бывают осознанные и неосознанные. Осознанный манипулятор – это совершенно бесперспективная персона для трансформации, он прекрасно понимает, что делает, и будет так делать дальше. И вряд ли он захочет поменять стиль отношений.

Конечно, если человек манипулирует нечаянно и готов работать над своим поведением, то перспектива есть. Но книга не про это.

Книга о том, как устроен манипулятор, как устроена жертва, как понять, что ты попал в плен, и как уйти на свободу. В этой книге будет много полезного и мало устрашающего или возбуждающего ужас. Просто мы рассмотрим, как это делается, почему это имеет успех, как этого избежать, какие причины того, что это снова случается, как сделать так, чтобы с вами это больше не случилось.

# ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ

**Манипула** (от лат. *manipula* – букв. «горсть», от *manus* – «рука», как изображение на штандарте, под который собирались манипулы) – основное тактическое подразделение легиона в период существования манипулярной тактики. Манипула была перенята римлянами у самнитов. Солдаты манипул назывались *manipulares* (*manipularii*).

Непосредственно перед боем манипулы развёртывались, образуя сплошной фронт, который был более предпочтителен не только в ближнем, но и в метательном бою. В пользу колоннообразного построения манипулов свидетельствуют, в частности, сообщения Ливия о клиньях, или колоннах, применявшихся для быстрого движения или атаки против расстроенного противника. (википедия)

**Манипура** – третья чакра, чакра солнечного сплетения, преобразует энергию, получаемую из двух нижних чакр и пищи, и направляет ее на потребности всего организма. То есть дает нам жизненные силы для настоящего момента. И отвечает за работу пищеварения. Также чакра Манипура принимает информационные команды из верхних чакр, олицетворяющих нашу душу и сознание. Но именно она решает – выполнять указания или нет. Информация, которой Манипура не выделила энергию на реализацию, спускается к нижним чакрам — Свадхистаной и Муладхаре, а затем выводит-

ся.

Именно поэтому манипулятора прежде всего интересует контроль над Манипурой, именно поэтому первый сигнал, который получает жертва о манипулятивной атаке, – тошнота.

Развитая Манипура позволяет осуществлять проекты, реализовать таланты, добиваться успеха.

Низкая (материальная) чакра Манипура делает человека агрессивным, жаждущим власти, нетерпимым, с завышенными претензиями к другим.

Слабая или заблокированная Манипура делает человека неудачником, безвольным, закомплексованным, занижает самооценку. Таким человеком легко манипулировать, что только ухудшает его состояние.

А так же слово манипуляция напомнит своим звучанием еще о двух значимых словах – мания (страсть) и money (деньги). Несомненно, что это две вещи, которые правят миром – страсти и деньги. И для того, чтобы владеть ими, нужны деньги и сильная Манипура. Потому что деньги, попавшие в руки к человеку со слабой Манипурой, уплывут из его рук легко и могут принести несчастья.

# Технологии манипуляции

## Как определить, что на вас уже напали?

Все ответы нам всегда дает наше тело. Тело умнее головы. Мы все живем в теле, даже наша голова – это тело. Тело живет реальностью – едой, воздухом, комфортом, задачами выживания, продолжения рода, и только маленькая часть нашей головы – передние лобные доли, а иначе неокортекс, живет в основном в реалиях второй сигнальной системы – в убеждениях, намерениях, мечтах, планах, сомнениях и так далее.

Да! Этот самый неокортекс позволил нам опередить всех животных в развитии, и мы реально доминируем на планете почти над всем живым, кроме микробов и бактерий. Тут у нас неустойчивый паритет. Иногда мы их прививками, иногда они нас эпидемиями. Но, как говорится, свято место пусто не бывает, поэтому люди и сами с успехом справляются – они воюют между собой. И для этого люди широко пользуются манипуляцией. Не помню, кто сказал это: «Слово дано нам, чтобы скрывать свои мысли». И вот эта формула идеально описывает любого манипулятора.

Читать эту книгу можно по-разному: выборочно, с начала и с конца – не имеет значения. Здесь будут краткие схемы и подробные рассказы, и, конечно, она не исчерпывает всей красоты, в общем-то, бедной палитры манипуляции. Это каждый раз по-разному и каждый раз то же самое.

Я не буду делать особых различий между манипуляцией мужчиной женщины, женщиной мужчины или манипуляцией в деловой сфере, это всегда одно и то же – восторг-надежда-ужас-боль-прощение-восторг-надежда... И так по кругу, пока у жертвы не закончится ресурс и не понадобится следующая жертва, либо пока жертва не поймет на какое дно она пала, и не решит выбираться на свободу.

Это касается в одной и той же мере и манипуляции отношений, и производственной манипуляции. Манипулятор всегда проникает в личное пространство жертвы и управляет ею изнутри. И почти всегда секс – это всего лишь путь к выгоде. Хотя манипуляция возможна и без сексуальной составляющей, но всегда с проникновением в личное пространство и подавление воли.

# Признаки атаки

1. Учащенное сердцебиение, тахикардия.
2. Потоотделение.
3. Сильная или мелкая дрожь.
4. Одышка, ощущение удушья, сбитое дыхание, ощущение асфиксии, дискомфорт на уровне диафрагмы.
5. Неконтролируемые поведенческие реакции (смех, нарушение речи, странные поступки, поступки против своей воли, унижительные поступки)
6. Боль либо неприятные ощущения в области груди.
7. Тошнота, расстройство желудка.
8. Ощущение распада, нестабильности, головокружение.
9. Потеря ощущения реальности (ощущение нереальности), деперсонализация (ощущение отрыва от самого себя).
10. Страх потери контроля и сумасшествия.
11. Страх смерти.
12. Парастезия (оцепенение, онемение).
13. Озноб, ощущение жара.
14. Провалы в памяти во время разговора или после, теряются части разговора, поступки. Трансовое состояние.
15. Бессонница (ночью не дают покоя тревожные мысли, гипервозбуждение).
16. Эйфория, близкая к истерике или оргастическому состоянию.

17. Стыд, непреодолимое желание рассказывать о событиях.

Если с вами что-то из этого случилось в общении с каким-либо человеком, то вам эта книга необходима срочно. Если ничего такого нет, то книга может быть полезна на будущее.

Где-то во второй половине книги вы найдете такую же краткую таблицу того, как именно манипулятор добивается этих эффектов. Можете пролистать «многобукав» и сразу перейти к списку. Для тех, кто не спешит, подробное описание действий и уловок.

# Методы манипуляции

Считается, что манипуляторами бывают обязательно психически ненормальные люди: психопаты, социопаты, нарциссы и проч. Хочется верить, что таких людей катастрофически мало, и все они больны. Но, увы, это не так. Манипуляция довольно широко распространена – от самой безобидной до смертельно опасной.

В той или иной степени манипулируют все люди и даже животные.

Ребенок манипулирует родителями, чтобы избежать наказания, получить сладость или игрушку. Влюбленные манипулируют, чтобы получить положительные эмоции, чтобы поддержать друг друга, чтобы не обидеть и т.д. И в этом нет ничего плохого. Многие люди манипулируют в быту бессознательно, не понимая, что творят, подражая родителям, бабушкам-дедушкам, искренне веря в то, что они прекрасны и хотят всего лучшего. Так, например, могут поступать родители с детьми, полагая, что обманом могут повлиять на судьбу ребенка так, что она будет более успешной. Увы. Манипуляция чаще всего приводит к разочарованиям.

Помните сказку «Снежная королева»? Это классика отношений манипулятора (Снежная королева) и жертвы (Кая). Снежная королева ослепила Кая своим холодным великолепием и увезла из жизни в чертоги чистого разума, чистой

аналитики, где дала Каю решить нерешаемую загадку – из кусочков льда сложить слово «Вечность». Но задача неразрешима, как и все, чем занимается жертву манипулятор для того, чтобы удерживать около себя, потому что слово «Вечность» нельзя сложить из льда, его можно сложить только из любви. Поэтому Герда спасает Кая своими горячими слезами. Искренняя эмоция, цельность Герды, ее способность слышать свое тело, свое сердце, дыхание, радость, страх, любовь, а не умственная игра Снежной королевы побеждает в поединке за душу человека Кая. Зачем, спросите вы, был нужен Кай снежной королеве? Очень просто – у Снежной королевы нет души, но без души не может жить ни одно живое существо, поэтому Снежной королеве просто необходим Кай – простой живой мальчик. Это как протез сердца. Так же и обычному манипулятору нужен живой эмоциональный человек, чтобы наполнить пустоту. Но если вы вспомните начало сказки, то там речь идет о злом волшебнике, который разбил кривое зеркало, и осколок этого зеркала попал Каю в глаз. Только после этого Кай стал пригодным в жертвы Снежной королеве. Осколки этого зеркала до сих пор носит ветер по миру, и время от времени они попадают в глаза простодушным людям. Конечно это сказка, метафора, но если подумать, то не такая уж и сказка. Жертва всегда готова войти в иллюзию манипулятора – это и есть тот самый осколок в ее глазу. А теперь боле конкретно о том, как все это устроено.

# Источник наслаждения

Манипулятор всегда является для жертвы источником наслаждения. Он создает из себя самого и потребности жертвы нечто, подобное наркотику. Он приближает себя к мечте жертвы, к ее сверхценности, к ее смыслу жизни, к ее цели, а потом заменяет все это собой. Теперь он для жертвы – символом реализации мечты, спасения от проблемы, получения таинственных знаний, смысла жизни, успеха в жизни, настоящей великой любви и так далее. Он наслаждение и смысл жизни.

И тут я вынуждена затронуть немного устройство жертвы, что, в принципе, логично – ведь они связаны – как охотник и дичь. Нет дичи, охотнику нечего делать. Нет. Я не хочу сказать, что жертва виновата, совсем нет. Ни ее виктимное поведение, ни ее невроты, ни ее проблемы – это все несколько не является виной. Это проблема жертвы, а не вина. Манипулятор лишь пользуется этой проблемой. Но жертва ответственна за то, что с ней произошло. Потому что каждый человек в ответе за себя самого.

Каждый человек создан для того, чтобы осуществить свой план, прожить свою жизнь, никто не лучше никого, каждый человек имеет абсолютную ценность, как минимум, для себя самого.

# Сверхценность

Сверхценное всегда находится очень близко к ядру личности, к «Я». Жертва чаще всего строит свое целеполагание, свои убеждения о светлой и счастливой жизни, об успешной социализации, о долженствовании или мечте именно вокруг сверхценности. Так же сверхценность часто заменяет жертве смысл жизни. Как правило, сверхценность – это то, чем жертва не владеет, но очень хотела бы владеть. Между жертвой и сверхценностью огромное непреодолимое расстояние невроза, невозможности социальной или физической или что-то еще. Именно поэтому существует сверхценность. И манипулятор это прекрасно понимает и объявляет себя спасителем. Если бы у жертвы не было сверхценностей, то в них и нельзя было бы сыграть. Это не вина жертвы, это ее степень незащитности. То, что мы любим – это часть нас самих, придавая сверхценность чему-то, мы показываем манипулятору свое слабое место, открываем ему широкие ворота. Наши сверхценности – наши слабые места. Например, одному человеку нужно одно очень редкое лекарство, и ради этого она соглашается на сомнительные условия. Если бы лекарство не было сверхценностью, человек внимательнее просмотрел бы условия сделки и подробнее узнал бы о человеке. Другому человеку жизнь кажется бессмысленной без великой любви, и он постоянно попадает на одни и те же граб-

ли – мошенников, которые ловко играют для него великую любовь, а потом оставляют его в руинах напрасно прожитых лет.

Все буддистские практики, святое писание и просто мудрые люди говорят: «Не привязывайся!» Не люби никого и ничто больше течения жизни. Люди, вещи и страсти приходят и уходят, но у каждого человека есть только он сам. Все остальное может быть отнято в любой момент. Даже самая сокровенная мечта станет достижимой только тогда, когда она перестанет быть сокровенной и станет обычной целью. Все эстрадные звезды, великие ученые и художники стали такими случайно – просто они любили свое дело. Удача приходит к тому, кто ее не ищет.

# Игра

Это было первое, что я поняла: манипуляция – это игра, в которую ты согласился играть. Ты можешь этого не видеть, но это именно так. Однажды ты сказал(а) «да». И с этого все началось. Твое «да» совершенно необходимая вещь для манипулятора. Без твоего «да» не будет никакой игры, а без игры не будет манипуляции. Манипуляция – это игра не по твоим правилам, а по тем правилам, которые тебе предложит манипулятор.

*Манипулятор предлагает правила игры, а ты соглашаешься или отказываешься. Согласие – это твое решение.*

Как понять, что тебя втягивают в игру? Спрашивай себя – чего хочет от меня этот человек на самом деле? Чего я хочу от этого человека на самом деле? Наблюдай и анализируй. Записывай на бумаге какие действия совершает этот человек и какие слова говорит. «Узнаешь дерево по плодам его». Игра вовлекает тебя в эмоции, но эмоции плохой советчик, хотя они бывают ужасно приятны.

## **Следи за собой и за ним**

Если человек начал играть, то он будет играть до конца. Надо ли тебе это? Некоторые занимаются играми всю жизнь. Им нравится. А тебе? Просто сделай выбор. Если тебе кажется, что ты можешь немножко поиграть, а потом всё наладится, ты отвечаешь за это свое решение. Ты отвечаешь за то, что ты не встал и не ушел в тот момент, когда понял, что всё не так, как ты думал.

# Судьба или выбор

Имея довольно большой опыт работы с разными историями – с многими жертвами и многими манипуляторами, я могу точно сказать – личного опыта мало, чтобы считать себя в этой области специалистом, способным оказать помощь другому человеку. Больше того – не всегда эта помощь возможна. Как ни кошмарно это звучит, но бывают симбиозы жертвы и манипулятора, которые устраивают их обоих. И не стоит в это лезть. У каждого человека своя судьба, и каждый отвечает сам за себя. И если тебя не просят о помощи, то не стоит залезать в чужую судьбу – огребешь. Или станешь жертвой манипуляции. Это второе, что стоит запомнить. Каждый отвечает за свою судьбу сам. Не бери чужого, не отдавай свое.

Каждый решает сам принять или не принять ту или иную судьбу. Никакой выбор не хуже никакого другого. Но любой выбор влечет за собой последствия. Думай о последствиях.

# Паутина

Постепенно мой опыт изучения манипуляции стал достаточно объемным, я начала видеть, как помочь другому человеку выбраться из паутины. Проблема в том, что жертва никогда не видит, как именно ее запутали.

## *Жертва не чувствует паутины.*

Измененное сознание жертвы сладко покачивается в колыбельке манипуляции, и ощущение, что что-то не так, приходит только тогда, когда паутина начинает рваться, и в сладкий кокон, созданный манипулятором для жертвы, просачивается ветер реальности. Тогда жертва начинает теревить и дергать своего хозяина (манипулятор всегда хозяин жертвы) с целью узнать истину, но хозяин всегда лишь заклеит дырочку в коконе, чтобы жертве стало опять «тёпленько». И жертву это устраивает – ведь она хочет комфорта и побольше того сладкого сиропа, на который повелась и попала в кокон. А страдания? Можно же немного потерпеть, можно же как-то объяснить... Жертва придумает оправдание манипулятору ради этой патоки, ради медка, ради сладкой иллюзии. Так поступают все наркоманы. И паучок делает свою добычу наркошей. Иногда даже буквально.

Найди себе свой кайф без манипулятора. Люди ненадежны – они могут умереть, уйти, измениться. С людьми может случиться всё, что угодно, поэтому делать ставку на челове-

ка, как на единственный источник радости, глупо. Найди себе радость в себе. Мир огромен и прекрасен, в нем есть искусство, спорт, путешествия, танцы, театр, новые науки. Это так великолепно – развивать себя и наполнять себя новым и прекрасным. Как только ты перестанешь смотреть на своего паучка и не видеть никого, кроме его блестящих глаз, так ты начнешь видеть много иных прекрасных путей для себя и твоей жизни.

# Хозяин и судья

Не скажу ничего нового, но манипулятор всегда ограничивает жертву во всем – в пространстве, во времени, в эмоциях, в связях. Манипулятор создает для жертвы виртуальную клетку. Он подкрепляет положительно – одобрением, похвалой, восхищением – отрицательное или бесполезное в жертве, а то, что могло бы сделать жертву самостоятельной человеческой единицей, манипулятор старательно обесценивает. Он становится судьей и мерилom всего, что жертва может или не может. Манипулятор купит жертве брильянт, но ни за что не купит ей швейную машинку или не даст денег на образование.

«Золотая клетка» – это про жертв манипуляции. Девушка может ходить в СПА и на массаж, но девушка не имеет права принять ни одного своего решения, круг ее свободы весьма ограничен в то время, как манипулятор вовсю строит карьеру, развивает бизнес, наслаждается общением, спортом, путешествиями. Иногда он даже может взять жертву с собой в путешествие, сводить в театр, подарить бриллиант просто для того, чтобы потом сказать: «Я же ходил с тобой в театр, купил бриллиант, свозил тебя в путешествие! Что тебе еще надо?»

А жертве нужен воздух, свобода. Но как только она пытается перешагнуть черту круга, очерченного вокруг нее ма-

нипулятором, точно Вием, так получает от манипулятора взбучку. В конце концов, жертва начинает тайно пить, принимать наркотики, деградирует, и ее выбрасывают на помойку. Или она сама выпрыгивает с пятнадцатого этажа, осознав, что ее жизнь прошла в пустую, в ожидании чуда.

Надо понять одну простую мысль: кто за тебя отвечает, тот тобой и командует, если ты отказался нести ответственность за свою жизнь, то не рассчитывай, что кто-то решит позаботиться о тебе в твоих интересах – все люди думают прежде всего о себе и только потом о тех, кого любят. Но никто не понесет тебя на своих руках к твоему счастью, только к своему.

# Преступление и тайна

Манипулятор очень часто любит найти у жертвы грешок, преступление, стыдный поступок, страх и опереться на это. Общая тайна, скрытое преступление, аморальный поступок – если за жертвой ничего такого нет, манипулятор обязательно будет провоцировать жертву на такой поступок.

Часто это может быть секс. Спровоцировать жертву на измену, на групповой секс, на забавы с порноигрушками и занять на видео, а потом угрожать, что видео появится в сети – не все готовы переступить через свой стыд и сказать: «Да. Было дело. Мы много выпили. Бывает».

Но серьезный манипулятор может запачкать жертву в чем-то преступном, например, в педофилии или в продаже наркотиков, а потом шантажировать. Тут уже сложнее вырваться на свободу. И тут речь идет о том, как устроена жертва, но речь об этом пойдет дальше.

Еще один любимый способ манипулятора – повесить на жертву свой долг по кредитам или финансовое преступление, которое, будучи раскрыто, приведет жертву к знакомству с УК, со всеми вытекающими. Как это манипулятору удается? Да запросто! Это же проверка любви! «Ты сомневаешься во мне?» – спрашивает манипулятор, когда просит жертву взять кредит, и жертва берет кредит. Причина, по которой манипулятор сам не может взять кредит, может быть

разной – гражданин другой страны, не дают кредит по какой-то причине.

И, наконец, манипулятор обязательно будет стараться спровоцировать жертву на соучастие в преступлении, а потом, когда жертва согласится на соучастие, окажется, что основную грязь и тяжесть манипулятор повесил на жертву, а сам оказался почти чист.

Что заставляет жертву пойти на такой рискованный шаг? Что заставляет изменить своим принципам и убеждениям? Своим моральным нормам? Ну как что? Любовь, стыд оказаться плохой, обидеть недоверием, вера в мечту, в то, что любые средства хороши ради святого дела, вера в светлое и счастливое будущее, в успех.

Все это окажется потом бессмысленным, исчезнет, как дым, но это будет уже потом, когда манипулятор достигнет своей цели. Почему жертва соглашается на это мы узнаем дальше. Хотя зря она соглашается. Не надо никогда соглашаться на нарушение своих принципов, моральных норм, убеждений, закона.

## Иллюзии и роли

Манипулятор раскрашивает серую унылую клетку, в которую собирается посадить жертву, яркими цветами, игрушками, огоньками, легендами, предварительно узнав пристрастия и ценности жертвы. Но если для жертвы, например, веганство является истинной ценностью, то манипулятор может стать для нее показным веганом, прекрасно пожирая шашлычок в отсутствие жертвы, в других компаниях. Если жертва любит танцы, манипулятор начнет заниматься танцами, говорить о танцах и с таким жаром, что жертва поверит – если он даже и не лучший танцор в мире, то он лучше всех понимает в танцах.

«Я смотрю вокруг, и мне кажется, что все эти дома, деревья, люди, облака, птицы ненастоящие», – говорила мне одна их освободившихся жертв. Реальность бывает неудобной, но она к нам честна. Тот, кто найдет в себе силы принять честность реальности, сможет увидеть добрую сторону жизни и добиться успеха. Подробности технологии будут. Но чуть позже.

## Создание образа

Манипулятор обязательно создаст для жертвы тот образ, который наиболее желанен для жертвы. Например, если жертва любит таинственное, манипулятор засыплет ее рассказами об эзотерике, конспирологии, масонах, чудесах, и сам про себя расскажет, что он имеет образование мага или алхимика, что он учился где-то в закрытом университете, где учат по тайным магическим программам – в Иерусалиме или в горах Тибета, либо в затерянном замке Испании – все зависит от того, что наиболее очарует жертву.

Самый хитрый манипулятор начнет обучать жертву якобы тем секретным практикам, которым его обучали в этом университете. И, разумеется, в этих практиках будет много сексуальных и унижительных элементов для жертвы, потому что это самое глубокое проникновение в глубину подсознания жертвы – управление ее рефлексам и поведением через кратчайшую связь.

Стимул в этой связи – транс, страх, наслаждение. Манипулятор становится главным стимулятором базовых инстинктов жертвы. Мало кто может справиться с этим самостоятельно.

Эту практику применяют как любовные манипуляторы, так и руководители сект, секс-карьеристы либо руководите-

ли предприятий – многие люди, которые получают жизненный ресурс от других людей.

Способы создания образов различны, но образ всегда должен соответствовать ожиданиям жертвы:

- принцессу вознесут на постамент,**
- раненную птичку начнут жалеть,**
- неуверенную потерянную малышку усыновят,**
- сильного одинокого человека обманут иллюзией тепла,**
- жертву мании величия подкупят лестью,**
- жадного соблазнят будущими доходами.**

Манипулятор обязательно попадет в сокровенное, оставит там крюк, за который будет тащить жертву в нужную себе сторону. «Ах, обмануть меня нетрудно, – писал Пушкин. – Я сам обманываться рад». Жертва очень хочет верить, что иллюзия, созданная манипулятором, реальность, и поэтому верит.

Потребность в любви и внимании – это нормально, люди должны любить друг друга. Но люди не должны любить другого человека до готовности совершить преступление и отказаться от своей жизни. Не должны ради любви приносить жертвы, совершать преступления, терять человеческий облик, унижаться, терять чувство собственного достоинства. Если это происходит, это даже близко не любовь, хотя имен-

но любовью жертва часто оправдывает себя, а такой же наркотик зависимости, как героин или кокаин. Любовь не может убивать одного человека ради другого. Любовь обоих делает счастливыми. От любви у человека все в жизни становится лучше.

# Ритуалы

Иллюзии, которые манипулятор создает для жертвы, крепко связаны с ритуалами. Просто рассказать легенду – это слишком мало. Надо, чтобы жертва не только поверила в легенду, но и начала в ней участвовать. Для этого манипулятор придумывает целый мир, и у жертвы есть в нем своя роль. Например, манипулятор может выдавать себя за разведчика, гангстера, непризнанного ученого... Наиболее популярные темы – разведчик или следователь под прикрытием, либо какая-то иная секретная работа. Манипулятор примет жертву в несуществующий тайный клуб, посвятит в загадочные ритуалы, в тайные методы управления миром.

Поскольку жертва и сама хотела бы в это верить, манипулятору даже не нужно особо напрягаться – достаточно дать толчок фантазии. А когда жертва начнет исполнять бессмысленные поручения в этой игре, нелепые ритуалы, граничащие с унижением или глупостью, то жертва готова к употреблению. Теперь ее мозг принадлежит манипулятору целиком, и он начинает высасывать его через трубочку.

Ну и заодно жертва будет выполнять мелкие услуги для манипулятора, крупные поручения и большие задания. Например, будет работать вместо манипулятора – писать за него статьи, книги, рисовать для его выставки картины, чертить чертежи, программировать и т.д. Не имеет значения,

главное, что все свободное и не свободное время будет отдано манипулятору – чего он и добивается.

Потом, выйдя на свободу, жертва спрашивает себя: «Зачем? Как я могла? Что я нашла в этом?» Если бы она спросила себя об этом заранее, возможно, все сложилось бы иначе.

## **Выбор из двух позиций**

Есть такая манипуляция, которая многим покажется уважением к свободе другого человека, но на самом деле, это тоже клетка. Например, мама спрашивает ребенка: «Какую ты хочешь кофточку – синюю или зеленую?» А девочка хочет красную. И вот если девочка скажет «Я хочу красную», значит, девочка выиграла у мамы манипуляцию. А если девочка выберет синюю или зеленую, мама умело проманипулировала свою дочь, уверенная в том, что предоставила ей свободу. Конечно, у этого ребенка разовьется опасность зависимых отношений, но девочка получит и навыки манипуляции, что станет ее оружием. Увы! Манипуляция в жизни людей неизбежна. Поэтому ее надо просто изучать.

# Мы пахали

А точнее «Я пахал». Например, двое или больше людей разрабатывают один проект, а потом оказывается, что все права принадлежат тому, кто меньше всех работал, а больше всех метался и веселил в обеденный перерыв. И потом, когда проект становится известен широкому кругу, то оказывается, что этот веселый парень автор и основатель проекта в одном лице.

Или, например, так. Один писатель каждый раз заводил любовницу в каком-нибудь небольшом городке, когда ему надо было написать книгу. Любовница делала половину работы или всю работу из любви и в расчете войти в книжный бизнес, выйти замуж и т.д. А писатель был занят в основном тем, что устраивал для жертвы феерию и цирк, жертва восторженно наблюдала за бенгальскими огнями и танцами лиса, но когда книга была написана, писатель ехал за гонораром в Москву и больше не возвращался. Сначала его задерживали дела, потом еще что-то, а потом он просто переставал отвечать незадачливой любовнице, потому что заводил новую.

Другой писатель заводил жену. Ее хватало на несколько лет писания. Они писали книги вместе, но на обложке всегда стояла только его фамилия. Когда жена задавала вопрос «Почему?», писатель ссылался на то, что редактор издатель-

ства против того, чтобы на обложке книги было две фамилии.

В этой истории все плохо – жертва тратит время и силы, пускает все свои дела лесом, а манипулятор получает имя, деньги, авторитет.

Обычно такие истории могут навсегда вышвырнуть жертву из бизнеса, на несколько лет, но те, кто смог оправиться после такого, потом запоминают навсегда: «Следи за своими овцами сам! Не позволяй никому решать твои дела вместо тебя».

Занимайся своим делом, а не чужим. Люди помогают друг другу, и это прекрасно, но если при этом ты не остаешься на дороге с разбитым велосипедом. Если ты занят чужими делами, определи цену своего участия, либо пойми четко – что ты получаешь в этом проекте.

# Обещать и ничего не сделать

Например, у будущей жертвы есть проблема и ресурс. Манипулятор с горячностью пообещает, что решит проблему, но на самом деле, он даже и не будет думать о том, как ее решить. Он будет придумывать какие-то дела, сложности, почему он ничего не делает, что-то сделает но так, чтобы жертва не смогла это использовать. Или жертве придется самой решать свою проблему, вопреки бесполезной суете манипулятора.

Но он в это время сумеет стать лучшим другом жертвы, вызовет в ней жалость, сочувствие, и жертва даже не будет понимать, какого крокодила пригрела на груди. Проблема – это дверь во внутренний мир жертвы. Каждый, кто хоть раз попадал в руки таких спасителей и помощников, потом горько жалели, что не решались встать и начать решать проблему самостоятельно. Прежде, чем соглашаться на помощь, неплохо бы спросить себя: «А с какой стати этот человек хочет мне помогать? Что он хочет взамен?»

# Создать проблему, решить проблему

Есть еще прекрасный способ завладеть доверием жертвы – спасти ее от созданной искусственно проблемы. Например, манипулятор может незаметно испортить что-то в моторе машины девушки, а потом взять и починить машину – таким образом набрать баллов и стать спасителем. Нанять хулиганов, спасти от хулиганов. Это простые способы часто применяются для интриги в кино и пьесах. В жизни это может иметь трагические последствия, если это не способ познакомиться для прямых честных отношений, а первый шаг манипуляции.

# **Все наоборот или без вины виноватый**

Манипулятора можно назвать оборотнем, потому что у него всегда есть обратная сторона. Снаружи у него красивый фасад, а внутри мерзкое гнусное нутро.

Но так же его можно назвать и оборачивателем, потому что он обязательно будет все переворачивать:

**– обвинять жертву в том, что сделал он сам: во вранье, в манипуляции, в тайных замыслах и т.д.**

**– газлайтинг – любимая практика манипулятора. Убедить жертву в абсурде, обвинить в несуществующем, переложить вину и ответственность и т.д. Перевернуть реальность, убедить в том, что красное это синее, а белое – это черное.**

**– перевернуть мировоззрение жертвы. Это самое вкусное для манипулятора – превратить честного человека в мошенника, развратника и бессовестного подленького лжеца, который потерял к себе всякое уважение.**

# 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.