

# АЛЕКСАНДРА САШНЕВА



## МАНИПУЛЯЦИЯ. ЗАЩИТА И НАПАДЕНИЕ

ЭТО ТРИ КНИГИ ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ  
"МАНИПУЛЯЦИЯ. ПОСОБИЕ",  
"ЗАВИСИМОСТЬ И МАНИПУЛЯЦИЯ"  
"СИЛА МЕТАФОР"

16+

# Александра Сашнева

## Манипуляция.

### Защита и нападение

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67918701](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67918701)

SelfPub; 2022

#### Аннотация

Я собрала в этой книге все, что написала о манипуляции до этого. Я имею в виду эссе: "Манипуляция. Пособие", "Манипуляция. Зависимость. Упражнения" (она состоит из двух книг "Зависимость и манипуляция" и "Сила метафор". Зачем я это делаю? Я хочу, чтобы читатель мог приобрести все три книги за меньшую цену одним файлом. Кому-то достаточно моей первой книги "Манипуляция. Пособие" – она реально стала хитом. Но многие хотят изучать вместе со мной более подробно поведение человека. Не все хотят читать книги, написанные сухим научным языком – сейчас так много пишут про эмоциональный интеллект – эмоционально окрашенный текст дает возможность прочувствовать то, что мы понимаем ментально. Как режиссер, сценарист и мастер актерской игры я прежде всего ищу те слова, которые позволяют не только сознательное понимание, но и телесное, чувственное. Все, что я делаю, посвящено этому. Приношу извинения за корректуру – пока я выбираю скорость.

# Содержание

Книга первая. Манипуляция. Пособие  
Конец ознакомительного фрагмента.

5  
106

# Александра Сашнева

## Манипуляция.

### Защита и нападение

*Манипуляция – это когда один обманывает себя, а другой обманывает его. К сожалению, манипуляция неизбежность. И необходимо понимать, как это устроено. Из каких детских травм мы попадаем в это. И какие способы есть сделать себя более защищенным. Наше тело – наш охранник и спаситель. Как научиться быть союзником себя самого?*

*Это вопрос успеха и проигрыша.*

# Книга первая.

## 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.*

*(Саши Сашинева (Пума))*

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 ре-

альность вымыслом. Рано или поздно открывается истина, либо обессиленная 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 остается 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

ее, 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 отно-

шений.

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. 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 по-

няла, 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 палясничая, 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 кон-

фликт, 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 первого 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 демонстриру-

ют 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 предлагает 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 изме-

нить 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 невероятными открытиями 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 эротический 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 ни-

чего 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 ма-

нипулятор – 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 утрашающего 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 предпочтите-

лен 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 выводится.

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 челове-

ка 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 событии.

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 бессос-

знательно, 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 на-

чало 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 грабли – 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 доста-

точно 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 человека, 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 мериллом 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 манипулятором, 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 заснять 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 удастся? 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 ин-

стинктов жертвы. Мало кто может справиться с этим самостоятельно.

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

щие 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 манипу-

лятора.

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 решились 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.**

Таким образом, у жертвы образуется вина пред самим собой за то, что жертва согласилась нарушить свои же принципы, совершить то, что сама же жертва и осуждает. И к этой вине манипулятор уже легко добавит вымышленную вину.

Жертва, наивно полагая, что есть какие-то слова, какие-то средства объяснить манипулятору, как все было или есть на самом деле, доведет себя до инсульта, но так и не сможет ничего доказать.

Потому что манипулятор и так прекрасно знает, как оно есть на самом деле. Просто он прекрасный тролль и ему не жалко сил и времени на троллинг жертвы – это ведь для жертвы потерянное время, а для манипулятора это тренировка, практика и способ подавить другого человека, сделать его хуже. На все попытки жертвы объяснить положение дел манипулятор скажет: «Не оправдывайся!»

Цель манипулятора сделать жертву виноватой. Виноватой без вины. Ведь без вины виноватый будет виноват всегда – по факту существования. Управлять виноватым проще простого – виноватый хочет, чтобы его простили, поэтому готов на многое, на всё или почти на всё. Человек будет стараться получить прощение, но у него ничего не выйдет. Начинается депрессия, которая купирует деятельные импульсы.

Манипуляцию на виноватости особенно любят использовать не только манипуляторы в парах, но и некоторые родители, а так же руководители фирм, главари банд, лидеры сект.

Есть даже такая практика «Докопаться до столба». Ее применяют обычно тогда, когда коллектив или человек этого не ждет. Это должно быть внезапно, чтобы возникло недоумение, замешательство, легкий транс и направленный к се-

бе вопрос: «Что я сделал не так?» И вот это состояние поиска – в чем я виноват? – уже закрепляет физиологию вины. Таким образом тело человека запоминает состояние виноватого и потом оно вызывается очень легко. Люди, у которых первая реакция на обвинения гнев, практически бесполезны для манипулятора, он избавится от них. Ему нужны те, кто начнет искать свою вину. А чтобы люди не убежали из этого ада, манипулятор будет иногда вбрасывать им немножко сладкого – похвалу, поощрительные слова, устроит соревнование между жертвами. И это работает. Похвала от манипулятора становится новым смыслом жизни для жертвы.

## Консервы

Иногда манипулятор надолго оставляет свою жертву, но всегда возвращается к ней. Издалека, из другого города, с другого конца света летит письмо, смс, звонок, и этот знакомый голос – ее или его – снова тревожит сердечко бедной жертвы. И надежда снова разжигает потухший костер.

Это люди-консервы. Многие не понимают – зачем они манипулятору. Такая связь, когда тобой кто-то восхищается, живет тобой, ждет тебя – это сильнейшая энергия. Энергия веры в себя, самооценки, убежденности. Тем более, для манипулятора, который не может получать энергию из других источников.

В качестве консервов может выступать кто угодно – жена, любовница, любовник, товарищ, сослуживец, родственник, френд в соцсети. Иногда манипулятор заводит знакомства и связи только с одной целью – получать:

- **энергию власти**
- **энергию восхищения**
- **энергию контроля**
- **энергию веры**

*Энергия власти.* Заставить другого. Проявить волевое насилие.

Например, один манипулятор делал так. Он сидел перед столом, и на столе перед ним на расстоянии протянутой руки стояла кружка и чайник. Его жена в это время занималась уборкой или готовкой в другой комнате. Манипулятор через всю квартиру кричал: «Светка! Светка!» Она приходила и спрашивала: «Что ты хочешь, Костик?» Манипулятор улыбался и отвечал: «Дай мне чаю!» «да вот же! На столе!» – раздраженно говорила жена, но Костик не шевелился. «Дай же мне чаю! Не зли меня!» – говорил Костик. «Да возьми уже!» – рассержено подвигала к нему кружку жена и уходила. «Вот молодец!» – ласково произносил Костик и отправлялся по делам. На хорошем уровне агрессии. Была ли его жена жертвой? Несомненно. Вся ее жизнь ушла на Костика, на детей. Светка реально стала ребром Костика. Бы-

ла ли она несчастна? Не факт. Была ли она счастлива? Тоже не факт. Но существует тот факт, что подобные союзы манипулятор-жертва бывают вполне себе прочными и крепкими. Это выбор.

**Энергия восхищения.** Манипуляторы редко обладают какими-то настоящими природными талантами. Чаще всего они копируют других, подражают или просто воруют то, что можно украсть. Они прекрасные компиляторы, но создать свое они не в силах. Поэтому им необходимы люди, которые посмотрят на них восхищенными глазами.

**Энергия контроля.** Человек, который контролирует другого человека, получает энергию близкую к энергии власти. Но это имеет немного другой оттенок. Если во власти всегда есть сопротивление, то контроль создает ощущение земли под ногами. И такой землей становится жертва.

**Энергия веры.** Например, манипулятор может завести жертву с простой функцией, он рассказывает ей фальшивые истории про себя, но жертва простодушно верит в них и с этой чистой и наивной верой рассказывает о манипуляторе другим. Таким образом ложь начинает приобретать энергию правды. Люди редко анализируют чужие слова. Посмотрите, какую пургу пишат временами в СМИ, но ведь миллионы людей верят.

Когда жертва освобождается от манипулятора, она задается вопросом: «А почему я принимал(а) от этого человека поучения, критику, наставления? Разве он мой учитель? Че-

му он меня научил?» Если бы жертва задала себе этот вопрос раньше, она не была бы жертвой.

## Секта и сектанты

Каждый манипулятор создает секту имени себя. Будь это бизнес, либо личные отношения, создание секты – необходимость. Манипулятором должны восхищаться, любить его, хотеть, бояться и ждать от него одобрения.

Увы. Существует масса людей, которые хотят быть в секте, быть готовыми на все ради секты, ради ее лидера. Как женщины, так и мужчины. У этих людей плохо со смыслом жизни, они не нужны сами себе, и им самим не нужна их собственная жизнь. Им нужен кто-то, кто наделит ее смыслом. В сектанты обычно попадают люди, которых уже до этого сделали жертвами родители, улица и школа. Это легкая добыча. Эти люди ждут красивой иллюзии, ужаса и восхищения – всего того, что манипулятор предоставит им в любом количестве. Эти люди, неспособные жить в реальности жизни, с готовностью терпят унижения и лишения ради иллюзии, потому что в этой иллюзии они спасаются от собственной никчемности.

Сектой может стать что угодно: фирма, семья, псевдо-религия, сексуальное партнерство... Всюду, где есть власть, есть место для появления секты.

Так действуют все лидеры сект: они дают сектантам «спасение», вымышленную реальность, которая удовлетворяет невроты и комплексы жертв, а взамен забирают настоящее – энергию, здоровья, деньги, недвижимость, имущество и самое ценное – время и даже личность жертвы. А это равно смерти.

Так действуют все манипуляторы. И мелкие и крупные. И социальные и те, кто манипулирует на личностном уровне.

Увы, чудеса случаются только те, которые мы подготовим сами.

## **Отсечение связей. Клетка**

Когда мы общаемся с множеством людей, мы постоянно сверяем свои приборы, по которым мы движемся по трассе жизни. Пропуская массу информации через свой фильтр, мы обретаем представление о социуме, способность держать адекватный контакт, иметь работу, доход, связи и успех. Человек – это сумма других людей – родителей, учителей, друзей, произведений искусства, книг и фильмов и собственного опыта. Это делает нас успешными.

Манипулятор непременно посорит жертву с родителями, друзьями, очернит учителей, пристрастия к искусству и книгам, разнесет в пух и прах убеждения и принципы, вынуждая остаться с манипулятором один на один. Он будет врать и клеветать, пока жерва не предаст и не откажется от всех своих близких.

Таким образом, манипулятор становится единственным источником информации для жертвы. Всё, что узнает жертва о мире проходит через фильтр манипулятора, через его глаза, уши, эмоции, вкус, мысли, оценки. Так жертва утрачивает свою личность и становится дополнительным ресурсом манипулятора.

Дети любят тех, кто устанавливает им границы, а взрослые устанавливают границы внутри самих себя. Детям нужны границы, потому что так они определяют свое еще слабое «Я», взрослый человек это тот, кто четко нашел границы своего «Я».

Будь взрослым – не предавай тех людей, которых ты выбрал себе в друзья. Ты можешь изменить отношение к людям, но пусть это будет твое взвешенное решение. Первый встречный, который «открывает» тебе глаза на действия человека, который был нужен тебе все эти годы, скорее всего, предаст тебя так, как тебе и не снилось. Никогда никого не предавай.

## **Бесполезное дело**

Пока ты делаешь что-то, ты чего-то не делаешь. Именно это одна из задач манипулятора – увлечь жертву бесполезной для жертвы деятельностью. Иногда это дело даже напрямую не несет выгоды манипулятору, но это может быть ловушкой в том плане, что в благодарность за инициированную манипулятором бессмысленную деятельность жертвы, жерт-

ва расплачивается реальной активностью в пользу манипулятора. Кажется, я вас запутала? Ок. На конкретном примере. Например, есть некий талантливый дизайнер. Манипулятор подкидывает ему грандиозный, якобы многообещающий проект, а за это этот дизайнер в свободное от «грандиозного проекта» время делает для манипулятора бесплатно мелкие поручения, маленькие задания, маленькие проектики, которые манипулятор продает за деньги. Кончается это банально: манипулятор, которого жертва воспринимает чуть ли не как гения, зарабатывает на мелких проектиках скромный прайс, постепенно делает себе реальную репутацию, устраивается в контору на работу, и потом просто забывают про жертву в лучшем случае, в худшем – уничтожает, грандиозный проект оказывается пылью. Жертва, разочарованная в жизни, в людях, спивается, садится на наркотики, оказывается в буквальном смысле в пустоте и перестает иметь какое-либо значение для общества. Некоторые поднимаются из этой ямы, для других это точка.

Многие девушки начинают заботиться о мужчине, забывая о том, что материнский инстинкт предназначен для заботы о детях, а не обо взрослом самостоятельном мужчине. Таким образом они порой на много лет попадают в рабство, и нет ни детей, ни карьеры, ни профессии, а только отвратительный капризный эгоист, который забирает себе все внимание. А потом, когда девушка устала, он идет искать другую. Зачем тебе это, девушка?

## Производственная манипуляция

Часто встречается в корпорациях, используется для получения мелких услуг. Манипулятор начинает изображать дружбу. В ход идут:

– *деминутивы (Машенька, Катюшка, Наташенька и т.д.)*

– *анекдоты, шуточки, веселье, комплименты*

– *рассказывание о своей личной жизни, о своих женщинах, о родителях, при этом жизнь собеседника абсолютно неинтересна*

Впрочем, если вам нечем заняться, можете поработать на него в качестве развлечения. Но в трудную минуту вы будете посланы в сад. А еще он может у вас что-то украсть, например, винт из вашего компьютера, под видом ремонта, может заменить на свой старый. Поработать немножко за него. Сделать перевод. В общем, это такой массовик затейник, который под дружбу, веселье, сказки и обещания понемножку имеет коллег на работе, особенно женщин.

Его цель: получение мелких услуг бесплатных, бесплатный труд, вымогание бонусов, получение каких-то денег.

Самое ужасное, что некоторые жертвы на такое доброе

отношение в ответ влюбляются и даже строят планы, которые никогда не сбудутся. Не надо строить планы. Если возникает влечение к человеку, лучше не откладывать это надолго. Все мы влюбляемся сразу. Если в течение месяца парень не пытается приблизиться к девушкой, значит, ему это не надо.

Как решить эту задачу? Если просто перечислить манипулятору все мелкие нарушения личной границы и запретить ему их совершать, станет гораздо лучше жертве, а манипулятору станет скучно и неудобно, скорее всего, он просто отвалится. И слава богу. Если мужчина не твой, он не будет твоим. Ну, или девушка. Не бери чужого, не отдавай своего. Никто еще не победил в борьбе за любовь. Любовь приходит сама. А вот над манипуляцией можно поработать.

## **Абсурд и туман**

Манипулятор всегда должен держать жертву в ожидании чуда, с неотвеченным вопросом в сознании, потому что жертва должна думать только о нем и для него. Для этого манипулятор применяет абсурдные действия, которые не укладываются в логику. Например, манипулятор, чтобы понравиться, может рассказать, как он спас тонущую девочку, и тут же оставить другую девочку с температурой под сорок одну в квартире и пойти на вечеринку с другой девочкой.

Или манипулятор может трогательно заботиться о человеке и под видом заботы спаивать или подсаживать на наркотики. И в том, и в другом случае для жертвы его действия выглядят абсурдными и нелогичными. Жертва пытается свести противоречия к какой-то логике и неизбежно терпит крах. Потому что логика манипулятора скрыта. Жертва воспринимает текст, тогда как логика манипулятора в подтексте.

Соккрытие информации заставляет жертву додумывать за манипулятора в том ключе, в котором нужно манипулятору. Например, если Коля знает, что Вася не любит Петю или завидует Пете, то достаточно сказать: «А Петя сказал, что ты мудака». И Вася, который не любит Петю, сам начнет придумывать ему мотивации. И придумает, и потом начнет задумывать месть, в которой и заинтересован Коля. Так два сотрудника, Вася и Петя начнут валить друг друга и завалят, а на освободившееся место придет Коля.

Хотя если бы Вася немного подумал, то он спросил бы себя: «А зачем Коля это мне сказал? И говорил ли это Петя на самом деле?» И как только Вася задаст себе два этих вопроса, так ситуация станет неоднозначной, но, как говорится, вилки нашлись, а привкус остался.

Но в этой истории Вася имеет шанс разобраться. А вот если Вася сразу поверит Коле, то какие-то терпимые отношения Васи и Пети довольно быстро разовьются в настоящую войну.

## **Физиологические признаки нападения**

- дыхание (сбивается, зажимается диафрагма)**
- эйфория (слишком возвышенное состояние, близкое к истерике)**
- стыд (ощущается жертвой из-за потери контроля)**
- страх (подсознательно ощущается опасность)**
- унижение, подчинение (манипулятор провоцирует жертву на унижительные действия)**
- бессонница (ночью не дают покоя тревожные мысли, гипервозбуждение)**
- тошнота (при разговоре или воспоминании о манипуляторе желудок сжимается до тошноты)**
- провалы в памяти (жертва не может вспомнить, когда она сделала какое-то действие, о чем они говорили с манипулятором)**
- трансовое состояние (напоминает гипнотическое состояние, как во сне)**
- неконтролируемые реакции поведенческие (смех, нарушения речи, странные поступки)**

### **Техники транса**

1. Голос. Обычно он изменяется, делается особенным. Темпо-ритм голоса. Тембр голоса. Построение фраз. Манипулятор добивается того, чтобы голос был эмоционально не

окрашен, чтобы жертва не понимала, что он чувствует в каждый момент, когда он говорит ложь, а когда правду. Фразы строит так, чтобы между обычными разговорными фразами можно было вставить программирующие фразы.

2. Размахивание руками перед лицом, хватание человека за части тела, ритмичные движения руками.

3. Давящая экспрессивная манера говорить. Подхохатывание. Покашливание. Покряхтывание.

4. Странные мимические движения лицом.

5. Перебивание речи собеседника, сбивание дыхания, торопит или замедляет речь собеседника, прерывает на полуслове и меняет тему, начинает говорить о чем-то второстепенном, что не имеет значения для решения проблемы.

6. Пристальный блестящий взгляд.

7. Имитация сексуального возбуждения. На личные темы. Разговоры на тему секса.

8. Панибратство, прилипание, присоединение, следование жестами и позами, повторение интонации.

9. Отзеркаливание. Манипулятор зеркалит жертву, заменяет ее собой, а потом жертва не замечает, как начинает ему подражать.

10. Метафоры, сложные слова, термины, противоречащие высказывания, употребление логических форм с нелогичным содержанием. Например: «В Африке всегда лето, потому что там живут крокодилы» или «Все не любят секс, потому что они хотят замуж». Кажется абсурдным? Конечно, но

именно в этом и есть физиологическая хитрость. В долгом утомительном разговоре мозг жертвы устает постоянно вылавливать блох в речи манипулятора, и подобная фраза за- просто может проскочить мимо контроля. Особенно, когда это касается не такой уж однозначной тематики.

11. Троллинг, флуд.

12. Смех. Смех воздействует на диафрагму, он ее сжи- мает и приподнимает. Нет ничего плохого в обычном сме- хе – посмеялся и снова дышишь спокойно. Но манипулято- ра интересует истерический смех. Когда жертва теряет кон- троль над своей диафрагмой и потеря контроля фиксируется телом как норма. Случалось вам смеяться до боли в животе, до невозможности вдохнуть? Вот это и интересует манипу- лятора. Если он вас довел несколько раз до такого состояния, когда вы загибаетесь от смеха, то его диафрагма в ваших ру- ках. Это остается даже тогда, когда манипулятор отсутству- ет. Достаточно короткой смс, звонка, и жертва продолжает быть на крючке. Сначала он веселит жертву и смеется вместе с ней, а потом просто наблюдает.

13. Гипноз. Эриксоновиановский гипноз.

## **Действия манипулятора**

1. Толчок. Удивление. Страх. Восторг. Вопрос. Раскачка.

2. Вербальное и невербальное нарушение личного про- странства:

– жесты руками, взгляд, речь, вовлечение в свои личные

проблемы, в личные сексуальные проблемы, предметы-фетиши, пространства-фетиши, алкоголь, наркотики, якоря на эрогенных зонах

3. Определение сверхценности жертвы, лесть, обещания, комплименты, восхищение жертвой, показное присоединение к жертве

4. Качели. Ожидание. Прощение. Неопределенность. Ограничение жертвы в связях, знаниях, информации.

5. Определение страхов жертвы, газлайтинг, вовлечение в преступления и порочную деятельность (ради любви, дружбы, высоких целей)

6. Определение пороков и слабостей жертвы, потакание порокам и слабостям, подсаживание на алкоголь, наркотики, секс и т.д.

7. Управление эмоциями жертвы

8. Обесценивание жертвы

9. Унижение, насилие

10. Расставание.

## **Раскачка и нарушение личного пространства**

### **Качели**

Человек устроен так, что ощущение нормы не абсолютно, а весьма относительно и зависит от состояния человека. Если у ребенка отобрать игрушку, а потом вернуть ее, он бу-

дет счастлив, хотя в тот момент, когда он просто играл этой игрушкой ощущался для него нормой. Но в тот момент, когда ребенок получает отобранную игрушку, он сравнивает свое состояние не с нормой (сидел играл), а с горем утраты. И по отношению к горю утраты возврат игрушки ощущается не как возврат к норме, а как приподнятое, более ресурсное состояние, чем состояние спокойной игры. Есть поговорка, которая зафиксировала это правило в менталитете народа: «Что имеем не храним, потерявши плачем». Когда человек теряет партнера, которым он был даже и недоволен, чаще всего он начинает переживать потерю, и утраченный партнер приобретает более ценный вид, более высокий статус, кажется, что если его вернуть, то все будет иначе, будет лучше и счастливее. Но проходит время и все возвращается на круги своя.

Это правило раскачки (то ближе, то дальше, то лед, то пламень) применяют все манипуляторы. И чаще всего прямо с этого и начинают.

Толчок и поддержка. Он вас случайно толкнул и тут же начал извиняться и поддерживать. И вы готовы его простить. И даже испытываете симпатию. И даже вам неловко, что вынудили его так долго извиняться. И вот уже вы его утешаете, а не он вас.

Зачем это нужно манипулятору? Зачем, что он хочет войти в личное пространство, установить эмоциональную связь. Этот способ выведения жертвы из равновесия давно изве-

стен и называется «Качели».

Увидев жертву, манипулятор стремится войти в личное пространство жертвы. Ни один человек добровольно не пускает внутрь себя другого. Конечно, дружба или любовь подразумевают некоторое взаимопроникновение, но дело в том, что манипулятор хочет это сделать в одностороннем порядке. Он хочет войти на территорию жертвы, устроиться там и раздавать команды. В норме человек контролирует свое личное пространство – расстояние роста со спины и расстояние вытянутой руки спереди (это в городе, в деревне это расстояние больше).

Это расстояние безопасности. На этом расстоянии мозг хорошо отслеживает все движения. Это расстояние человек идентифицирует как личную зону, территорию своего «Я», в эту зону входят так же предметы личного пользования, квартира, машина. Если манипулятор каким-то образом нарушает эту пространственную зону, мозг это понимает как нарушение личного пространства. В эту зону пускаются близкие люди – родственники, супруги, дети, близкие друзья. Остальные должны стоять за чертой круга.

Именно поэтому манипулятор первым делом старается физически или вербально нарушить личную зону. Для этого он может использовать как физический толчок – случайно толкнуть и извиниться, нечаянно облить вином и извиниться, начать оттирать вино с платья жертвы, наступить на ноги и извиниться и начать ощупывать жертву, сказать жерт-

ве что-то приятное и начать терзать ее пуговицу, мужчины сразу начинают брать девушек за локоток, класть руку покровительственно на плечо, обозначая свою доминирующую позицию, размахивать руками перед лицом, якобы от эмоций, мужчина, если он решил ломить жертву по сексуальной теме, будет стремиться как бы нечаянно коснуться груди или других эрогенных и слабых зон, где жертва беззащитна. Существует много разных уловок, которые манипулятор применит, чтобы войти в круг контроля жертвы.

Иногда жертва чувствует гнев, иногда жертве даже приятно – это зависит от того, готова ли жертва принять позицию манипулятора или нет.

Если манипулятор выбирает стратегию толчка, то его цель начать раскачку. Охваченная гневом жертва хочет законно возмутиться на тот факт, что ее толкнули или облили вином, и это именно то. Чего добивается манипулятор – потому что следующий его шаг – добиться от жертвы поворота – прощения и сочувствия ему, манипулятору. В ход идет все – от раскаяния и самоуничтожения до искрометных шуточек. Между адом и раем – между гневом и благодарностью. «Ты можешь ее обидеть, но ты же можешь ее и спасти» (девиз одного манипулятора). В средние века не было телевизора, но зато князьям надо было собирать налоги с поданных, и они нанимали средневековых сценаристов, чтобы те сочиняли легенды про драконов. После того, как жители деревень, перепуганные легендами, прятались по домам и умирали от

страха, князь собирал подати на поход против дракона. Наказать и простить, обругать и похвалить, восхититься и отвергнуть – вот простая, но успешная техника.

Вы скажете, что это работает не со всеми? Те, на ком это не работает, неинтересны манипулятору – вот в чем штука. Первый толчок – это тест. Так же поступают разные колдуны и ясновидящие, которые печатают сотни дичайших объявлений на своих сайтах. Иногда читает и думаешь, кто поверит в эту глупость и абсурд? Но дело в том, что, как правило, к колдунам обращаются люди, которых уже расшатали манипуляторы, и они готовы верить в абсурд. Чем абсурднее абсурд, тем легче поверит в него жертва.

Итак. После того, как манипулятор примерился к жертве, оценил ее энергетический потенциал и интерес для себя, он толкает ее. И в момент первой растерянности жертва теряет контроль над личной территорией и позволяет манипулятору устанавливать близкий контакт.

Но это только первая раскачка. Только начало. Жертва должна все время качаться на качелях от отрицания до полного приятия. Compliment и сарказм, подарок и критика, повышенное внимание и игнор – контрастный душ, то жар, то холод. В теплой фазе жертва счастлива, в холодной – падает в пропасть по эмоциям. И когда жертва замрет, не понимая, что происходит, манипулятор предложит ей свою версию событий, возьмет жертву за руку и поведет туда, куда он наметил ее вести. Но если жертва думает, что ее муки кон-

чилишь, и она заслужила наконец-то ровных теплых отношений, то она ошибается. И очень сильно. Ее ждут впереди не менее ужасные американские горки эмоций. И так будет до тех пор, пока она не потеряет человеческий облик, пока манипулятор не высосет из нее все соки.

Толчок и проникновение в личное пространство – это и начало манипуляции и ее программа на будущее. Толчки и проникновение будут усиливаться. Застать врасплах и атаковать. Вызвать недоумение, интерес и атаковать. Так поступают манипуляторы.

Наблюдайте за своими эмоциями – теперь вы знаете, какие сигналы вам дает тело о том, что не все спокойно в королевстве. Не верьте первому восторгу, не верьте первому страху. Наблюдайте за контактером. Подключите неокортекс. Анализируйте поступки. Как только вы начинаете анализировать, так вы владеете вашими эмоциями, а не они вами.

Следите за руками – буквально и в переносном смысле. Если человек начал расставлять якоря, нарушать личные границы, применять контрастные формулировки, менять свое состояние от резкого приятия, до холодного равнодушия, то, скорее всего, этот человек вам не нужен. И вообще, заведите привычку не строить никаких планов относительно другого человека, даже если он очень открытый и честный с вами. В конце концов, мы все под Небесами, и по улицам ходят трамваи и Аннушки с маслом.

## **Прощение**

Манипулятор обязательно сделает что-то такое, чтобы жертва его простила. Простишь по мелочи, потом простишь еще раз – это правило манипулятора очень хорошо знают. Иногда жертва задумывается – зачем манипулятор делает какой-то бессмысленный на взгляд жертвы неприятный поступок. Но эта бессмысленность моментально исчезает, если смотреть с точки зрения задач манипулятора. Бессмысленные раздражающие поступки призваны развивать у жертвы две важные функции: первое – привычку прощать гадкие вещи (сначала прощать мелочи, а потом прощать серьезные проступки вплоть до преступлений), и второе – занять мозг жертвы собственной персоной (чем больше жертва разгадывает мотивы манипулятора, тем больше места в голове жертвы занимает манипулятор, тем меньше ресурса остается у жертвы для обдумывания собственных дел).

## **До визга**

Сначала я хотела назвать книгу так, но потом поняла, что это хорошее название для кинофильма или романа, но не для книги, которая больше похожа на учебник. Я не собираюсь в этой книге возбуждать эмоции читателя и увлекать его страстями героев, я хочу дать толчок размышлениям и осознанным действиям, поэтому я поменяла название книги, но оставила эту важную главу.

Однажды один мой знакомый социопат (не путать с психопатом, психопат – бесчувственное существо, его не жалко, а социопат сам мучается от своего выбора, ему реально сочувствовать можно, у социопата есть берега, есть душа – от того еще больше) сказал: «Когда собаке исполнится год, ее надо привязать к дереву и избить до визга. Обязательно до визга. А потом снова кормить и заботиться о ней. Тогда она будет помнить, что доминируешь ты». Я не кинолог, но животных мне жаль. Потом позже я изучила психологию собак, познакомившись с хозяйкой крупной овчарки и поняла, что заявление моего знакомого небезосновательно – собаки, действительно, любят строгую иерархию и в своей стае они так и практикуют. Но дело в том, что этот социопат практиковал всё, что он узнал о собаках, на людях – большей частью на женщинах. И, что удивительно, успешно.

А теперь я объясню, почему расположила этот пункт точно под пунктом прощение. Кто уже догадался, тот молодец, и у него хорошие шансы быть не только не жертвой манипулятора, но и Хельсингом – уничтожителем манипуляторов.

Обычно манипулятор производит это, привязав жертву к дереву в переносном смысле, в том месте, откуда жертва не может встать и уйти.

Если бы манипулятор начал доводить жертву оскорблениями, пренебрежением, игнорированием и провокациями до визга, налитых кровью глаз, ненависти и ярости там, где жертва свободна принимать решения, жертва не позволила

бы довести себя до такого состояния – или ушла бы или выгнала бы манипулятора. Поэтому она должна быть «привязана к дереву» – лишена возможности уйти.

Почему манипулятору нужно довести жертву до состояния крайней ненависти? Потому что всякий человек неуправляем, пока у него работает неокортекс, анализ. В нормальном состоянии человек анализирует и принимает решения. В состоянии крайнего страха и крайней ненависти анализ не работает. И вот именно это и интересует манипулятора. Он должен, во-первых, стать хозяином страха, во-вторых, хозяином ненависти. Присоединить себя в точке ненависти в качестве доминанты, потому что, если жертва в приступе ненависти не разорвала отношения, не убила манипулятора, не ушла от него, а переступила через свой аффект, это значит, что управление аффектом переходит в руки манипулятора. И теперь ему достаточно пары слов, чтобы довести жертву до аффекта. То же самое и со страхом.

Спросите – зачем? Очень просто: манипулятору не нужно, чтобы жертва анализировала поведение манипулятора, ему нужно, чтобы она подчинялась ему на уровне инстинкта – как сильнейшему животному подчиняется более слабое – без логики, на импульсе страха. Для чего нужна ненависть? Для страха. Когда ты пережил свою ненависть и простил того, кто ее вызвал, ты отказался от своей воли. Теперь твоя воля принадлежит тому, кого ты простил. Теперь твоя воля ничего не значит. Ты теперь – кукла, робот, собака, которая

с гранатой побежит под танк. К тому же есть еще бонус – жертва поверит в то, что она крута и равна манипулятору, но это тоже иллюзия.

Чем сильнее ненависть жертвы, до которой ее довел манипулятор, тем эффективнее рефлекс подчинения. Жертва будет рационализировать свой рефлекс, объяснять его сочувствием, искать в манипуляторе хорошие черты, призывать в помощь себе свои иллюзии, любовь к тому образу, который создал для нее манипулятор, вспоминать всё, что есть хорошего в этом манипуляторе, чтобы его оправдать. Но это единственное, чего нельзя делать – нельзя оправдывать манипулятора, потому что он снова примется за прежнее. Он не умеет по-другому.

## **Сила не в ненависти, а в спокойствии**

Манипулятор может даже любить свою жертву, но это для него никогда не повод относиться к ней бережнее, сочувствовать ей, позволять ей быть самостоятельным человеком. Жертва, хорошо отдрессированная и послушная может быть искренней любовью манипулятора. А жертве решать – чего она хочет в своей жизни, хочет ли она жить свою жизнь или жизнь манипулятора; хочет ли она сама заботиться о своей безопасности, о своих планах, целях, либо все это становится не нужным, и жертва будет придатком манипулятора.

Иногда жертве кажется, что манипулятор испугался силы ее «визга» – ненависти, ярости, аффекта, но на самом деле он не испугался, а просто довел жертву до нужного состояния и теперь может расслабиться, позволить ей успокоиться.

И только иногда бодрить жертву и напоминать о себе:

- **ночными звонками,**
- **критикой на ровном месте,**
- **провоцированием,**
- **унижением,**
- **пренебрежением и т.д.**

в слабой форме воспроизводя однажды полученный урок и лишь иногда повторяя в более сильной форме, когда жертва начинает привыкать к свободе.

## **Сочувствие**

Жертва должна сочувствовать манипулятору. Она должна его жалеть, входить в его горестное положение. Для этого манипулятор старательно болеет различными настоящими и вымышленными болезнями. Болеет демонстративно, раздувая их до всемирной трагедии. Помните сказку про лису и волка? Лиса обманула волка, и тот ловил рыбу, опустив хвост в прорубь. Кончилось тем, что хвост вмерз в лед, охот-

ники увидели беспомощного волка, и он с трудом спасся от них. А когда он спасся, то встретил лису, которая воровала тесто у хозяйки, и тесто оказалось у нее на голове. Лиса, не будь душой, обманула волка, сказав, что разбила голову, и это торчат мозги. В результате окровавленный бесхвостый волк понес на себе наглую хитрую лисицу к ней домой. Так обычно действует манипулятор – гораздо проще разжалобить человека, который сам понимает, что такое боль. Поэтому в жертвы манипулятор выбирает людей, у которых есть страдание – травма физическая или душевная. Здоровый человек не может попасть в жертвы. Или пробудет там очень недолго, пока не поймет, что попался на свою собственную жадность или хитрость. Но ведь и жадность, если задуматься, тоже душевная травма.

## Восхищение

Манипулятор должен вызывать у жертвы восхищение и даже зависть. Например, талантливый художник или музыкант, или ученый – он всегда сомневается в себе, всегда недоволен собой, всегда готов к самокритике. А так же он готов восхищаться кем-то, кто достиг чего-то прекрасного или героического – того, чего не хватает у него самого. Например, женщины готовы восхищаться военными, разведчиками, диверсантами, героями, музыкантами, актерами, поли-

тиками, солистами оперы, даже преступниками – просто потому что чаще всего женщины недостаточно социализированы, они не очень хорошо справляются с серьезными вызовами социума. Женщина чаще всего готова хорошо выполнять свои женские функции и функции своей профессии. Иногда некоторые женщины способны быть на серьезной взрослой войне за ресурс – интриги, подставы, обманы свойственные большой политике и большому бизнесу или преступному миру, но по большей части это то, что они видят только по телевизору и слышат из новостей. Очарование опасности и флер некоторой таинственности и избранности – это та самая тема, которую наиболее часто используют все свадебные аферисты и манипуляторы сексом. Женщина получает, якобы, доступ к тому, что издавна считается для женщин запретным. Риск и смертельная опасность – это в основном прерогатива мужчин. Армия, политика и большие деньги – это мужской мир.

Мир убийств, оружия, больших денег, опасности, решительности и больших человеческих масс. Большинство женщин чувствуют себя по отношению к этому миру дискриминированными, но многим из них хочется приобщиться к этому любой ценой. Поэтому, когда мужчина говорит, что он полковник разведки или контрразведки, на многих девушек это действует сногосшибательно. Даже преступники, особенно, если они расскажут жалобную историю о несправедливости, могут увлечь женщин и годами тянуть из них деньги.

Наиболее популярно среди уголовников давить на жалость и романтику – стишки, составленные по мотивам модных поэтов, а то и просто скопированные в интернет, работают надежно – и вот уже девушка везет несправедливо осужденному убийце коньяк, новенький айфон и «Паркер» с золотым пером. И когда она приезжает, криминальный поэт критически осматривает привезенное и, отругав за то, что сигареты недостаточно хороши, милостиво разрешает поклоннице оказать ему оральное удовольствие взамен на обещание жениться после всего.

Жертва чувствует себя в этот момент восходящей к вершинам святости, но, увы, мошенник презирает свои жертвы. Он не может оценить их стараний, благодарности от него не дожидаться – ведь только он знает, какие схемы сработали, чтобы побудить женщину потратить свои деньги и отправиться в далекий неблагоприятный путь. Как можно уважать того, чье благородство и жертвенность, пробуждены манипуляциями. Ведь манипуляция не может опереться на безупречность, она всегда опирается на нехватку, слабость или порок.

## **Вторая сигнальная система**

В отличие от животных, у которых отношения с речью очень просты, для человека вторая сигнальная система представляет целый мир, который иногда отражает реальность, а

иногда заслоняет ее иллюзорным пространством.

С одной стороны, благодаря речи мы можем накапливать знания, общаться, развиваться, создавать предметы, искусство, строить, заниматься наукой, медициной, учить и учиться и т.д.

Мы владеем многими языками (родным, иностранными, языками науки, музыки, живописи, скульптуры) и пространство речи для нас порой более реально чем пространство, в котором находимся телесно. Во всяком случае, убеждения иногда более сильны, чем опасность смерти. Именно вторая сигнальная система помогает нам сформировать мировоззрения, следовать морали, поступать вопреки простейшим животным интересам, планировать долгие планы.

Для нашего мозга совершенно все равно – воспринимаем мы мир или рассказ о мире. Еще со школы вы помните пример, когда при слове «лимон» начинает выделяться слюна, как при виде настоящего лимона.

Но так же обстоит дело и с другими словами. Этим пользуются гипнотизеры, работники искусства, психотерапевты, политики и мошенники.

У собаки отношения со словом просты. Она знает, что слово «гулять» означает прогулку точно так же, как и звенящий ошейник в руке хозяина. Собаке нельзя объяснить, что вот сейчас что-то не получилось, а завтра мы непременно погуляем. Собака понимает только одно: если ее не ведут гулять – это означает, что ее не ведут гулять и больше ни-

чего. Иное дело с человеком. Если любовнице говорит женатый мужчина, что он уйдет от жены завтра, через неделю, через месяц, через год, то в отличие от собаки, девушка может терпеливо ждать, когда это случится и успешно выполнять функции, для которых ее завел манипулятор. Если работодатель обещает заплатить и не платит, то он снова может пообещать и не заплатить – так живут многие работодатели годами. И на них все равно кто-то соглашается работать.

Следи за миской и руками. Не будь как собака – выгуливай и корми себя сам.

### **Деминутивы и описания**

Совершенно логично от разговора о второй сигнальной системы в целом перейти к тому, как используются некоторые ее особенности. Например, деминутивы и описания.

Очень многие люди применяют деминутивы из добрых побуждений. Машенька, Танечка, Андрюшенька, Костик и т.д. Они могут знакомиться с человеком и прямо с ходу, когда человек представляется им Александром, назвать его Сашенькой или Шуриком. Екатерину они сразу назовут Катюшей. Вы вряд ли услышите на стройке или в горячем цеху такие обращения, на производствах применяются иные манипуляции – жесткие, мужские, социальные, взрослые. Они более просты и понятны, основаны на расстановке сил. Деминутивы характерны для артистического мира в силу двух моментов. Во-первых, в целом для этой среды характерна неко-

торая инфантильность, во-вторых, конечно, интриги – это отличительная черта театральной, музыкальной и кино среды. Поэтому тут деминутив отражает стремление людей выглядеть пушистыми и добрыми, как в детстве. Но и в то же время сразу же уменьшить собеседника до его детского, подросткового состояния. Кто-то делает это сознательно, как бы покровительственно похлопывая по плечу, кто-то машинально, потому что так делают все. Но очень часто деминутивы сигнализируют о том, что кое-кто хочет проникнуть в ваше незащищенное пространство детства и доверия, а потом грубо поиметь на деньги или статус. Ведь Андрюшей или Танюшкой вас могла называть бабушка или мама, либо школьная учительница, никак не посторонний вам человек. И назвав вас этим детским незащищенным именем, манипулятор хочет получить право занять место этого близкого человека. Часто это иллюзия добрых открытых отношений, которая заканчивается плачевно. Но почти все знают эту игру и играют в нее сознательно.

Во всяком случае, если кто-то с ходу, при первом знакомстве, без разрешения называет вас Леночек или Тamarочка, или Володюшка – это сигнал, на который стоит обратить внимание. А дальше ваш выбор, либо вы настойчиво запретите себя уменьшать и приближать, либо вы в опасности, либо вы манипулятор и владеете этим языком в совершенстве. Право назвать вас детским именем может получить реально заслуживающий этого человек – друг, проверенный време-

нем и невзгодами и радостями, супруг, но никто другой.

Сюда же относится стремление манипулятора дать вам кличку, новое имя, например, солнышко, котенок, малыш и т.д. Вам решать – хотите ли вы носить имя, которое вам дает этот незнакомый человек? Даете ли вы ему право стать хозяином вашего имени? Это мелочь, но манипуляция складывается из мелочей.

Есть еще такая вербальная практика, при помощи которой манипулятор захватывает вашу личную территорию и стремится занять доминирующую позицию – покровительственную или контролирующую, или оценивающую – в любом случае получить право выносить вам приговоры и оценки. Это практика описания. Например, вдруг человек начинает вам рассказывать, какой (какая) вы красивый, умный, крутой, великолепный – это опасно.

Чаще всего люди не видят подвоха во фразе: «Ты прекрасная, у тебя такие красивые глаза, такие прекрасные губы. Ты хорошая, добрая...» И так далее. Но опытный человек заметит, что таким образом манипулятор заталкивает собеседника в удобное ему описание и приобретает некоторые права оценщика. Именно поэтому А.С. Пушкин написал: «Хулу и клевету приемли равнодушно...» Неважно, какой ты – ты, такой, как есть, достоин счастья и успеха. Принимай себя таким, как есть.

## **Перегруз внимания**

Немного физиологии. Если создать 2 очага возбуждения, человек не реагирует ни на один. Это еще Павлов на собаках определил. Но и с человеком то же самое.

Человеку очень трудно не обращать внимания, если прямо перед его носом крутится муха. И если одновременно с мухой кто-то говорит, то муха будет сильно конкурировать с речью, и жертва не сможет проанализировать смысл, обязательно что-то упустит. Парадоксальная мимика, странные жесты – это всё оружие манипулятора для того, чтобы ввести жертву в состояние легкого транса. Переполнение речи мелкими деталями, странными или неизвестными словами, терминами и прочим вербальным мусором. Нелогичная речь, перескакивание с одного на другое, повторы, закольцовывание речи – это все работает, выполняя задачу, выключить мозг жертвы и вынудить ее согласиться на то, что ей не нужно.

Отложить ответ, отсесть лишние раздражители – если много зрительных раздражителей – отвернуться или закрыть глаза. Если сумбурна и нелогична речь, а ответы на вопросы не проясняют ничего, то вежливо прервать беседу и отложить разговор, попросить изложить в письменном виде.

## **Подстройка**

Подстройка – образ, который отражает изъян или проблему жертвы.

Принцессу вознесут на постамент.

Раненную птичку начнут жалеть.

Неуверенную потерянную малышку усыновят.

Сильного одинокого человека обманут иллюзией тепла.

Самовлюбленность подкупят лестью.

Жадность соблазнят выгодой, экономией или будущими доходами.

## **Изучи свои слабости и не позволяй никому на них опираться**

Потребность в любви и внимании – это нормально, люди должны любить друг друга. Но люди не должны любить другого больше себя. Люди не должны ради любви приносить жертвы, совершать преступления, терять человеческий облик, унижаться, терять чувство собственного достоинства, нельзя делать смыслом жизни жизнь другого человека. У тебя есть твоя неповторимая уникальная жизнь, и твой собственный уникальный смысл.

### **Семейная сцена**

Дело в том, что отношения с манипулятором – это игра, спектакль. И спектакль играют двое. Хочет жертва или не хочет, но манипулятор определил ей роль, которую она должна сыграть. Вызвав у жертвы первоначальный интерес, ма-

манипулятор продолжает втягивать ее в близкие эмоциональные отношения, в которых он собирается всегда быть ведущим. Для этого он использует так же метод «семейные разборки» – упреки, претензии (как будто вы давно связаны одной жизнью) провоцируют жертву на объяснения, которые быстро превращаются в оправдания и взаимные претензии. Этот спектакль не только выматывает жертву, но и приучает ее к практике «семейных разборок», где вина ничья недоказуема, но образуется незавершенный гештальт, который удерживает жертву вблизи манипулятора.

Что изменится в твоей жизни, если ты этому человеку ничего не будешь объяснять? Что ты потеряешь от того, что он останется при своем мнении, а ты при своем? Что ты получишь, если сможешь доказать ему свою правоту? Ты уверен(а), что должен(на) быть его воспитателем?

Ты никогда не сможешь доказать ему свою правоту, потому что он и так знает, что ты прав. Ему нужны твои эмоции и привычка участвовать в скандалах. Он – ведущий скандала, и в тот момент, когда он доведет жертву до белого каления, до состояния на грани инсульта, он вдруг скажет: «А-а-а! Я понял! Что ж ты раньше не сказал(а)?» И жертва будет искренне счастлива, как ребенок, у которого сначала отобрали игрушку, а потом вернули. И снова полюбит манипулятора.

## **Испуг**

Испуг – сильная эмоция, которая провоцирует сильный

выброс адреналина. Высокий уровень адреналина обеспечивает трансное состояние жертвы, которым непременно воспользуется манипулятор. В состоянии транса, жертва теряет внимание и легче поддается внушению. Опять же расслабление после испуга вызывает благодарность и счастье.

## **Почему он торопит?**

Когда человека торопят, он не успевает принять свое решение и вынужден стать исполнителем чужого. Это так же вызывает адреналиновую атаку. Поэтому манипулятор может торопить жертву, подталкивать, подгонять. Но так же и обратное происходит – тормозить, заставлять ждать – давать команды тогда, когда напряжение достигает пика. Оставлять право за собой определять темпо-ритм событий.

## **Смех**

Смех не так безопасен, как многие думают. Особенно тот смех, который мы назовем истерическим. Манипулятор может сам начать смеяться, подсмеиваться в разговоре, веселить, шутить, поднимать настроение жертвы, но сам он всегда будет держать свой смех под контролем. Смех так же является ключом к трансовому состоянию и формированию зависимости у жертвы.

Тут есть два психологических аспекта – присоединение и якорение на позитив, подъем – приподнятое настроение. И один физиологический – смех задействует диа-

фрагму.

## **Сбить дыхание, стать хозяином диафрагмы**

Смех или страх – это то, что нами овладевает, а не то, чем мы владеем так же, как плач, чих или кашель. Очень трудно удержать смех. Или плач. В состоянии плача или смеха человек так же теряет барьер, как и в состоянии адреналиновой атаки.

Якорь на смех. Эмоция смеха очень привлекательна, мы любим смеяться. И доктора говорят, что смех полезен.

Осмелюсь сказать, что смех, на который вас кто-то провоцирует в жизни, когда вы этого не хотите, агрессор, он хочет начать управлять вами.

Смех, плач, страх и радость – это эмоции, которыми мы не привыкли управлять. Скорее, они управляют нами. Поэтому манипулятор и стремится всегда – оборвать нашу радость, приподнять нам настроение, испугать нас, спасти нас от страха. Свобода и право быть собой – вот, что вызывает у манипулятора наибольшую ненависть в поведении жертвы.

## **Ближе-дальше**

Так же как манипулятор стремится раскачать жертву от страха до восторга, от ненависти до доверия, так же он раскачивает жертву от близости до равнодушия – то увеличивая расстояние до космоса, то сокращая до пылкой любви. То он любит до истерики, то спрашивает: «Какое тебе дело до ме-

ня? Какое мне до тебя дело?» Может сообщить, что полюбил другую, другого, а потом преспокойно заявиться ночевать и, как ни в чем не бывало, потребовать утром завтрак, а потом удивиться: «А что случилось? Я же тебя люблю!»

## **Зеркальные нейроны. Присоединение**

Манипулятор может вызывать у жертвы состояния, мастерски отыгрывая эти состояния. Жертва начинает подражать манипулятору, сама того не сознавая, вырабатывает у себя привычку подражать ему. Но отличие в том, что манипулятор сам продуцирует свои состояния, а жертва становится ведомой в своей эмпатии. Грубо говоря, сначала манипулятор присоединяется к жертве, становится ее двойником, тенью, а потом незаметно начинает присоединенную жертву водить.

## **Обещание и отсрочка**

Обещать и не сделать. Или сделать не вовремя. Время ожидания так же расходует энергию жертвы и приучает ее к подчинению. За то время, пока жертва ожидает обещанного, она успевает сделать много полезного для манипулятора. Мозг жертвы воспринимает обещание как факт, тогда как факта еще нет. Но опираясь на обещание, жертва начинает в кредит исполнять услуги для манипулятора. А потом он как-то объяснит, почему не смог выполнить обещание. Но отношения будут уже установлены.

## **Иллюзия выбора**

Манипулятор предлагает жертве сделать выбор из двух позиций, одна из которых заведомо проигрышная, а вторая выгодная манипулятору. В данном случае жертва не замечает, что ее ограничили заведомо отрицательным вариантом и вполне пригодным вариантом, но ей не выгодным. Ощущение собственной значимости в глазах манипулятора заставляет жертву выбрать вариант, выгодный манипулятору, так как второй вариант заведомо не годится. Хотя, если бы жертва не думала о собственной значимости, она задумалась бы о поиске третьего или четвертого, или пятого варианта и сказала бы: «Давай еще подумаем. Мне не нравятся оба этих варианта». Но это происходит не сразу – выбирать из двух вариантов манипулятор тоже приучает довольно долго. От объективно хорошего и негодного к объективно негодному и выгодному для манипулятора. Что делать? Выбирай тот мяч, который ты, действительно, хочешь.

## **Доминирование**

Когда манипулятор старается занять отцовскую позицию, он говорит с жертвой покровительственно, с точки зрения взрослого по отношению к ребенку. В ход идут деминутивы, покровительственные жесты (похлопать по плечу, взять за локоток, потрепать по щеке), запреты, команды, разрешения, указания. И это опять проверка – согласна ли жертва

подчиняться?

## **Эмоции. Эротика. Воодушевление**

Все манипуляторы приподнимают жертву. Воодушевляють. Когда жертве кажется, что в нее влюблены – манипулятор сияет глазами, шлет сердечки, пишет восторженные слова – это всего лишь азарт охотника. И восторг манипулятора не от красоты и великолепия жертвы, а от собственного азарта. Это ресурсное состояние, и на первых порах, когда жертва принимает это воодушевление за симпатию, приподнимает жертву, отрывая ее от земли.

«Я женщину в небо подбросил, и женщина стала моя» (пишет известный поэт А. Еременко). Но так же и мужчина легко подбрасывается в небо и становится там воздушным шариком, который очень легко тащить за веревочку куда угодно. Темы для подброса могут быть разные, в зависимости от нехватки жертвы и от ее невроза: эротика, большая любовь, большое богатство, слава, избранность... Все что угодно – лишь бы это отзывалось в сокровенном жертвы.

Например, девушка уделяет много времени красоте, держа себя в тонусе и товарном виде постоянными серьезными усилиями, что говорит о том, что она не так уж и довольна своим внешним видом – иначе было бы ей всё равно, как она выглядит, в рамках принятого. Скорее всего она очень чувствительна и «боевой раскрас» – это защита, попытка защитить мягкое нутро защитным панцирем.

В этом случае манипулятор будет подбрасывать в небо темой красоты. Там, где есть сверхценность, там всегда есть неуверенность. И жертва оценит поддержку, поверит в то, что это искренне, и будет уверена, что манипулятор это говорит от чистого сердца – ведь она вложила в это столько усилий. Наконец-то ее усилия оценены по достоинству. То же может случиться и с талантливым, но неуверенным в себе музыкантом, художником, инженером, с кем угодно.

Спасение в том, чтобы любить не себя в деле, а дело в себе. Это первое, что я говорю актеру: «Хочешь достигнуть вершин мастерства, не думай о том, каков ты, думай о том, что делает твой персонаж». Тогда тебе никто не нужен, чтобы верить в себя.

## **Недостаток информации**

Манипулятор должен переформатировать цели жертвы с ее целей на свои. Поэтому он всегда будет врать, недоговаривать, намеренно искажать информацию. Будет культивировать в жертве страсть к вредным и бесполезным занятиям. Манипулятор чаще всего хорошо осведомлен о том, какие принципы используются для эффективного управления жертвой. Что-то он делает по наитию, но в основном, по науке. Как правило, он изучает, как эффективнее управлять рефлексам, эмоциями и поведением жертвы.

Он прекрасно знает, что если он зацепил жертву, очаровал ее, то он должен пропасть на три (именно на три) дня,

чтобы жертва помучилась в неизвестности и неопределенности, а потом появиться и сделать ее счастливой. Этим и отличается манипулятор от нормального человека. Нормальный человек делает то, чего ему хочется – быть вместе с тем, кто нравится, с кем интересно, он не думает о механизмах управления – просто звонит и предлагает. Манипулятор же должен поймать жертву на третий день после первого толчка – потому что третий день – это срок, когда жертва начнет забывать заинтересовавшего ее незнакомца.

Манипулятор знает, что если жертва что-то делала двадцать один день, то на двадцать второй она будет считать это нормой.

## **Алкоголь. Наркотики**

Манипулятор в помощь себе обязательно использует наркотики и пороки. Он будет рад, если жертва подсядет на алкоголь, на наркотики, на извращенный секс (всё, что угодно) – порочным человеком проще управлять, особенно, если этот человек стал порочным при помощи манипулятора.

## **Дрессировка**

Манипулятор должен выработать у жертвы новые привычки, выгодные ему. И он сразу же приступает к делу.

Он прекрасно знает сроки закрепления новых привычек:

– 3 дня

- 2 недели
- 21 день
- 2 месяца
- 1 год
- 3 года
- 5 лет

Поэтому позвонит он после первой встречи, когда толкнет жертву и оставит ее в недоумении и эйфории, через три дня. Потом он снова повторит атаку через 2 недели, 21 день он будет закреплять новые телесные привычки жертвы, через 2 месяца опять встряхнет жертву, уже на более сильном уровне, через год он должен угрожать жертве разрывом и обвинять во всех смертных грехах, через три года можно переходить к откровенному газлайтингу, а через пять жертва или превратится в вечного раба или будет вышвырнута за бесполезностью.

Как производятся атаки и толчки и какова механика, описано в других разделах этой книги.

## **Голос**

Почти все профессиональные манипуляторы прекрасно владеют актерским мастерством в жизни. Они знают, как изменить голос, чтобы жертва растаяла. Есть тактильная форма голоса, когда мы можем передать такие состояния, как: удовольствие, страха, гнева, потерянности, паники, со-

бранности. Так же, как музыка, голос является уникальным инструментом, который проникает внутрь жертвы через ее слух. Если жертва отключит визуальный канал, она услышит, как голос атакующего провоцирует ее на эмоции.

Например, голос манипулятора может передавать жертве состояние удовольствия, тогда, как тема разговора совершенно этого не предполагает. Голос может отталкивать, быть снисходительным, ироничным, пренебрежительным. Может быть специальный голос воздействия.

Я много занимаюсь голосом, его тактильностью, его изобразительностью, энергетикой на моих актерских курсах, поэтому мне не составляет труда определить, когда голос человека соответствует его внутреннему состоянию, а когда он «работает» голосом. В любом случае, если жертва отведет от блестящих глаз манипулятора, у нее появится ресурс, чтобы прислушаться к голосу. И это сразу даст полезный результат для самозащиты.

## **Внимание**

Я знала одного мальчика, который интуитивно чувствовал, что взгляд – это то, что удерживает внимание, мальчику было лет пять, когда он просто хватал маму или другого собеседника за лицо и поворачивал к себе. При этом он начинал быстро-быстро говорить то, что хотел рассказать собеседнику. У мальчика была сложная судьба, это был его способ не потерять контроль над своей жизнью, но профессио-

нальный манипулятор делает это осознанно.

Как только вы отведете взгляд, вы можете не слушать, что вам говорит манипулятор, либо слушать и анализировать.

## **Кинестетика**

Манипулятор обязательно будет стремиться захватить все ваши каналы восприятия. Как Ленин в октябре захватывал мосты, почту и телеграф. Связь с внешним миром – вот, что хочет забрать у вас манипулятор и все связи замкнуть на себя. Манипулятор непременно начнет нарушать ваше личное пространство – 40 см перед вами и расстояние роста за вашей спиной. Он непременно захочет прикоснуться к вам – начнет с плеча или пуговицы, закончит эрогенной зоной. Не позволяйте никому прикасаться к вашей спине.

## **Сплетня**

Они очень любят сразу же начать обсуждать, а потом и осуждать вашего друга, семью. Конечно, мы все бываем злы на близких временами. Но это не должно волновать никаких первых встречных, даже, если они сами на вас вываливают свои обиды на девушек, мужчин, начальников и так далее. Потому что предательство начинается с малого.

Сейчас ты обсудил, пожаловался в сердцах на друга, а потом встретил друга и почувствовал, что новый-то друг как-то

лучше, симпатичнее, с ним легче. А старый друг какой-то.. «Да. Действительно, что-то с ним не то. И какой-то он зануда. И неинтеллигентный, и одевается, как лошок». Но этот старый друг будет вытирать твои слезы, когда тебя кинет новый крутой знакомый. Увы. Так бывает всегда. Не сплетничай ни с кем про близких проверенных годами друзей.

Взгляд. Количество внимания. Зеркало

Любящие очень чутки к изменам. И как же они это узнают? Дело в том, что близость – это внимание и время. Чем нам ближе человек, тем чаще мы видим его, слышим и отражаемся друг в друге. Вы замечали, как супруги становятся к старости похожими? Это потому что у нас есть зеркальные нейроны. Мы зеркалим друг друга.

Когда партнер вам изменяет, он начинает активно зеркалить того, с кем изменяет. А потом он приходит домой и приносит на своем лице отражение чужого лица. Именно это начинает вызывать дискомфорт, ревность и тревогу.

К чему я это говорю? А вот к чему.

Манипулятор начинает вас зеркалить, окружает обилием внимания, старается отразить ваше лицо, вашу мимику, а потом заменить ее своей. И вы теряете свое отражение. Ваша мимика изменяется, а вслед за ней изменяются эмоции и мысли.

Отвлекайтесь от лица человека, который слишком борется за ваше внимание. Прерывайте слишком интенсивное общение. Разбавляйте это общение контактами с проверенными

ми людьми, с теми людьми, кто хранит в своей памяти ваше истинное отражение.

Здесь вы можете мне возразить: «А если я хочу измениться? Хочу войти в новый круг?» Ваше право и риск. Но главное правило не отменяется – дозируйте общение, если чувствуете, что оно вас слишком захватывает. Не дружите взахлеб.

Как известно, чем ближе хотят познакомиться люди, тем более внимательно они начинают разглядывать друг друга. Взгляд – это воздействие. Если ты отвечаешь на долгий взгляд, то ты вступил в диалог. Если ты вступил в диалог, значит, ты позволил начать отношения. Долгий взгляд неизбежно превращается в симпатию. Жертва начинает думать о манипуляторе, мысли о манипуляторе создают в сознании сильный очаг возбуждения, а это именно то, чего добивается манипулятор. Стать значимым – с любым знаком. Ненависть, ярость, гнев, отвращение гораздо лучше, чем равнодушие. Если ты тратишь много времени на человека, он неизбежно станет значимым, даже, если ты не хочешь этого.

Кроме того, соединение взглядов вызывает туннельный эффект, жертва перестает улавливать все посторонние раздражители, а так же перестает обращать внимание на сигналы, которые ей подает собственное тело.

Ложка дегтя. Много правды и немного лжи

Манипулятор делится настоящими секретами, ценной для жертвы информацией, но к правде подмешивает немно-

жечко лжи. Жертва думает так: «Это было правдой, значит, и то правда». И это ошибка. Правда – это правда, а ложь – это ложь. Политики любят этот метод. Ну, и просто хитрые парни или девушки тоже.

## **Ширма. Вера заразительна**

Жертва должна быть честным лицом манипулятора. Опытные люди видят на лице манипулятора профессиональную мимику. Всё, что мы делаем, оставляет след на лице. К тому же, манипулятор точно знает, что он врет. Но если наивная жертва с честным лицом поверила ему, то очень высок шанс, что жертве поверят люди, которые никогда бы не поверили манипулятору, поэтому он заводит ширму и выставляет ее впереди себя.

## **Повторенье – мать учения**

Терпение манипулятора бесконечно. А вот у жертвы не хватит терпения противостоять троллингу. И она либо сорвется в гнев, а потом в чувство вины, либо устанет и смирится. Ждать, давить, лгать и покидать – это то, что манипулятор практикует лучше всех. Соревнование с ним беспо-

лезно.

## Карта манипуляции

Как это происходит, в какой последовательности.

1. Толчок. Удивление. Страх. Восторг. Вопрос. Раскачка.

2. Вербальное и невербальное нарушение личного пространства:

– жесты руками, взгляд, речь, вовлечение в свои личные проблемы, в личные сексуальные проблемы, предметы-фетиши, пространства-фетиши, алкоголь, наркотики, якоря на эрогенных зонах.

3. Определение сверхценности жертвы, лесть, обещания, комплименты, восхищение жертвой, показное присоединение к жертве.

4. Качели. Ожидание. Прощение. Неопределенность. Ограничение жертвы в связях, знаниях, информации.

5. Определение страхов жертвы, газлайтинг, вовлечение в преступления и порочную деятельность (ради любви, дружбы, высоких целей).

6. Определение пороков и слабостей жертвы, потакание порокам и слабостям, подсаживание на алкоголь, наркотики, секс и т.д.

7. Управление эмоциями жертвы.

8. Обесценивание жертвы (когда жертва привыкла к манипулятору, наносится решающий удар и она превращается в полное ничтожество).

9. Унижение, насилие.

## Защиты от атак манипулятора

Манипулятор старается занять собой все каналы восприятия жертвы:

- перегрузить мозг противоречивой информацией, потоком текста;
- зрение занять суетливыми и опасными жестами, демонстрацией дорогой бижутерии, золота, подавляющих статусных гаджетов (часы, перстни, одежда), самопоглаживания, странная мимика;
- слух жертвы занять своей речью;
- прикоснуться к телу жертвы;
- держать ее в неудобном, некомфортном положении либо наоборот (по ситуации) слишком комфортном.

Все это нужно для того, чтобы организм начал отравлять сам себя адреналином, а мозг не успевал производить анализ. Но как раз анализ – это то, что может вернуть контроль над собственным телом и над всей ситуацией. Поэтому простейшие действия могут оказаться мощной защитой. Как только вы почувствовали, что вы не успеваете анализировать происходящее, так следует выключить один из каналов восприятия:

- **зрение.** Закрыть глаза или посмотреть в сторону от манипулятора, взять ручку и начать рисовать, начать вращать

кольцо на пальце, перебирать четки и т.д. Главное сосредоточить зрительное внимание на чем-то, что не имеет отношения к манипулятору и начать воспринимать информацию на слух. Так вы заметите неестественность интонации, логические нестыковки, и, что самое важное, не дадите воздействовать на гормональный фон вашего тела.

– **слух.** Перестать вникать в текст манипулятора, особенно, если он абсурден, и начать наблюдать за его жестами, мимикой, потом попросить его изложить предложение письменно, отложить ответ. Так вы успеете заметить особенности жестикуляции, мимики – напряжение в лице, желание понравиться, активную профессиональную улыбку. Попробуйте переспрашивать одно и то же несколько раз, и вы увидите, как манипулятор начнет злиться.

– **тактильные ощущения.** Не позволяйте прикасаться к вам, трогать за плечо, локоть, руку, одежду. Просто прямо запретите. Скажите, что у вас аллергия, что вы псих, что у вас есть справка – неважно, что вы скажете, главное, что так вы защитите свою личную зону.

– **запретите деминутивы.** На возражения, что это от хорошего отношения и симпатии, предложите повременить и проверить хорошее отношение временем. И вы сразу увидите, как изменится градус разговора. Если у человека к вам нет никаких тайных мыслей, он легко выполнит ваше требование называть вас тем именем, которое вы ему предложите. Имя – это часть вашей личности.

Если человек не предполагает манипуляции, то ваша беседа приобретет спокойное ясное течение, вы будете получать прямые ответы на вопросы, и после беседы вас не охватят сомнительные надежды и волнующие фантазии, а появится четкое представление, чего хочет от вас человек, и что вам интересно в нем. Для окончательной проверки пропишите вопросы и ответы на бумаге. Задайте себе все вопросы и напишите все ответы. Не помогайте манипулятору вас обмануть. Отвечайте на вопросы как можно более честно.

Манипуляция – это соревнование ума, владения гормональной системой, знаний психологии и физиологии ЦНС. В манипуляции есть всё: гипноз, транс, шаманство, стратегия, тактика. Смысл манипуляции всегда в подмене, в том, что у вас хотят что-то взять незаметно для вас: время, усилия, опыт, ваше внимание в обмен на то, что вам ненужно. Грубо говоря, за вашу шоколадку вам хотят подсунуть пустышку в красивой обертке.

## **Тайные демоны жертв**

### **Что объединяет жертву и манипулятора?**

Люди часто ищут, кто виноват в том, что случилось то или иное событие. В интернете есть огромные сообщества, которые твердят, что жертва не виновата, в том, что она попала в лапы манипулятора. Гораздо реже в психологических сооб-

щества ищут причины в самой жертве. И еще реже жертва приходит к психологу не с целью вернуть манипулятора или изменить его так, «чтобы все было нормально», а с целью изменить себя так, чтобы больше не нуждаться в манипуляторе.

На мой взгляд слово «вина» и «виноват» не имеют никакого смысла: события случаются с нами, но каждый из нас отвечает за свою жизнь сам – за свои иллюзии, за незнание психологии и физиологии, за неврозы, за воспитание, полученное в детстве, за свои слабости, за свои сверхценности и многое другое. Пока ты не знаешь своих демонов в лицо, ты не можешь ими управлять. Значит, ими будет управлять кто-то другой.

Основная причина попасть в жертвы – нехватка ресурса мотивации и избыток ресурса потенци. Манипулятору не нужна жертва у которой ничего нет. Манипулятору нужна жертва с ресурсом, которым она не может распорядиться самостоятельно. Талантливый художник, ученый, музыкант, инженер, успешная здоровая женщина, сильный человек, который не знает, куда приложить свои силы.

Грубо говоря, недостаточная мотивированность, недостаточно четкий смысл жизни – это та нехватка ресурса, которую использует манипулятор.

Так же нехватка ресурса жертвы может быть в недостатке знаний, в плохой социализации, в неврозах, в иллюзиях, в слабости характера, в склонностях к аморальному или пре-

ступному, зависть, недовольство участью и так далее – это всё точки опоры для манипулятора.

В дикой природе жертву и хищника объединяет одно – желание выжить. Поэтому жертва убегает, а хищник догоняет или сидит в засаде, либо проникает в личное пространство жертвы и выедает ее изнутри. Пауки, микробы, волки, тигры, вороны, змеи – все хищники действуют по разному, но их объединяет одно: они питаются тем, что накопили жертвы.

Среди людей так же есть хищники и жертвы. Так же есть тигры, львы, пауки и змеи.

В человеческом обществе издавна существует традиция осуждать хищников, но, если задуматься, то в этом осуждении нет никакого смысла – так устроена жизнь. И в жизни у всех одна задача – выжить и дойти до своей цели. Собственно, жизнь и есть дорога к цели, по той простой причине, что свойство жизни двигаться к цели. Целеполагание – основа любой жизни. Цели могут быть разнообразными, и в пространстве этой книги мы по возможности будем избегать таких слов, как «хорошо» или «плохо» по отношению к общим понятиям. Хорошо или плохо можно помыть посуду, но поступок волка, который режет овцу нельзя назвать плохим или хорошим. Это никакой поступок, продиктованный необходимостью жить.

Люди едят колбасу и дружат с кошками и собаками, а добрых коров откармливают на убой. Так устроены люди, и единственное «плохо», которое можно инкриминировать че-

ловеку-хищнику – это то, что он начал резать людей в своем прайде.

Читатель может возразить мне: «Но ведь все люди – это один и тот же прайд!» А я отвечу на это: «Возможно. Но пока нет». Пока идут войны, нужны генералы, и в генералы не идут люди-коровы, в генералы идут люди-тигры или лисы. Разные религии, разные языки, разный климат – это всё повод, чтобы делиться на прайды и начинать войну. Голод и гормоны заставляют людей начинать войну. Мы всегда находим какую-то красивую литературную или социальную причину, но причина одна – природа людей. А слова подтянутся.

«Узнаешь дерево по плодам его», – этой фразе больше 5 000 лет, но она никогда не перестанет быть универсальной формулой спасения. Плоды – это то, что человек делает. Это подтекст. А текст может быть каким угодно. И в жизни выигрывает тот, кто отличает текст от подтекста.

И все-таки! Все-таки! Люди не звери и поэтому они придумали себе религию, чтобы остановить вечную войну, чтобы сделать ее контролируемой, ограниченной, потому что людям нужно строить заводы и дома и делать еще много других людей, чтобы выживать, а это означает, что хищники должны уметь договариваться и что-то делать вместе. Больше всего люди напоминают сборище хищников, которые плывут с берега на берег в одной лодке. Если лодку не сохранить, то утонут все.

Да, конечно, мы все хотели бы быть счастливы и жить в

мире, но некоторые по-прежнему хотят совершить подвиг, стать генералом, создать бомбу. Таковы люди. Такова жизнь. И даже если ты против всего этого и веган, лучше учесть реальность в своих расчетах, просто для того, чтобы выжить.

Разумеется, прямые и честные отношения в семье, коллективе, обществе гораздо эффективнее. Прямые отношения – это когда внешний статус и внутренний статус равны. Например, в учебнике психологии мы прочтем что-то вроде этого: командиры мирного времени становятся беспомощными в военные времена, потому что в мирное время важнее иметь навыки приспособления, угождения начальству. Военное время требует профессионализма и умения брать ответственность. Почему так? Потому что мирное время имеет запас ресурса, который позволяет некоторым не тянуть свои должностные обязанности и успешно делать карьеру. Постепенно ресурс вырабатывается, и система не выдерживает приспособленцев, экономика становится неэффективной и приходит военное время. Военное время – это обязательно война. Это может быть катастрофа, землетрясение, извержение вулкана, голод. Любой кризис выдвигает военных командиров, которые спасают ситуацию, а потом, когда наступает мирное время, они уходят на пенсию или их убирают.

Так вот. Прямые отношения это когда естественный статус и социальный статус совпадают. Когда руководитель является лидером от природы, и ему охотно подчиняются и

следуют за ним. Когда на сцене появляются талантливые актеры, а не любовники или любовницы «папиков». Когда премии и награды дают за результат труда, а не за партийность или хорошее поведение. Именно это погубило СССР – награждение за лояльность.

К чему нам сейчас говорить об СССР, которого давно нет, спросите вы. И я отвечу: принципы и природа манипуляции всегда одинакова, и результаты ее тоже всегда одинаковы. Безответственное стремление урвать себе кусочек, поставив под удар всю систему – это характерное свойство манипулятора и предателя.

Система – предприятие, семья, экономика, завод, проект – это похоже на механизм в котором работают все шестеренки на пользу общего дела. Но манипулятор – это тот человек, который, видя то, что ему нужно лично, губит все предприятие. Он может так же и создать огромное предприятие ради маленькой личной цели. А когда эта цель достигнута, он забирает то, что хотел, и уходит. Например, манипулятор знает, что есть талантливый архитектор. Манипулятор предлагает архитектору выиграть грант на проект и построить великолепное здание. Архитектор, разумеется, рад этому. Но он не знает истинной цели манипулятора – получить деньги на проект, большую часть забрать, а на остаток архитектор сможет построить разве что сарай. Так поступает ребенок, который, желая сделать для мамы открытку, вырезает из ее вечернего платья розу. Таков манипулятор. Открытка

для мамы важнее платья для ребенка. Личный доход для манипулятора важнее судьбы целого проекта.

Ответственность – это то, что отличает взрослого человека от ребенка, умение посмотреть на ситуацию в комплексе и стремление создавать долгие программы и проекты, которые в будущем принесут прибыль всем, и никого не поставят под угрозу. Ребенок вырезает розу не со зла, а потому что его мозг еще не развит и не может оценить ситуацию в целом. Манипулятор рушит проект ради своей выгоды, потому что таков его план, таков его интерес – за счет большого проекта нагреть свои жадные руки.

Инфантильность – это то, что объединяет жертву и манипулятора. Жертва не может увидеть всей картины в целом, а манипулятор не хочет ей это показать. Жертва верит в мираж и не видит земли под ногами, а манипулятор охотно рисует мираж – так ребенок верит в правила игры больше, чем в реальность. Это объединяет манипулятора и жертву.

## **Личность**

Многие думают, что личность – это что-то незыблемое, данное нам от природы. Но это не так. От природы нам дается тело, темперамент, генетика и обстоятельства (место, эпоха и климат). Личность же формируется постепенно на базе этой данности. Иначе говоря, личность – это непрерыв-

ный процесс, которым управляешь либо ты сам, либо кто-то другой. Расстройства личности бывают как на базе биологических нарушений (физические особенности), так и психического происхождения. Это взаимосвязано – так же как телесные практики (йога, тайцзы, цигун) изменяют психику, так и психические процессы могут изменить тело: депрессия тело портит, созидательные энергии лечат. Личность – это сумма генетической данности и воспитания. Следовательно, отгадка, почему одни люди могут стать жертвой не один раз и с усердием наступают на грабли, а другие никогда не попадают в такую историю, либо им хватает одного раза, находится именно в этих двух позициях – генетика и воспитание. Внутреннее + внешнее.

## **Внутреннее**

Недостаток тонуса, болезненность, постоянное пониженное настроение, хорошее воображение, эмпатичность, эмоциональность, доверчивость, ригидность (негибкость мышления), низкая адаптивность – это все делает хорошую почву для того, чтобы у человека появился шанс попасть в жертвы.

У этих людей не хватает жизненных сил, и они их ищут у других людей, надеясь, что найдется кто-то, кто сможет им помочь.

Внешне человек может демонстрировать независимость, презрение к общественной морали, высокомерие, но манипулятор увидит дверку, за которой в большой пустой комна-

те сидит маленький потерянный ребенок. Стоит погладить этого малыша по голове, как он тут же размякнет и кинется на грудь манипулятору, охотно принимая его за отца, которого не хватило в детстве, за мать, которая была занята своими делами и так далее.

## **Мама-папа**

Как правило в лапы к манипулятору попадает жертва, которая узнает в нем зону комфорта. «Как будто мы с ним давно знакомы или родственники», – это чаще всего очаровывает жертву надолго. У жертвы больше нет сомнений – это он! Он сделает меня счастливой, он будет верить мне, понимать меня, но это не так.

Зона комфорта, какая бы она не была ужасная, всегда выигрывает перед любыми другими отношениями, просто потому что жертва умеет быть в зоне комфорта в автоматическом состоянии – она привыкла быть в подобном в детстве, умеет с этим быть приспособленной. Мало того, когда жертва встречает человека с иной зоной комфорта, даже и более успешной, она настойчиво будет стягивать партнера в свою зону – в ту, где ей привычно, а потом будет выставлять претензии: «Ты как моя мама! Ты как мой отец!» На самом деле жертва хочет избавиться от невроза, завершить конфликт со значимыми фигурами. Она не смогла это сделать вовремя, и ищет суррогаты. Как только жертва завершила гештальты с источниками невроза, как только она сумела сформировать

со значимыми фигурами взрослые независимые отношения, так она больше не нуждается в манипуляторе.

В основе тяготения жертвы к манипулятору всегда лежит детская травма. И, что удивительно, отношения с манипулятором могут помочь жертве проанализировать свои зоны комфорта, невроты и нерешенные проблемы со значимыми фигурами. Наладить отношения с отцом и матерью. Но не факт, что это обязательно произойдет. Чаще всего это не произойдет, пока жертва не начнет курс с серьезным психологом, либо какие-то иные практики (йога, тайцзы) не изменят ее настолько, что неврот отойдет сам собой.

Дети убегают из детдома, чтобы вернуться в матери-алкоголичке, дети ненавидят отца садиста, но снова и снова находят себе в партнеры садиста, потому что хотят найти любовь своего отца, доказать ему, что может быть иначе. Но выбор неудачен – садисту ничего невозможно объяснить. Он так устроен. Когда твой отец садист, ты ненавидишь его и, все-таки, очень жалеешь, что не нашел способа изменить ваши отношения.

# 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.