

An abstract painting featuring a central, pale, and somewhat distorted face. The face is surrounded by vibrant, swirling reds and oranges, suggesting fire or intense emotion. The background is dark and textured, with a small, circular, light-colored object in the upper left corner. The overall style is expressive and painterly.

АЛЕКСАНДРА  
САШНЕВА

ФОКУСЫ  
МАНИПУЛЯТОРА.  
ЗАМЕТКИ ИЗ БЛОКНОТА

# **Александра Сашнева**

## **Фокусы манипулятора.**

### **Заметки из блокнота**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69400093](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69400093)*

*SelfPub; 2023*

#### **Аннотация**

В первой части я рассказываю о любимых техниках манипуляции. Во второй это разные заметки по всем этим сложным вопросам – как строить отношения, как оценивать себя, как изменять свои привычки и не потерять свое «Я». В общем, мои ежедневные размышления, основанные на моих занятиях практиками и вообще. Иногда мои практики решают вопросы весьма деликатного свойства, потому что решают вопросы манипуляции, вернее выхода из нее. Я постоянно изучаю все тонкие вещи, которые помогают быть свободным и иметь энергию побеждать.

# Содержание

От автора	4
Часть 1. Фокусы манипулятора	6
Расставляя якоря	6
«Не оправдывайся!»	8
Уши	11
Газлайтинг	12
Проекция	16
С больной головы на здоровую	20
Разговоры без смысла	22
Извратить ваш текст	24
Меняем правила по ходу игры	27
Угрозы и шантаж	35
Толкнуть в спину!	36
Кинология	39
Клевета и преследование	43
Атака любовью	48
Реклама своего образа	51
Свидетель, который становится игроком	54
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# **Александра Сашнева**

## **Фокусы манипулятора.**

### **Заметки из блокнота**

#### **От автора**

Я по-прежнему режиссер и актерский тренер, хотя теперь к этому добавился мой видеоблог «Механика удачи» и практика «Тело-голос-личность», которая оказывается частенько очень эффективной и в вопросах более сложных, чем речь.

Я уже вернула голос и сделала его более богатым многим людям, а вместе с голосом к ним вернулась уверенность, вера в будущее, интерес к жизни. Все те, кто обратился ко мне по поводу манипуляции, успешно освободились от зависимости и начали новую прекрасную жизнь.

Вот пример того, что мне пишут мои клиенты.

Natalja Frank: «Огромное спасибо, после почти полугода занятий могу сказать, что Александра – супер профессионал и мастер своего дела, система уникальная, голос восстановился, усилий чтобы говорить затрачивается на 2/3 меньше, коллеги и близкие удивляются, ушло множество проблем как психологических, так и со здоровьем-ушёл кашель, который не проходил около 2-х лет, никто не мог помочь, не ис-

пользую больше противоастматический гормональный ингалятор, как бонус – похудела кг на 8), быстро восстановилась после вирусного респираторного без последствий; использую упражнения со своими учениками, дети быстрее восстанавливаются после респираторных болячек, лучше концентрация внимания на уроках и меньше усталости...

Классно себя чувствовать здоровой».

С.К.: «Здравствуйте, Александра. Хочу сказать Вам огромное спасибо! У нас было не так много встреч, но они очень сильно поддерживали. Вы поделились со мной частичкой своей энергии, я это чувствовала. Все вопросы, которые я задавала Вам, благодаря Вам и моим стараниям) решаются. Решаются так, как мне и не снилось). Тысячу раз благодарю Вас и желаю, чтобы моя благодарность принесла Вам удачу, радость и много добра вокруг.

# Часть 1. Фокусы манипулятора

## Расставляя якоря

Есть такие люди, которые не отличают – кричит человек от боли, которую ему он же и нанес, или человек кричит на него. Для этого человека не существует людей, для него существуют функции. И он сам. Ему боль доставляет потеря контроля. Нарциссы, у которых проблема с амигдалой, традиционно их называют психопатами, но на самом деле это смесь социопата (для него нет норм и правил, только его желания) и нарцисса (восхищения собой, своим образом). Да. У них пониженная болевая чувствительность, зато повышенная чувствительность к своим личным границам.

Когда люди не чувствуют боли, они чувствуют структуру. Что-то они должны чувствовать? Паника всегда возникает там, где опасность. Если боль не опасность, значит, опасность потеря контроля. Потому что контроль – это способ получать удовольствие. Если нет боли, которой надо избегать, значит, остается считать болью отсутствие удовольствия.

Это интенсивные люди. Они живут в повышенном режиме. Это не те бедные нарциссы-пятерочники, которые идут плакать и прыгать с крыши, получив тройку. Нарциссизм пя-

терочников очень ранимый. Нарциссизм психопатов непоколебим.

## «Не оправдывайся!»

Как часто с вами случалось, что вы начинаете подробно отвечать на вопрос, чтобы у собеседника не осталось непонимания, почему вы выбрали то или иное решение (поступок, действие), а он вдруг говорит вам: «Не оправдывайся!»?

Это неприятно, как будто вас кольнули чем-то острым. И вы хотите пояснить, что вы не оправдываетесь, а просто объясняете, и тонете еще больше, прямо погружаетесь в болото, из которого уже не можете выбраться, чувствуете себя подержанным старым валенком, рваным мячиком, ветошью... Короче! Чувствуете себя препогано, это вас бесит, а от того вы злитесь, потому что потеряли контроль, вам стыдно, досадно... «Что делать?»

Не вестись! Как только человек сказал эту фразу «Не оправдывайся!», «Что ты оправдываешься?» и т. п., вы должны выдохнуть с облегчением и рассмеяться и прекратить разговор, перевести на что-то нейтральное. Если он настаивает – встать и уйти.

Это такой старый фокус манипулятора: ты объясняешь ему, почему  $2 \times 2 = 4$ , а он тебе: «Не оправдывайся!» Это сильный якорек «Не оправдывайся!» когда человек тебе так говорит, продолжать с ним нет смысла.

В этом фокусе манипулятор занимает родительскую позицию. Он вытаскивает в жертве якорь из детства: ребеночек



тайком съел банку варенья, а когда родитель обнаружил это, ребенок начинает выворачиваться.

Ты – не ребенок. А он – не родитель! Отсюда этот хамский человек может идти туда, куда пожелает. Не нужно ему ничего объяснять. Он и сам все понимает, просто:

- **понял, что у него нет аргументов**
- **хочет доминировать и сделать собеседника виноватым**
- **тренируется в газлайтинге**

Это все его проблемы. Не ваши.

У манипулятора нет задачи – понять собеседника, найти решение, договориться. Желание собеседника объяснить еще лучше манипулятор использует как новую ступеньку для доминирования. И вот после нескольких попыток объяснить манипулятору свою позицию, собеседник услышит: «А кто ты такой, чтобы мне объяснять?»

И в этом месте собеседник растеряется, задумается – а кто он такой, действительно? Может быть, чуть подумав, или уже потом после разговора, собеседник сообразит, что вопрос «кто такой?» вообще к делу никак не относится, но в моменте он все равно в большинстве историй испытает чувство стыда и смущение за то, что его обвинили в желании занять доминирующую позицию.

Жертва никогда не бывает в доминирующей позиции, ее всегда ведут. Если бы жертва могла занять доминирующую

позицию, то она не была бы жертвой.

Задача манипулятора не добиться истины, а затроллить собеседника и вынудить его чувствовать себя неловко, думать о том, в чем он неправ, как надо было парировать, как надо было сказать, чтобы договориться.

При этом манипулятор еще и обиженно-оскорбленного может соорудить. И тогда несчастная жертва, чувствуя себя вполне правой, выбирает извиниться, чтобы замять конфликт. Таким образом, манипулятор еще и спасателем становится, благодетелем.

Поэтому. Нет смысла погружаться в это болото и тратить свои силы. Выключись, встань и уходи. А если не можешь уйти, вызови полицию. Но тут есть сложность: если жертва решила выйти на свободу, то она должна довести решение до конца.

Вообще, на чем держится связь манипулятора и жертвы? На том, что их трое: жертва, тиран, спасатель. Тиран присваивает себе две роли – тирана и спасателя, а жертва... жертва всегда жертва, даже если иногда ей разрешают побыть кем-то другим. Просто потому что контроль всегда у манипулятора. Попробуйте забрать у него контроль? Увидите бурю мерзости.

# Уши

Назло врагам отморожу уши. Конечно, это манипуляция. Самого себя. Зачем?

Давайте посмотрим, откуда она появилась?

Мама. Опять мама. Папа не может такое спровоцировать. Папа социализатор. Мама самоидентификатор.

Например, ребёночек по недоумию нашалил, а ему ничего не объяснили, по его понятиям, понятиям ребёночка, вломили незаслуженно. Обвинили в подлости, вранье, эгоизме. А он ни сном, ни духом. Ему ещё и трёх нет, например. И вот у него нет выхода – или принять к себе такое отношение или уйти к другим родителям. Но уйти он не может. Значит, у него остаётся только одно – присоединиться к матери и объявить себя несовместимым с жизнью.

Дальнейший путь – «отморожу уши, пусть мама будет счастлива», она же отрицает мою валидность, то есть она просто толкнула, а ребёночек прыгнет. И ему не нужны ее раскаяния. Поезд ушёл. Характер сформирован.

# Газлайтинг

Он опять начал орать на нее, что она не экономит свет, что она не выключает свет в ванной. «Я же выключила! Я помню!» – возражала она, но иногда сомневалась. Ведь каждый человек может забыть выключить свет. Кроме света он вменял ей в вину еще многое:

- сгоревшие котлеты, которые она выключила (она это точно помнила;
- какие-то фразы (она их не говорила);
- деньги (они куда-то пропали);
- вранье (она никогда его не обманывала).

Иногда он просил прощения (вроде ей удавалось достичь истины), и тогда он смущался и говорил, что что-то напутал. Ей становилось жалко его, и она говорила: «Ничего страшного!» И она даже радовалась, что сумела ему все объяснить, значит, он хороший, значит, он любит и хочет нормальных отношений.

Она не замечала, как раз за разом ей становилось все труднее сдерживаться, не срывать на крик и слезы. Потому что каждый раз повторялась одна и та же история – он доводил ее своими выдумками до головной боли, до крика, до истощающего непонимания – как так можно?

А эти его фразы «Ты врешь!», «Ты с ума сошла, тебя на-

до лечить таблетками!», «Не было такого!», «Тебе показалось!» – он повторял их так часто, что они начали ее бесить своей навязчивостью. Она четко понимала, что она делала, а что нет. И почему-то она думала, что это просто игра такая. Потому что ложь была настолько очевидной, что казалась шуткой, игрой.

На нее не действовал гипноз, она всегда видела, как выстраивает фразы гипнотизер, анализировала каждую реакцию тела и никогда не впадала в транс. Но однажды это случилось. Она просто не понимала, что он выращивает в ней привычку оправдываться и быть виноватой, кидаться его спасать там, где это вовсе не ее дело. Она сначала думала, что это любовь. Но все чаще ей приходила мысль, что любовь ее убивает.

В характере появилась нерешительность. Когда она оставалась одна, чувствовала себя так же, как когда-то в детстве, когда мать и отец уходили на целый день, а ее, четырехлетнюю, оставляли один на один с пустотой квартиры, в тишине, которая начинала плодиться ужасами. Она спрашивала себя – почему она себя чувствует так, словно ей четыре года?

И по мере размышлений она стала догадываться, что всему виной – он. Нет. Не он. Их отношения. Именно их отношения, в которых они превратились в одно гибридное существо, в сиамского близнеца мыслей и эмоций, это они закрыли для нее весь мир. Вместо всего мира было его лицо. Она перестала слышать мир, она слышала только его слова:

«Тебя нужно лечить таблетками!» Она отмахивалась от этих слов, но однажды он заставил своим окриком разбежаться и перебежать дорогу перед самым носом огромной машины, хотя, если бы он не позвал ее, она бы спокойно перешла на светофоре.

И тогда она очнулась. В его глазах не было раскаяния, тревоги, только странные злые искры. А потом она прочитала в интернете, что это называется «газлайтинг».

Когда тебе нарочно врут, уверяют тебя в том, чего не было, обвиняют в том, чего ты не делал, пытаются внушить тебе, что то, что ты считаешь преступлением, норма – **это называется газлайтинг.**

### **Запомни эти фразы:**

«Не было такого», «Тебе показалось», «Ты врешь!», «Ты с ума сошла?». И неважно, кто их применяет – нарцисс, психопат, социопат, просто человек (неважно, какие у него девиации и диагнозы), который хочет что-то от тебя получить, ничего не доказывая, просто дистанцируйся и приведи свою голову в порядок.

Многие вещи мы делаем машинально – выключаем свет, газ, закрываем дверь, покупаем в магазине какие-то продукты и т. д. – и, сделав их, забываем. Казалось бы, это мелочь. Но подсознание, приученное сомневаться, будет сомневаться во всем. В самой реальности мира. Возьми себе привычку в любом действии, решении, намерении останавливаться и спрашивать «Зачем я это делаю?» И только осознав, что

это именно твое решение, а не воздействие другого человека, не порыв эмоций, не следование за иллюзией, продолжай начатое.

Как понять – ошибаешься ты или тебя газлайтят?

1. – записывай, фотографируй, фиксируй свой день. Рассказывай подругам и друзьям.

2. – обсуждай свои сомнения с группой поддержки, не оставайся с ним один на один.

# Проекция

Это похоже на газлайтинг, и все-таки, это нечто иное. Если газлайтер просто внушает жертве, что она сумасшедшая, врёт, не понимает, что делает, то в проекции манипулятор переносит на жертву свои недостатки, вину и все свои отрицательные черты.

Эти люди любят обвинять партнера в том, в чем следовало бы упрекнуть себя. Ожидая нападения, они совершают его превентивно. Они критикуют других, чтобы повысить себе цену, чтобы оправдать свое вранье, свою нетерпимость к другим, они делают вокруг всех виноватыми – злыми, завистливыми, равнодушными, лишь бы никто не заметил их собственных пороков. Их белое пальто всегда наготове.

Они всегда предъявляют список преступлений, гадких качеств, чтобы оправдать себя в своих глазах. Им кажется, что все вокруг готовы их в чем-то упрекнуть. Все вокруг недостойны их, особенно близкие. Они часами могут рассказывать гадости про своих знакомых, друзей, родственников, в то же время восхищаться героями истории, звездами искусства, литературы. Могут проливать слезы умиления от рассказов о каких-то далеких нереальных персонажах, но когда речь заходит о ближних, в их голосе появляется сталь, неприятная жесткость. Они педантично перебирают кость за костью.



Они не любят себя, поэтому им ничего не остается, как сделать гадкими других. Они упрекают ближних, в том, что они недостойны этой божественной святости, так как на самом деле они хотели бы упрекнуть в недостойности себя, но не готовы это признать. Формула «Я в белом пальто, а они все чернь» устраивает этих людей, так они утешают себя за то, что не считали себя достойными, чтобы построить отношения с теми, кого они могли бы считать достойными.

Рядом, в этом же классе, на этом же курсе, в это же городе другие находят хороших друзей, надежных партнеров, прекрасных мужей и жен, но вокруг этих людей собирается непременно круг недостойных. Хорошо, что эти люди пока еще не догадываются, что они недостойны. Хотя, как правило, проекторы и дружат с такими же, как они сами – с теми, кто презирает все человечество и находит себе причины в миллионном городе не найти себе в друзья ни одного человека, о котором бы он сам мог бы отозваться как о хорошем. Это странная история, но она всегда такая. «Ворон ворону...»

### **Вот пример разговора с проекторшей.**

«Послушай, после всего, что ты сказала об этой женщине, я бы даже здороваться с ней не стал. Почему ты с ней дружишь?»

«А с кем мне дружить? Тут все люди дерьмо, в этом городе. Да я и не дружу с ней. Так... Просто в гости ходим иногда. У нее порядок всегда, пыль вытерта, шторы свеженькие».

«Если вы ходите одна к другой, значит, у вас есть что-то общее! Или только шторы?»

«Да просто она живет тут рядом».

«Неужели ты не можешь найти ни одного человека, который будет для тебя хорош? Может быть, ты шутишь?»

«Я шучу? Глупости какие! Все люди лживые, жадные, отвратительные! Они только и думают, как пьянствовать, заниматься развратом и воровать!»

«Неужели все?»

«Я не могу приличного человека пригласить в эту конуру!»

«А эту свою даму можешь?»

«Это могу! На нее мне наплевать. Она вон мне конфеты принесла просроченные. Шоколад побелел уже весь. А я ей хорошие принесла!»

«Но ведь ты тоже несовершенна? Может быть, можно терпимее относиться к людям? Просто посмотри на свои недостатки».

«Я? У меня нет недостатков! Я – идеальна!»

«Это шутка?»

«Нет. Не шутка. Это истинная правда!»

Такой разговор может продолжаться вечно, но в нем будет постоянно одно – гадости о каждом человеке, которого коснется язык мисс Совершенства. Мисс Совершенство все свои грехи вытесняет наружу, награждает ими всех, кого

встретит. Так что люди, которые не содержат в себе похожих черт, просто убегают прочь от дамы в белом пальто.

Она несчастна, но когда она думает о себе как о совершенстве, когда вокруг все черно, ей не так тяжело чувствовать себя отверженной, непринятой в жизнь. Она сама стыдится себя, потому стыдит всех, кто оказался рядом.

# С больной головы на здоровую

Вернемся к «нарцепсихам» (социопатия плюс нарциссизм). Как вы понимаете, что если вы плачете, потому что он сломал вам руку, то вы нападаете на него. Он это так видит. Потому что руку он сломал во благо, а вы неблагодарная свинья. И вы угрожаете ему. Да вы все время угрожаете ему. Ему все угрожают. Всегда. Потому что живут, как хотят.

Вы не видели это личико, когда он приперт к стенке? Мне довелось – это исчадие ада. Куда вся ласковость и просветленность девалась? Черный гной брызжет из глаз. Если бы не УК, он вас расчленил бы и слил в унитаз.

Просто примите эту мысль: все видят мир иначе. Все его видят не так, как вы. Если человек очевидно видит его не как вы – это скорее всего честно. Если человек сливался с вами в экстазе, дружил в десна, и вдруг у вас под ребром заточка, это явно наш дорогусенький нарцепсих.

Не угадываете чужие мысли, не мотивируйте других своими мыслями. Слушайте не слова, а подтексты. Есть вектора: взять-отдать, обещать-сделать, помогать-пользоваться. Не обманывайтесь – честно говорите себе, что вы берете, а что отдаете. Это точно для вас равноценно? Крайне логично, что ваша мораль для нарцепсиха пустой звук.

И запомните! Вы не доктор, вы не спасатель, не мама ему, и он вам – просто чужой мужик со своими интересами. А то,

что у вас был секс вообще ничего не значит, кроме того, что ваши гормоны могли вас предать.

# Разговоры без смысла

Еще один момент. Большинство людей говорят просто так. Чтобы поддержать эмпатию, побыть в комфорте. Отбекапиться в друзьях, близких, чтобы сохранять свое отражение. Или решить вопросы, договориться, выяснить, узнать, сообщить и т. д.

Не такой нарцепсих. Нарцепсих говорит:

- обмануть
- узнать
- загадить мозг мусором
- вынудить согласиться
- загазлайтить
- подавить
- и т. д.

Есть еще невинный способ засрать мозг партнеру: просто лить в него свой поток, говорить по ходу веника «А сейчас я сяду за стол, буду краситься. Вот у меня тут помада, я ее год назад купила. А тушь у меня какая хорошая...» И так целый день. Эта радиоточка будет втягивать вас в свои пуки, охи, кашли, дефекацию. А если вы попросите вас избавить от этого потока, он(а) оскорбится: «Ты – равнодушная эгоистка!»

Конечно, окружающие не поймут, что вас так выбесило,

когда он(а) в очередной раз приснет в вас своей вербальной жидкостью.

Ну и вот это все: переходы на личность, проекции, газлайтинг, вранье, обиды... Короче, весь мусор будет насыпан вам на голову, если вы только раз покажете слабинку. Что будет с вами? Вы получите загаженный, разрушенный мозг, потерю логики, потерю цели, лабильность, чувство вины, диссоциацию мышления и др. Ну и потом вам сообщат, что вы – непроходимо тупой. И, в принципе, вы и сами это будете чувствовать – вы же не идиот, чтобы не замечать, как падают ваши когнитивные способности.

Все, что у вас было хорошего, превратится в тлен. Выдели, во что превращается шерстяной платок после моли? Вот так и ваша жизнь. Такой же трухой станет.

Кстати! Однажды мне одна дама так прямо и сказала: «Я же не с тобой разговариваю. Мне не нужно твое мнение. Я сама с собой говорю!» Раньше у меня появлялись тренировочные персонажи. Я следила за ними, чтобы проверить свое понимание драматургии жизни и особенности поведения в реальности. Ну да. Все предсказуемо. Если с вами спорят, чтобы об вас убедить себя, вежливо попрощайтесь и пойдите куда-то, где вам хорошо и полезно.

# Извратить ваш текст

Любимое занятие нарца – прочитать что-то умное и рассказать что-то умное, как свое. Как ни странно, это прокатывает. Видела много раз такое. Ну, и все это – напицкать ложью, чтобы вы потом говорили это, и все вас считали мудаком.

Например, вы говорите, что вам не нравится интонация, с которой к вам обращается ваш тиран, а он вам в ответ: «А ты не обращай внимания!» Вроде хороший совет – действительно, зачем обращать внимание на какой-то там тон. Важно же, что человек говорит, а не как. Или где говорит, кто говорит, когда говорит, зачем?

И вот тут нарцеских врет. Потому что интонация – это часть послания. И если вы не будете обращать на это внимания и отвечать ему так же, как он, то он начнет вас пресовать, обвинять в грубости, вообще запретит вам говорить. Чтобы что? Чтобы лишить вас права голоса. Голос – это свобода вашего «Я». И тот, кто регулирует, когда и что вам говорить, хочет приучить вас подчиняться ему.

А так же он хочет приучить вас к этому унизительно-пренебрежительному голосу, чтобы пользоваться им по отношению к вам публично, унижать вас на публике, возвышая себя. Это было бы даже забавно, если бы вы были парочкой клоунов, и, отыграв репризу, вы бы кланялись вместе и дели-



ли бы гонорар, но если все, кто видит вас, начнут вас считать идиотом (идиоткой) в реале, то вряд ли это будет в пользу вашей карьеры и репутации.

Да, иногда перед людьми нужно сыграть спектакль. Давно, в 90-х гг. я была вынуждена однажды нанять приятеля-психолога, чтобы он изобразил моего начальника, потому что человек, у которого я разместила заказ, волокитил и тянул с выполнением, считая меня беззащитной девчушкой. Приятель-психолог выглядел очень солидно, умел медленно кивнуть и нахмурить брови. Вопрос решился за десять минут. Он и слова-то не сказал, кроме «здравствуйте». Но это была конкретная сделка, мы завершили ее и снова вернулись к нашим обычным отношениям.

Если вам роль неумехи и дурочки начинает навязывать ваш партнер, то надо сильно подумать – а с какой целью он это делает? И точно ли вам это нужно? Только ли он не играет краплеными картами? Допустим вы успешно будете играть в эту игру год или два, а потом он решит, что с него хватит, и вы останетесь с репутацией идиотки, которую потом невозможно будет изменить.

Точно так же он будет заставлять вас оправдываться, переворачивая и переиначивая ваши фразы. Например, вы попросите его не хлопать громко дверью по ночам, а он в ответ выкатит вам: «То есть ты считаешь, что я нарочно тебе мешаю спать? Но если я такой плохой, почему бы тебе просто не уйти от меня?» Конечно, по наивности вы на это клонете

и начнете оправдываться, что не то имели в виду, но, будьте уверены, он сумеет разогнать этот цирк до утра, а потом спокойно ляжет спать и уснет. А вы будете еще несколько дней бегать и выдирать волосы на голове от ярости.

Так постепенно, он разрушает ваш мозг и превращает вас в мусор. Он может сделать какую-то гадость, а потом скажет: «Так это же ты сказал(а)!», хотя вы этого не говорили. Но вы же хотите правды и справедливости? Да? А он – нет. Он хочет доминирования и удовольствия. Власть – мощнейшее удовольствие нарцепсиха. Когда его девушка орет от ярости, это для него лучше, чем если бы она кричала от оргазма. Это вербальное изнасилование доставляет ему не меньшее удовольствие, чем другим доставляет физическое насилие. Почему я и уравниваю это в одной из своих книг. И последствия такого насилия дают одинаковые результаты.

Не выясняйте. А если он продолжает вас обвинять, если вы продолжаете пытаться объяснить, то вам нужен консультант, который поможет освоить практики выстраивания границ. Он будет против вашего отстранения, но у вас нет другой дороги, кроме, как понять – у вас нет другого способа остаться собой и жить свою жизнь.

# Меняем правила по ходу игры

Вчера он наезжал на вас, потому что вы не положили ему в кофе сахар, а сегодня – за то, что положили. Без предупреждения. Вчера он просил вас прочитать его письмо, а сегодня обвиняет вас в том, что вы остановились около его компьютера, чтобы подсмотреть, что он пишет. Вы будете отрицать, оправдываться, но напирцесиху это – «ссы в глаза».

Запомните! Он уважает только силу. Никаких эмпатий и симпатий. Это все для него – лоховство. Почему? Потому что он априори считает, что у вас не может быть никакой доброй воли, что у вас нет права принимать решения, это он – все ваши чувства он произвел его манипуляциями. И никаких других чувств у вас быть не может.

Так что прекратите любить нарца, ему это не нужно. Что бы вы ни делали, вы его кукла. Если он скажет вам, что Солнце утром встает по его воле, даже не сомневайтесь, он в это верит. Он сумеет многих убедить в том, что автор событий это он. Он украдет книгу и докажет, что это он ее написал, украдет деньги и убедит, что ему их подарили. В чем он совершенен – в оборотничестве, он всегда все перевернет в свою пользу так, что вина упадет на вас. Хотя ваша вина только в одном – вы с ним связались!

Он может обвинить вас в чем угодно, взяв это с потолка. И вы никогда от этого не отмажетесь. Только один способ –

не играть. Это знаете? Как государство, которое меняет конституцию на бегу.

Это так похоже иногда на некоторых мам? Да? Нет, конечно, не всем так повезло, что сначала ваша мама требует от вас пятерок, потом пятерок с плюсом, а потом заявляет: «Ха! Что пятерки? Вот если бы ты экстерном закончила университет!» И вот дочечка заканчивает экстерном два университета, но мама опять недовольна: «Ну и что тебе дали твои университеты? Вон, Светка соседская, ГПТУ закончила, а фирму свою открыла уже, троих детей родила и муж прекрасный у нее!»

А когда доченька говорит такой маме: «Так Светкина мама не требовала от нее пятерок и университетов экстерном!» Но и на это у такой прекрасной мамы есть ответ: «В твои годы пора своей головой думать! Не все на мать валить!» Но как только дитя возразит и на это, мать развернет на 180 градусов: «Так вы же вечно меня не слушаете!» Вот это! Надо уметь легко в одном разговоре говорить: «Так вы же меня никогда не слушаете!» и «Такие вещи надо понимать самой!» Ну, что я могу сказать? Технично. Поэтому у дочери большой шанс найти себе парня, похожего на мать. Зона комфорта – великое дело! Однажды доча, конечно, поймет, что ее всю жизнь дурили. А, может, и не поймет.

И, хватит уже слушать всякие придирки! В вашем возрасте пора уже знать, чего вы хотите и не стараться угодить маме или мужу. Хватит того, что вами довольна бухгалтерия

вашей фирмы.

Иногда тут бывает вот что: мы же все несем месседж какой-то. Допустим, мы в пониженном состоянии и несколько растеряны, что мы посылаем в мир? Мы посылаем образ ребенка, который не осилил задачу, ему нужен помощник. Помощник во взрослой позиции, в позиции уверенного, значащего. Или даже просто способного успокоить, потому что тревога зачастую на пустом месте – потому что мама научила, что надо быть тревожным (ой), когда-то закрепился паттерн «тревога-благополучие».

Таким образом, в голове намертво застряло – ничего не делай, только переживай, все как-нибудь наладится. Нет. Не наладится. Все-таки надо что-то делать. И что важно! Что-то такое, что не про самооценку – например, в СССР важно было быть инженером на 120 рублей в месяц, хотя сварщик поднимал и 500 рублей и больше. Но! Люди, которым не хватает самооценки, готовы пожертвовать деньгами ради статуса. Зачем? Чтобы порадовать маму. А зачем еще?

Мы все живем, чтобы получить дофамин. А дофамин – это когда твоя внутренняя мама тобой довольна. И проблема вот в чем: Как-то совместить свою реальную маму и твою новую внутреннюю маму, которую ты выращиваешь сам для себя. Именно этим расщеплением пользуется манипулятор. Тем, что реальная мама требует самооценки, а внутренняя пока очень слава, чтобы противостоять внешней. Да! И еще социум. Он тоже подкидывает углей в это топку нарцисси-

ческой травмы.

Вам не нужно одобрение кого бы то ни было! Ни мамы, ни партнера. Единственное одобрение, которые чего-то стоит – это ваши доходы. Увы, даже одобрение вас вашими друзьями не всегда ценно. Люди часто одобряют тех, кого легко съесть. Уважают тех, кто умеет за себя постоять. Иисуса сначала распяли, а потом полюбили. Не повторяйте его опыт.

Только вы критерий своим поступкам. У вас есть своя голова.

### **А давай поменяем тему!**

У меня была неплохая знакомая, но всеми своими бросками в сторону при малейшем неудобстве или не полуслове, очень меня она доставала.

Как только мой текст немного заходил на территорию ее самомнения и гордыни, она тут же сдвигала разговор с бесцеремонностью обезьяны. Как это делается? Да легко. Например, вы говорите о живописи или литературе и только начали развивать тему, собеседник задает вам вопрос не по теме. То есть вообще не по теме.

Вот образчик:

– Я думаю, что заслуга Пушкина в том, что он внес в русский язык много французского. Русский стал легче и подвижнее после пушкина.

– А давай пойдем в бассейн?

Здесь собеседник задумывается – неинтересна тема? Но

сам факт того, что его перебили, неприятен. Сбивает с мысли. Это прием манипулятора, который направлен на то, чтобы показать свое пренебрежение и цель его – вывести из себя. Что характерно, эта знакомая была о себе очень высокого мнения в моральном смысле, и у нее, действительно, было на этот счет, что показать. Не знаю, то ли она так оправдывала свои «жертвенные» (хотя за очень приличный прайс) трудовые заслуги, то ли реально не понимала, что это абсолютно хамская манера.

Сначала я старалась обойтись с этим мягко, но потом мне надоело, и я спрашивала напрямую:

– Так тебе неинтересно про Пушкина? Просто ты сама завела тему. Но если неинтересно, то можно закончить разговор.

– Нет! Мне интересно! Но мне кажется, что ты говоришь со мной как-то с позиции взрослого?

– Я просто говорю, да я позиции взрослого взрослому. А ты хочешь меня слышать с позиции ребенка?

– Давай не будем об этом. Пойдем лучше погуляем.

Вот такой разговор. Угадайте, кто тут реально находится в позиции ребенка? И при том капризного? Если вам неинтересна тема разговора – это ваше нормальное право сказать об этом прямо. Например: «Прости, но мне что-то надоела литература, давай сменим тему, если ты не против!» Но надо дожидаться, что собеседник хотя бы предложение завершит,

если уж не все свое выступление. Но абсолютно некорректно задавать вопрос, ждать, когда человек разгонится – он ведь для вас старается – а в самом пике воодушевления обломать его.

В конце концов, мы расстались. Я уже к тому времени достаточно натренировала свои знания и средства общения с манипуляторами, и мне было неинтересно быть в этой песочне.

Очень часто люди чувствуют агрессию, когда собеседник, оказывается, не так глуп, как они себе это представляли. Это их проблемы, не берите это на себя. Они с удовольствием обсудят вас, откроют вам банальности, но никогда не смогут поставить даже вровень с собой, не то, чтобы признать ваши реальные возможности.

Увы. Надо подготовиться к тому, что так будут делать начальники, мужчины по отношению к женщинам (не все, слава), старшие по отношению к младшим (тоже не все), да и просто манипуляторы, которые очень не любят, когда им задают неловкие для них вопросы. Манипулятор очень быстро переведет ваш вопрос в другую плоскость. Вы и не заметите, как начнете обсуждать вас.

Совет: не переходите с темы на тему.

Вот хороший ответ:



«Мы обсудим это в другой раз, а сейчас я вот, что хочу знать...»

Есть и обратная форма, когда вам вынесут мозг. Вас будут обвинять, заставляя оправдываться в том, чего вы не делали.

«Почему ты мне врешь?» – спрашивает манипулятор свою жертву.

И она начинает мучительно соображать, когда это она ему наврала? Но не может припомнить.

«Когда это я тебе наврала?» – искренне спрашивает жертва.

«Ты все время мне врешь?»

«Давай что-то конкретное!»

«Ты врешь, что меня любишь»

«Нет. Не вру. Это правда. Я тебя люблю, иначе не терпела бы все твои фокусы».

«Вот видишь? Ты опять врешь!»

«Да нет же!»

«Тогда почему и что ты называешь фокусами?»

«Потому что ты специально доводишь меня до ярости. Например, сейчас».

«Так я тебя еще и довожу? Видишь? Ты опять врешь».

Этот разговор может продолжаться часами. Из него нет выхода, только в дверь или с крыши. Но этого он не позволит, вы ему нужна – затравленная этими тупыми вопросами,

взбешенная, потерявшая свой ресурс, свои цели, служащая ему и постоянно оправдывающаяся.

Это применяют не только в личной манипуляции. Увы, профи гораздо лучше эти пользуются, чем любители. Уметь отключаться от этой «заевшей пластинки» – большая сила.

# Угрозы и шантаж

Нарциссы-социопаты и прочие деструктивные личности уверены, что им должен весь мир. Их очень бесит, когда мир с этим не согласен.

Но есть два способа утвердиться в мире – построить «Мерседес» и взорвать «Мерседес». Взорвать проще. То же и в отношениях. Можно опускать человека и чувствовать себя круче, а можно самому подниматься и становиться круче себя вчерашнего.

Но! Как известно, люди реагируют на интонацию, а потом уже на смысл. Я видела, как на моих глазах деградировали нарциссы и становились абсолютно неинтересными и скучными, выбрав себе в жертвы легкую, не интеллектуальную, не талантливую, не волевою добычу. С человеком, который чего-то стоит, сложно. Он заставляет нарца подниматься на цыпочки, чтобы доминировать. Так нарц не только поднимает свою самооценку, но и реально развивается. Как только он находит жертву попроще, так он начинает опускаться до ее уровня. Он царит и парит в манипуляции – чего я только не насмотрелась, наблюдая за красавчиками! – но его интеллектуальный уровень неумолимо ползет вниз. Манипуляция не развивает мозг. Увы.

# Толкнуть в спину!

Ты думаешь, что он шутит, а он серьезно! Он начинает устраивать трагическое шоу по любому поводу, когда он хочет тебя немножко опять завиноватить. Например, он поцарапал палец. Он непременно упадет в обморок. Если простудится, то погонит тебя в аптеку пинками. Неважно, что это была добрая воля.

Есть в полиции такой способ: когда догоняют преступника, его не останавливают, его толкают в спину. И он падает. Преувеличенную скорость труднее контролировать, чем вырваться из руки, которая пытается тебя остановить. К тому же, если ты останавливаешь, ты останавливаешься сам. Другое дело, когда тигр бросается на добычу – его скорость выше, чем скорость добычи, и он никогда не тянет ее назад. Он прилипает к добыче.

То же самое делает и манипулятор. Если ты идешь в аптеку для него за лекарством, он непременно начнет тебя торопить, орать на тебя, что ты – бесчувственная тварь, эгоист, думаешь только о себе. В результате ты идешь в аптеку не «спасать товарища», а как кусок мусора, как прислуга, как убитое существо.

Почему? Почему абьюзер такая неблагодарная тварь? Потому что в его правила не входит быть благодарным. Благодарен, значит, должен. А это не то, чего хочет манипулятор.

Человек, которому благодарны, становится сильнее.

**Здесь я должна сделать примечание.** Я всячески поведу силу благодарности, в том числе, и абьюзеру. Но вся фишка тут вот в чем. Благодарность усиливает человека благих намерений, когда он благодарит, и когда его благодарят. Если поблагодарить манипулятора, то это ослабляет его, потому что благодарящий перехватывает управление. «Подставь левую щеку» – сделай себя хозяином своих решений, выйди из подчиненного состояния, обессиль манипулятора благодарностью – покажи ему, что у него нет над тобой власти, что его решения для тебя ничего не значат.

Так ты освободишься от униженности.

В моей жизни бывали случаи, когда какие-то люди пытались поиметь меня, либо сформировать во мне слабое существо. Когда они понимали, что я сама принимаю решения, это огорчало их, потому что все, что они пытались взять, тут же превращалось в прах, иллюзия исчезала. Сделай подарок на прощание манипулятору, но тот, который ты хочешь, а не то, что он хочет у тебя выдурить. Так ты повысишь свой уровень энергии.

Нарцисс-социопат приходит в ярость, когда видит, что жертва ускользает. Он начинает совершать действия достойные разве ребенка, когда он потерял игрушку или ему запрещают есть варенье. На низком уровне это оскорбления, возможно – драка. Они думают, что оскорблениями можно унижить того, кто вышел на свободу? Нет, можно только огор-

чить — больно созерцать, как тот, кого ты все-таки уважал, превращается в полное дерьмо на твоих глазах, как великан становится мышкой.

# Кинология

Моя странная дружба с некоторыми нарце-социопатами давала мне много неожиданных подарков. Например, однажды на примере собаки, один такой мой дружок, показал мне, как работает на примере животного «раскачка» – то злить собаку, то ласкать ее. Недавно я видела, как человек успокоил собаку, ввел ее в ступор только тем, что он создавал точку возбуждения то слева, то справа, шевеля по очереди ладонями широко раскрытых рук. Собака металась слева направо и наконец-то замерла и покорно дала себя погладить, потому что устала метаться.

Для чего вы нужны абыюзеру? Для того, чтобы вы отдали ему все, что у вас есть – деньги, ум, талант. Что нужно сделать, чтобы забрать? Правильно! Вас надо обесценить. Внушить вам, что все, что вы делаете, чем дорожите – это шлак и ничего не стоит. Все, чем вы зарабатывали, все, что вам давало статус, должно перейти к нему – к абыюзеру.

Он будет пользоваться вами, постепенно убивая в вас то, чем он пользуется. А потом уйдет к новой жертве. И вы не сразу вернете себе себя. Сначала у вас будет пустыня внутри, как будто у вас украли ваше «Я». И это не как будто. Это так и есть. Вас обесценили. Все, что было вашим «Я», сделали мусором.

Ваш день рождения, ваши умения, ваш голос, ваше тело,

ваши слова. Ваши мысли. Но! Заметьте! Вас не отпускают! С вами советуются! Задают вам вопросы как эксперту! Почитайте мою «Роспись. Лето» – там расписаны все ходы. Нет, конечно, не все. У меня наблюдений на двадцать книг, если не больше. Просто нет времени написать всё.

То, что вы любите в своем абьюзере, – это вы! Это то, что он у вас украл!

Люди и собаки устроены по одному и тому же принципу – если ты подчинился, принял человека своим хозяином, ты будешь ему доверять. Ты как бы делегируешь ему свою оценку событий и принятие решений. Мало, кто может устоять в этом и сохранить личность неповрежденной. Однажды и я, увидев такого человека – тонкого манипулятора, добровольно пошла к нему в учебу. И я пережила ломки зависимости, когда тобой руководит подсознание, управляемое другим. Меня всегда спасало то, что я видела куда иду и зачем. Первый раз это продолжалось около двух лет, в конце практики я получила все навыки, которым обладал «мой первый учитель».

Хотя некоторые вещи я интуитивно открывала и сама – в общении со своей собакой, с разными людьми. Например, моя собака научилась убегать от ошейника, а мне часто бывало или некогда гулять ее долго или очень холодно ( $-40^{\circ}\text{C}$ ), и тогда я подумала, что раз она не понимает слов, надо показать ей действием, чего она лишится, если будет хитрить.

Мы гуляли около насыпи железной дороги на поляне за-



росшей бурьяном, а с другой стороны дороги был забор и в нем выломано пара досок, как водится, для прохода, и оттуда вниз спускалась очень крутая тропа. Мы подошли с собакой к этой дуре, и я пропустила ее вперед. Собака радостно сбегала вниз, и мне было очень жаль ее, я понимала, что сейчас заставлю ее пережить страх, но иначе ее невозможно было поймать, а у меня уже отмерзли щеки.

В общем, когда собака достигла самого низа, я развернулась и направилась обратно – собака побежала наверх, но я закрыла проход и оттолкнула собаку вниз. Пара попыток прорваться сквозь проход заставили зверя задуматься. После этого я развернулась и пошла домой. Да, вы угадали – пёсочка моя охотно подбежала ко мне, и даже ошейник не нужно было надевать.

Люди, как собаки, они понимают действия, когда не понимают слов. И вот эти люди, которые манипулируют другими людьми, они это знают. Одни лучше, другие хуже, но знают.

Так вот. Пока нарцисс на вас охотился, он дрессировал в вас размягчение, потому что искренне восхищался. Но восхищался он, чтобы победить, он хотел «стать вами», вас внутрь себя – так бывает с учениками, когда они влюбляются в учителей.

А когда нарцисс вас «съел», вы ему больше неинтересны. Вы теперь его собака. Он может вас сдавать в аренду, пользоваться вами, как куклой, но не позволит к вам приблизиться никому, кто приоткроет вам дверь на свободу, кто даст

вам глотнуть свежего воздуха. Вы должны сидеть в клетке и ждать кормежки, иногда вас выпустят на охоту, если у вас еще осталась энергия.

Чему можно поучиться у нарцисса-социопата? Той чуткости, с которой он понимает ваши иллюзии, желания, слабости, слабые места, болевые точки и ваш потенциал. Если все это применять с благой целью – поддержания позитивных отношений с другими людьми – в дружбе, в семье, на работе, то в этом нет ничего плохого. Как часто мы раним друг друга, потому что не видим, не слышим, не понимаем.

Так вот. Как только нарцисс вас съел, вы должны быть его прислугой и униженным поклонником. Да. Вы долго не будете понимать – в чем же дело. Потому что вам незнакома такая система отношений. Увы. Она очень не редка. И хорошо, что теперь вы это знаете.

# Клевета и преследование

Если вы решительно решили измениться и изменить свою жизнь, будьте готовы, что вам придется менять круг общения полностью, потому что ваш прежний круг будет засран вашим манипулятором полностью. Он зальет поносом и гадостями про вас уши всех, кого только достанет, и вы потом будете годами отмываться от его сплетен и клеветы. В ход пойдет всё – сексуальные извращения, алкоголизм, болезни, выдуманные преступления и подставы.

И вы ничего не будете знать о том, что это делает он. А если кто-то скажет про него вам, то он оклеветает этого человека перед вами с такой же легкостью, как вас перед ним.

Если манипулятор будет вас подозревать, валить на вас с больной головы на здоровую, то это не только потому что он хочет вас «съесть», но и потому что у него нет других идей в голове. Сам он всегда мотивирован добычей ресурса. Если он и делает что-то для вас, то только затем, чтобы получить потом свой бонус:

- Ваше доверие
- Расположение
- Ощущение, что вы ему должны

В общем-то, это все нормальные чувства, которые человек испытывает, получив от другого помощь или услугу. Но разница в том, что нормальный человек, помогая, или обо-

значит цену помощи, либо не рассчитывает на возврат. Манипулятор же делает конкретное вложение – чтобы комнатка открылась. А когда он войдет в открытую дверь, он начнет там устанавливать свои правила.

Вы и не заметите, потому что будете заняты делом, как вокруг вас образуется пустота, а все ваши знакомые будут смотреть на вас с брезгливостью. Да, люди верят в клевету. Они не совершенны. Не стройте иллюзий. Если какой-то ваш знакомый не изменил своего отношения к вам, наслушавшись болтовни вашего хозяина (манипулятора), то этот человек заслуживает величайшего уважения, его можно считать праведником. Не зря же есть заповедь – не злословь. И не слушай злословие.

Он будет клеветать на вас не только другим, но и вам. Это похоже на газлайтинг в том смысле, что он будет извращать ваши мотивы поведения, все, что вы сделаете от чистого сердца, он превратит в манипулятивный замысел. И устроит вам промывку мозга, он будет допытываться, какой коварный замысел вы носите. Конечно же это не простой нарцисс, которого мама заставила играть для себя хорошего мальчика. Это крепкий социопат-нарцисс или вообще психопат с нарушениями развития мозга. Это совсем другой человек. Он жесток, потому что ему это нормально. Он по умолчанию центр вселенной и именно это ощущение себя как центра создает в нем все эти мотивации – ощущать мир как угрозу каждую секунду. И вы угроза – в мире нарциссиха не бывает

друзей, бывают люди, которые полезны и которые опасны.

Конечно, вся эта коллекция деструктивных персон едина в одном: они сделают так, они расскажут о вас такие нереальные гадости, что все будут считать вас агрессором (ненормальным, нестабильным), а его жертвой. Все, что он сделает с вами, он повесит на вас. Он вынудит вас вести себя неуравновешенно, но выглядеть это будет так, будто вы псих, а не он. Это просто: утром он скажет вам лично, без свидетелей одну часть предложения, а потом, днем или вечером, публично произнесет вторую часть. Такой двухкомпонентный яд. И, конечно, вас сорвет.

Например, вы учитесь вождению, и в какой-то момент почувствуете, что уже можете в несложных ситуациях поехать самостоятельно. Ваш манипулятор, конечно же, водит лучше вас и, в некотором роде, он ваш учитель. Не инструктор за деньги, а например, ваш брат, отец, друг, партнер, муж. И вы ему радостно сообщаете о том, что вы достигли небольшого успеха, что у вас пропал страх перед дорогой, что вы готовы уже предпринять самостоятельные шаги.

Чуть позже, в вашу машину садится кто-то из ваших знакомых, чьим мнением вы дорожите, да любой человек, перед которым вам не все равно, как вы выглядите, и в этот момент, особенно в тот момент, когда вы испытали какое-то затруднение, ваш манипулятор громко произносит: «Зато моя дорогая сегодня заявила, что ей больше не нужно учиться, она теперь крутой водитель!» Или: «Да, конечно, только час

назад мой друг сказал, что теперь он уже все умеет и готов принять участие в ралли!»

Понимаете? Вы сказали, что хотите только попробовать поездить самостоятельно, а вас обвиняют в том, что вы хвастун и фанфарон, который о своем неуверенном вождении какого-то невероятно высокого мнения. Что вы чувствуете? Вы чувствуете, что вас публично смешали с дерьмом. Сначала вы пытаетесь объяснить, что вы этого не говорили, но спорить с манипулятором – то еще развлечение. Потом в вас вскипает обида – детская обида, когда вы у мамы пчелка, а вас постоянно обвиняют в том, что вы лентяйка. В результате вы унижены, оскорблены и не можете встать и уйти, потому что везете вашего друга в какое-то нужное ему места. Друг не вмешивается в ваши с манипулятором отношения. Но если вы остановите машину и покинете ее, то вы для него будете смотреться по-идиотски. Даже не потому что вас оклеветали, а потому что так не делают. Если вы взялись подвезти человека, то вы должны это сделать, несмотря на вашего манипулятора.

Запомните эту схему – вы не можете встать и уйти, и в это время вас публично выпарывают. Это настоящая стратегия абьюзера-манипулятора. И прискорбно: вас не будут уважать, а ему это сойдет с рук. Большинство людей выберет сторону манипулятора.

Что с этим делать? Довезти того, кого обещали, а потом встать и уйти. А если это ваша машина, сесть в не и уехать

– кем бы этот ваш манипулятор вам ни был. Рвите паутину, пока он вас не сожрал целиком.

Даже не представляете, какое дерьмо полезет из вашего манипулятора, если дело дойдет до того, что вы решите разобраться с ним по-взрослому – через суд (в случае угроз), публично выставите его поднаготную.

# Атака любовью

Знаете? Мне приходилось общаться с манипулятором и нарциссом, которому было совершенно фиолетово, кто и что говорит за его спиной, если эта тема его больше не волнует. Его волнует все в моменте. Если он видит вашу ценность, он наизнанку вывернется и вывернет всех, кто ему подвластен, чтобы вас завоевать. Но запомните: это не про вас, это про ваш ресурс. Если выгодно, он будет представлять вас королевой. Все будут хлопать вам, но будут ценить его как вашего хозяина.

Когда вы полюбопытствуете, что у вашего распрекрасного не сложилось в бывшем или бывшей, обнаружится, что она – исчадие ада. Он скажет вам, что она вообще гермафродит, у нее вагинит, она дерево и садистка – сексуальная привлекательность сильная тема как для абьюза (особенно, если девушка травмирована в детстве, а это почти наверняка), или по моральным признакам, что, конечно, не так разжалобит будущую жертву.

Когда ваш ресурс закончится, вы станете такой же помойкой в глазах вашего дружка.

Если человек злословит, то он и про вас будет злословить. Это просто свойство. Не более. Лекарство? Вам должно быть пофиг и на лесть и на комплименты и на взгляды восхищенные. Увы, нормальная жизнь немножко скучновата, потому



что очень надежна. Но я понимаю, почему вы можете и должны в это попасть. Если у вас случилась такая детская травма, что:

- в детсаду вас щупал под угрозой какой-нибудь дворник или врач поликлиники
- вас совратил соседский подросток, сосед-студент, ваш дядя или отчим,
- ваш отец ходил перед вами в трусах, из которых все это торчало
- ваша мать ругала вас по сексуальным поводам, унижала за глаза мужчин, сам акт соития и что «брак нужен только для детей»,

То, скорее всего, вы не понимаете, что вам нужно походить к психологу и проработать ваше ненормальное отношение к своему женскому телу, которое сложилось под воздействием всех этих происшествий.

И понятно, что вот это все медоречие нарцисса-социопата растопит ваше сердечко, замершее пятнадцать или двадцать лет назад, когда вы еще в садик или школу ходили. И вам нужен кто-то, кто даст вам понять, что вы королева.

Но потом, когда он все перевернет и начнет вам внушать, что вы кусок шлака, вам нужно будет немало воли, чтобы вернуть себе именно это ощущение королевы, которое вы испытаете поначалу. И кому повезет так сделать, та – самая сильная и красивая женщина в мире. Потому что ей теперь наплевать на любое мнение о себе и своем теле.

Но это очень редкая победа, когда ты еще и вынесла из этого ада себя более красивую.

# Реклама своего образа

Нормальный человек о себе не говорит. Зачем ему? Он есть – этого достаточно. У него есть действия, убеждения, поступки, способности, эмоции – его увидят. Если человек рассказывает вам о себе словами – какой он красивый, умный, добрый, образованный, щедрый – будьте уверены, перед вами охотник. Охотник на раненные женские сердца. Или не сиротских интеллигентных парнишек. В общем, на детей книг.

Нарциссы деструктивного сектора и прочие опасные персоны считают подвигом свое какое-то хорошее отношение или помощь кому-то, что ставят это подвигом. Самое малое, что им нужно, это памятник, и чтобы вы кланялись. Ну и сделает-то он на копейку, а требовать будет на пять рублей.

Как только он заметит, что у вас закончилось поклонение или просто поймет, что вы видите его, его подтекст, то он минимум исчезнет с поля зрения, максимум начнет вас ненавидеть и распускать про вас грязные потоки своих интерпретаций. Это они дарят ненужные подарки, а так же приглашают на мероприятия, которые вы вынуждены терпеть, потому что это вам неинтересно, терпеть их прихоти и постоянно быть настороже, чтобы не нарваться на поток истерики.

Не всегда можно от них избавиться безболезненно. Как правило, они чувствуют растяжки. Например, много общих

знакомых, перед которыми неудобно. Например, они выше по статусу в обществе и делают это своей щедростью, но если вы примите это условное «равноправие», то вас внезапно пинком выпнут из-за общего стола. Насколько вами восхищались в рекламный период, настолько вам выпишут пендешу внезапно и по-хамски. Не надо терпеть таких людей, если они не платят вам гонорар. Вы не психотерапевт, у вас своя жизнь. А этот? Пусть идет и лечится. Вы тут при чем? Нормальный человек общается напрямую. Он не благодотворит, не унижает, не покупает, не уступает, не придумывает ни партнера, ни отношения. А все эти игры в тиранов, жертвователей и прочую минуру – это игры нарциссов разного толка.

Есть одно правило – вы всегда с ними теряете больше, чем получите.

Вы теряете:

- время
- деньги
- настроение
- отношение к себе
- внимание

Это все невосполнимый ресурс по той причине, что вы это сделали безвозмездно не по своему желанию не в вашу линию жизни.

У вас есть подруга, которая дергает вас когда ей угодно? Которая совсем не учитывает ваше время? Которая запросто опаздывает на встречи с вами? Которая использует вас как

наемного собеседника, когда ей нужно? Которая не видит вас совершенно? Ну, вроде как вы учитель пения, а она начинает вас учить петь. Даже если она услышит, как вы классно поете, она удивится, но тут же забудет. Вы ей не интересны. Ей интересны ваши уши, и она считает, что достаточно рассчиталась, скинув вам с барского плеча ужин в ресторане.

Ну, это такой мягкий вариант нарциссизма «Белое пальто» или «Я снизойду до вас со своей высокодуховности».

Все эти разговоры о морали и духовности – гора мусора. И все эти благотворительности, о которых извещается весь мир, туда же.

# Свидетель, который становится игроком

Привлечение авторитета, для того чтобы принудить одного из участников парных отношений, принять выгодное для другого решение. Иногда это попытка жертвы спастись от манипулятора. Иногда это попытка манипулятора удавить жертву.

И временами подруга или друг начинает настолько глубоко погружаться в это, что это приводит ко всеобщему сексу, за которым манипулятор, конечно же, с удовольствием наблюдает, чтобы потом вменить в вину эротическую составляющую междусемейных разборок. Сначала толкнуть в объятия любовника, а потом упрекать, унижать и тиранить. Или спровоцировать ревность, а потом довести до психотических состояний обвинениями.

Но фишка в чем? Фишка в том, что ваша ревность, действительно, беспочвенна. Все это было только для того, чтобы сосредоточить ваше внимание на ваших переживаниях, на вашей депривации, а не на реальных жизненных проблемах. Но если вы начнете строить роман ему в противовес, у вас ничего не выйдет. Вы сможете только уйти от него навсегда, если он решил, что вы ему больше ненужны.

Триангулирует он вас и вызывает у вас ревность, чтобы привязать вас. И чем больше вы ревнуете, тем больше вы

привязываетесь. В идеале, он может сделать из вас сексмашину для сдачи в аренду.

Хорошо, если у вас есть опыт перемены партнеров, а если вы невинная девушка с высоко моральными принципами, то он заставит вас перейти черту, которая для вас будет значить падение вашей личности. Например, он застанет вас утром со своим другом, а потом заставит вас сняться на видео в сексуальном акте. И вы не заметите, как окажетесь на полке его сексуального магазина.

Но и даже в этом случае лучше уйти от него, чем умирать от стыда и считать себя пропащей. Ведь проблема в том, что он решает через вас свои вопросы. И – да. Он будет вас за это все хвалить, а временами избивать, чтобы вы не вырвались на свободу. Даже если это ваша квартира – хрен вы его выгоните, если не перестанете бояться. Его сила – ваш страх. Уходите, чтобы ни было. Нет такой сверхценности, ради которой вы должны терпеть этого мудака.

И я пишу эту книгу, чтобы вы начали смотреть на мир другими глазами.

# 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.