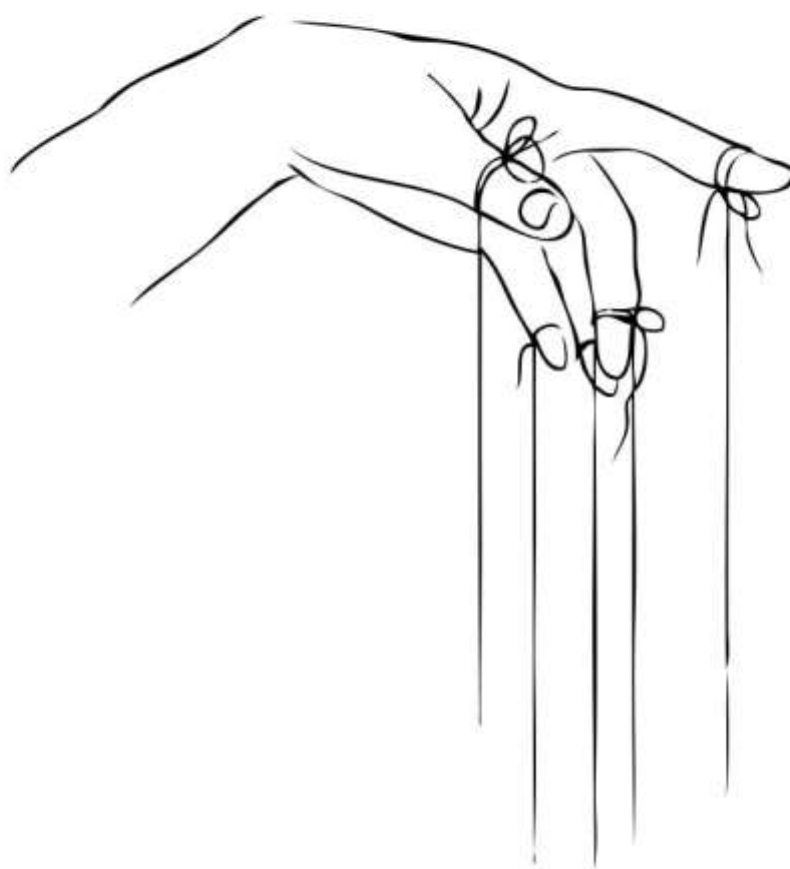


Кристель Петиколлен  
Как избавиться от манипуляторов. Есть такая возможность

*Кристель Петиколлен*

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ



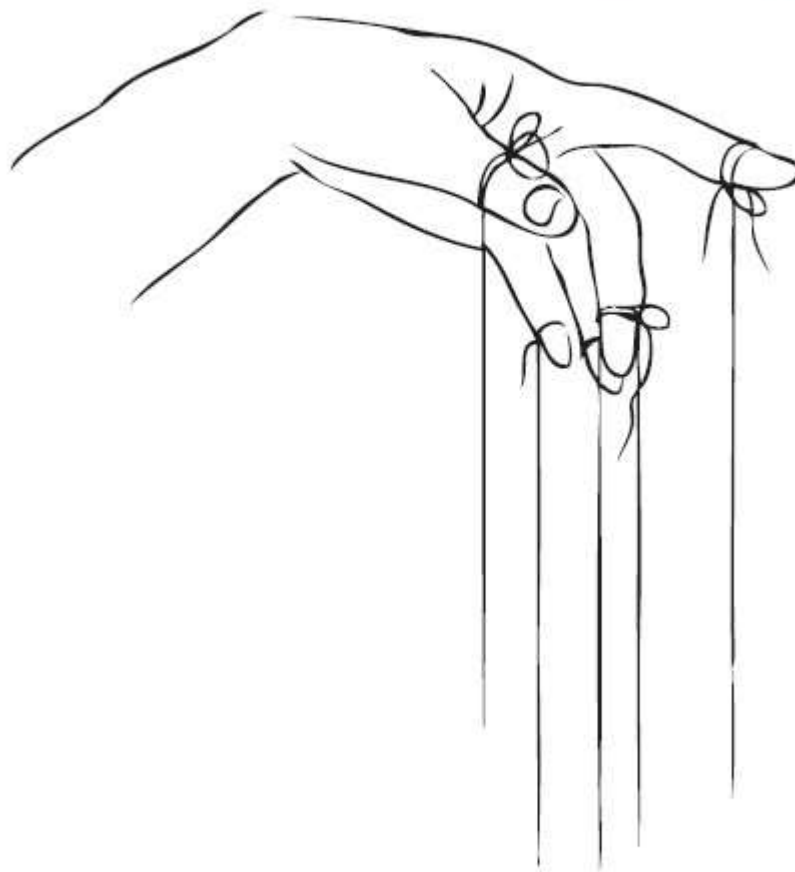
ЕСТЬ ТАКАЯ!  
**ВОЗМОЖНОСТЬ!**

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

### **Аннотация**

*Случалось ли с вами такое, когда вы смутно чувствовали (или, может быть, были даже уверены), что кто-то давит на вас, навязывает свое мнение, обесценивает все ваши суждения, каким-то образом вынуждает вас делать что-то, чего вам совсем не хочется? Если это вам знакомо, то, скорее всего, вы имеете дело с манипуляторами. С помощью психологических уловок они способны заставить вас сделать практически что угодно, попутно вызывая у вас чувство вины. Им невозможно сказать «нет», и вы соглашаетесь на все... Если хоть что-то из вышеперечисленного вам знакомо, то среди вашего окружения наверняка есть хотя бы один манипулятор: это может быть сосед по дому, начальник на работе, ваш закадычный друг или родственник. Но как избавиться от влияния этих людей? В своей книге, которая стала бестселлером во Франции, Кристель Петиколлен научит вас распознавать уловки и методы манипуляторов. После прочтения вы научитесь тактично давать отпор в ситуациях, когда вас откровенно используют. Вы узнаете, как больше не попадаться в ловушки, как научиться противостоять чужим приказам или манипулятивным просьбам, как восстановить самоуважение и, наконец, обрести свободу действий.*

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ



ЕСТЬ ТАКАЯ!  
**ВОЗМОЖНОСТЬ!**

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

Comment divorcer d'un manipulateur

Перевод с французского *Наталии Колесовой*  
Внутреннее оформление и дизайн обложки *Н. А. Ананьевой*

© Christel Petitcollin, 2010  
© ОАО Издательская группа «Весь», 2016



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

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

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

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

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



## Вступление



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

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

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

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

И все же кусочки пазла неумолимо складываются в отчетливую картинку. «Человек с тяжелым характером» постоянно лжет, сам себе противоречит, ведет себя непорядочно. Он все критикует, никогда не бывает доволен, вечно жалуется, упрекает и угрожает. Его незрелость, низость, малодушие и злоба хорошо закамуфлированы под личиной внешне безупречного человека. Мы имеем дело с манипулятором, отравляющим жизнь тем, кто рядом с ним.

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

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

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

Как только жертвы психологической манипуляции выскальзывают из-под власти другого человека и находят в себе силы действовать на свое усмотрение, манипуляторы оказываются безоружными: они теряют свое влияние. Не умея делать ничего другого кроме манипуляций, они продолжают дергать за веревочки, но чем больше они это делают, тем смешнее выглядят. И ситуации, казавшиеся раньше затруднительными, становятся комичными. Как только вы избавитесь от чьего-то влияния, ужасная драма обернется веселой комедией.

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

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

Ментальная манипуляция пугает и одновременно зачаровывает. Она возвращает нас к детским представлениям о собственном всемогуществе и к мечте чувствовать себя свободным в мыслях и поступках. Когда мы слышим о манипуляции, наша реакция не всегда адекватна. Не так часто вещи нам видятся объективно: подспудно мы опасаемся обнаружить, что нами манипулируют или что мы сами кем-то манипулируем. Вот почему манипуляцию видят всюду и, как ни странно, даже там, где ее нет. И наоборот, обычно ее не замечают, то есть отрицают, когда, вроде бы, она совершенно очевидна. Случаи с подавлением личности пока редко обсуждаются и большинству людей непонятны. Так, термин «ментальная манипуляция» многим кажется применимым лишь к действиям политиков, коммерсантов или сектантов. Гораздо реже на ум приходят ситуации из повседневной жизни: эмоциональный шантаж в семье, игры власти, личное подавление в семейной паре или чрезмерное влияние друга... А между тем, во всех этих случаях уже можно говорить о подавлении личности, и случаи с такими фигурантами встречаются чаще всего.

Это общее неведение только на руку опасной и разрушительной категории людей-манипуляторов. Вот они и пользуются полной безнаказанностью. Их действия несут скрытую угрозу всему обществу. Если говорить о здоровье, эти вредители являются непосредственной причиной стрессов, болезней различной соматики и депрессий у их жертв. На работе особенно пагубными для общего дела являются их некомпетентность, откровенный саботаж, игры власти, отсутствие их заинтересованности в результате работы и текучесть кадров, причиной которой являются именно они. И, наконец, бесчисленные иски, поданные в суд, являются следствием ссор, которые они обожают разжигать, а затем наблюдать. Именно поэтому некоторые категории специалистов весьма бы повысили производительность труда, будь они лучше осведомлены о качествах манипуляторов и их поведении: это касается медиков, социальных работников, судей и адвокатов, а также учителей и полицейских.

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



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

Очень многие люди живут под чьим-то давлением или подвергаются постоянным придирам, поучениям, домогательствам, не придавая этому особого значения. Они подвержены тревоге и стрессам. Каждый день растет список их соматических заболеваний. Запутавшись в паутине отношений, мешающих распоряжаться собой и отчаянно пробуя найти пути к спасению, они полагают, что постепенно сходят с ума, не понимая, что какой-то человек из их окружения, некий вампир, высасывает из них жизненную энергию и незаметно толкает их к пропасти. Если манипуляция ярко выражена и длится долго, она реально может привести к смерти.

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

В книгах о психологическом подавлении личности принято делать одно предостережение: ни одна работа по психологии вам не поможет, если вы живете с алкоголиком, наркоманом, насильником или мошенником. В таких случаях совет всегда один: как можно скорее скрыться из его поля зрения как физически, так и юридически, обратившись за помощью в компетентные службы. В столь драматических ситуациях это единственно разумный совет, хотя, насколько я знаю из собственного опыта, люди, находящиеся под чьим-то давлением, не склонны прислушиваться к таким советам, потому что не признают грозящую им объективную опасность. Прежде чем такой человек начнет, наконец, действовать, ему подчас требуется немало времени, чтобы осознать свое положение. Так не легче ли прочесть пару книг, и вместо пассивного ожидания попытаться осознать сложившуюся ситуацию и поискать из нее выход? Надеюсь, эта книга поможет кому-нибудь из тех, кто оказался в столь трагической ситуации.

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

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

Цель моя – разъяснить следующие моменты:

- Каковы приемы манипуляторов?
- Что такое засилье и моральное домогательство?
- Кто такие манипуляторы?

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

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

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

Во-первых, в последнее время термин этот достаточно избит, да еще его и используют неправильно и не по назначению, так что он утратил свой первоначальный смысл.

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

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

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

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

Последнее затруднение вызвала у меня разработка канвы этой книги. Что касается психологической манипуляции, для ее иллюстрации у меня очень много правдивых историй, тонких, чрезвычайно показательных, порой – забавных. Они пересекаются, переплетаются друг с другом, образуя плотную сетку из этаккой психологической нити; в ней и запутываются манипулируемые люди. Когда я писала книгу, у меня нередко возникало ощущение (особенно в первых главах), что я сама вовлечена в психологическую путаницу и медленно распутываю клубок спутанных элементов. Сначала мои объяснения довольно туманны, но потом они становятся понятнее. Так и распутывала я ниточки, развязывала узелки, чтобы вам все стало ясно. По мере чтения вы поймете суть ловушек и сами сможете устанавливать связь между различными аспектами поставленной проблемы. С помощью этой книги я хотела бы вручить вам необходимые инструменты для управления нелегкими ситуациями, чтобы вы научились видеть их смешные стороны и, как знать, может быть, вам удастся обезвредить вашего манипулятора.

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

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

---

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



## Часть I

### Атмосфера подавления личности



#### 1. Определение ментального манипулирования

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

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

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

Человек не может не общаться. Парадокс заключается в том, что если мы не хотим общаться, нужно об этом как-то сказать или показать, то есть сообщить о своем отказе общаться. Точно так же невозможно не оказывать влияние. Например, если я спрашиваю кого-то: «Как тебе мое новое платье?» – каким бы ни был ответ, он окажет на меня влияние. Потому что даже если этот человек ничего не ответит, сам факт его молчания уже будет в своем роде ответом. Его отказ оказывать на меня влияние уже будет этим влиянием. Человеческие отношения сотканы из взаимодействия и взаимного влияния, потому что человек не может не влиять на другого. Человеческое существо – система, открытая другим

и, следовательно, поддающаяся влиянию.

### **Понятие суггестивности**

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

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

Эффективность ее зависит от многих параметров:

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

Таким образом, если студент верит в свои интеллектуальные возможности, он скорее будет уверен, что хорошо сдаст экзамен, чем если он будет думать, что недостаточно умен. В этом заключается волшебная сила суггестии. Если до удивления хорошо работают позитивные внушения, предложенные Эмилем Куэ: «С каждым днем мне во всех отношениях становится все лучше и лучше», то, увы, так же действуют и внушения с обратным знаком: «С каждым днем мне все хуже!» Точно так же, если человеку занудно талдычить с утра до вечера, что он ни на что не годен, то он, в конце концов, и сам в это поверит, даже если изначально его самооценка была высока.

### **Ментальная манипуляция**

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

Некоторые авторы полагают, что у манипуляции есть положительные стороны. Поскольку основная ее цель – исключить отказ, и оттого, что она не осуществляется открыто, манипуляция вполне может устроить обе стороны. Манипулятор получает то, чего добивался, не рискуя получить отказ, а манипулируемый остается в уверенности, что он

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

Многие специалисты считают, что ментальная манипуляция — это просто умение в угоду себе заставить кого-то сделать что-то, чего он обычно не делает. Если манипуляция производится точно и последствия ее ограничены, это определение верно.

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



## 2. Психологическое подавление

Мне показалось важным рассказать читателю о том, что же это такое — подавление личности, о его механизмах, о создаваемой им атмосфере. Обычно людей, находящихся под чьим-то давлением, принято осуждать. Их считают изначально психологически слабыми, но на самом деле они становятся таковыми в результате морального притеснения. Многие, пожав плечами, скажут, что жертвы подавления добровольно несут свой крест, и чтобы избавиться от своего мучителя, им достаточно просто сказать «стоп». Они думают, что эти люди сами соглашались на такие несправедливые отношения. Короче говоря, если они смиряются с подавлением своей личности, то только потому, что сами этого хотят и находят в этом свой интерес. В обществе очень распространены такие упрощенные объяснения. И действительно, глядя на такие отношения со стороны, никто не замечает ни ловушек, ни ежеминутных придирок, ни психологического программирования, ни шантажа, ни угроз, ни потери ориентиров жертвы. И тогда действительно кажется, что человек участвует в этих отношениях по доброй воле. Очень важно понять, что, прежде чем стать жертвой, такой человек подвергся усиленному воздействию, ему, что называется, здорово промыли мозги. В своей книге «Лягушка, не знаящая, что ее сварили», Оливье Клерк рассказывает историю одной лягушки, безмятежно плававшей в чистой воде: ей невдомек, что кастрюлю собираются поставить на огонь. Сначала вода становится приятно теплой, потом усыпляюще

горячей и, наконец, смертельной, кипящей. Эта метафора наглядно показывает, как можно оказаться в такой ситуации по собственной воле, если ни на что не реагировать. Западня может захлопнуться под ногами не только человека с нарушенной психикой или какого-нибудь мазохиста.

### **Что такое подавление личности?**

Отношения при подавлении личности – это неравные отношения, где влияние притеснителя на жертву осуществляется без ведома последней. Жертва лишь отчасти догадывается, что другой человек контролирует их отношения. Здесь можно использовать понятие «колонизации» души, потому что это настоящее вторжение на психологическую территорию. Вторгшийся отрицает право своей жертвы на отдельное существование, лишает ее возможности иметь свои собственные желания, отрицает ее самодостаточность. Межличностные границы со временем стираются и, в конце концов, создаются такие ненормальные отношения.

### **Динамика подавления личности**

Подавление происходит последовательно и поэтапно.

#### **Взлом**

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

#### **Захват**

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

##### **✓ Взгляд**

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

##### **✓ Слово**

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

носом, и т. д.

### ✓ Прикосновение

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

### ✓ Запах

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

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

## Программирование

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

## Какими способами осуществляется подавление личности

### Противоречивые послания

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

задавать вопросов.

### **Язык приказов**

В отношениях подавления личности общение осуществляется в одном направлении. Там не существует диалогов или обменов мнениями. Подавляющий не имеет никакого желания слушать другого человека. Для него самое важное – чтобы было выполнено то, что угодно ему. Если просто отдать приказ, это может вызвать протест. Вот почему манипуляторы предпочитают использовать язык приказов, в котором директивы достаточно скрыты, их не так-то просто уловить. Существует два типа приказов: приказ соответствия и приказ чувства вины.

#### **✓ Приказ соответствия**

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

#### **✓ Приказ чувства вины**

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

### **Перенос ответственности**

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

### **Реторсия**

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

### **Обманчивые отношения**

Когда говорят о манипуляторе, всегда упоминают «два лица»: первое – в маске приветливого человека, очень приятного в общении и жизнерадостного; второе – угрюмое, недовольное, злобное лицо, появляющееся при виде своей жертвы: этот переход от одного выражения лица к другому происходит в доли секунды, в зависимости от того, кто входит в

комнату или выходит из нее. Жертва и сама активно содействует этому превращению. Она не афиширует разницу между видимым благополучием и теми отношениями, которые между ними существуют.

Даже придя на консультацию, она пытается скрыть важные моменты подавления ее личности. Иногда лишь в самом конце проведенной мною терапии клиент признается, что его притеснитель – алкоголик или что он применяет физическое насилие. Такое замалчивание отчасти объясняется забывчивостью, о которой я говорила выше: человек просто об этом не думает. Но есть и другая причина: когда манипулятор надевает маску симпатичного человека, жертва хочет воспользоваться минутами передышки. Сегодня в доме много народа, он такой милый, такой обаятельный. Его жертва вздыхает и наслаждается передышкой, думая про себя: «Знали бы они, что я переживаю в их отсутствие!» Так они скрывают то, чего стыдятся. Однажды моя клиентка сказала: «Поймите: защитить его имидж – это ведь значит защитить и мой тоже!» И, к сожалению, получается, что человек, находящийся под засильем другого, лжет точно так же, как и его притеснитель. Вот поэтому эти люди и пользуются такой безнаказанностью.



### 3. Как подавляется личность

Цель дальнейшего нашего повествования – показать вам, как совершенно нормальный человек может, сам того не зная, позволить втянуть себя в систему отношений, лишаящих возможности распоряжаться собой. Исходя из постулата: предупрежден – значит, вооружен, я полагаю, что поняв, как действует механизм, уже хоть как-то можно защититься. Начало ментальной манипуляции – это попытки загнать будущую жертву в психологическую ловушку. Ловушка медленно закрывается и вот жертва поймана. К этой ментальной ловушке есть три ключа: сомнение, страх и чувство вины. С помощью любого из этих ключей мы попадаем в порочный круг, из которого переходим в следующий, и тут недалеко до психического расстройства. Создается впечатление вращения по кругу внутри своей проблемы; от этого можно потерять рассудок, что со временем и происходит.

#### Сомнение

Первый ключ этой ловушки: посеять сомнение, чтобы человека, которым желают манипулировать, постепенно заставить потерять уверенность в себе. Дальнейшая цель – заменить его внутренние ориентиры и его объективное видение реальности на логику манипулятора и его фальшивое видение мира. Манипулятор постоянно делает так, чтобы у его будущей жертвы постепенно терялось доверие как к своим мыслям, так и к словам, чтобы она потеряла свои ориентиры. Постоянное сомнение в своих знаниях, своих компетенциях, во всем, что она полагала истинным, справедливым и правильным, постепенно заставит ее сомневаться и в реальности. Это будет делаться исподволь, малыми дозами. Существует много самых разнообразных способов посеять сомнение в душе человека.

#### Удивление

Чтобы заставить человека сомневаться, достаточно просто удивиться: «Ты что, действительно в этом уверен?» Чтобы усилить его сомнения, можно подбавить подозрительности: «А ты, случаем, не преувеличиваешь?» Человек, искренне уверенный в

своей правоте, чувствует себя униженным, когда понимает, что ему не верят. Можно пойти еще дальше: «Ну, ты меня удивляешь. Я все это отлично знаю, все совсем не так!»

### **Отказ**

Следующий этап – отказ. «Это неправда!», «Тебе приснилось!», «Неправда, ты никогда мне этого не говорил!» Поскольку манипуляторы бессовестно лгут, можно натолкнуться на полнейшее отрицание даже перед лицом доказанных фактов. Большинство людей безоружны перед такой непорядочностью. И тогда большинство из нас, не будучи в состоянии перенести такое категорическое отрицание, начнет сомневаться в собственных знаниях и понятиях. Когда речь идет о нежелании понять чувства, отрицание может быть выражено в более изощренных формах. Вот пример, который мне часто приводят мои клиенты. Однажды, после долгого спора, их манипулятор дал, наконец, им возможность высказаться (что само по себе удивительно: так бывает крайне редко). Итак, они начинают высказывать все, что накопилось у них на душе. В тот самый момент, когда они чувствуют облегчение оттого, что смогли выразить свои мысли и чувства и что, кажется, добились понимания, манипулятор холодным тоном произносит: «Все это очень мило, но приведи мне хоть один нормальный довод», или: «Знаешь, тебе надо бы проверить здоровье. Упадок сил (или раздражительность) – это проблема гормонального сбоя». Натыкаясь на такого рода отрицание, на подобное чисто физиологическое объяснение своего состояния души, чувствуешь раздражение и унижение. Подобный случай был с одной парой, пришедшей ко мне на консультацию. Я только что перечислила им конкретные способы восстановления их отношений, не терпящие отлагательства! Упражнения для общения, которые я им предложила, были очень просты и практичны, но в заключение консультации, уже на пороге моего кабинета, муж бросил мне: «Да, все это неплохо, но ведь это одна теория. Если бы Вы могли дать нам конкретные решения, это могло бы как-то помочь!»

### **Преувеличение своей осведомленности**

Человек-манипулятор всегда будет стараться казаться более информированным, чем он есть на самом деле. От того, каким решительным голосом он высказывает свое мнение, может создаться иллюзия, что он знаток в областях, о которых говорит, но если хорошо его послушать, можно заметить, насколько напыщенны и пусты его фразы. Либо он изображает себя человеком, знающим что-то такое, чего не знает никто, либо делает вид, что обладает более важными источниками информации, чем вы. Вообще, если его послушать, так он знает все и обо всем, он делает вид, что всюду имеет связи, и, поскольку получает информацию от настоящих профессионалов, от людей, которым вы и в подметки не годитесь, его знания, конечно же, весомее ваших. Например, если спор ваш касается автомобиля, у него обязательно найдется кузен, работающий на станции техобслуживания, и он прекрасно знает модель, о которой вы говорите, и, конечно же, его мнение будет противоположно вашему. Вышеуказанная машина будет так себе тачкой, если вам она нравится, но очень хорошей, если вы ее ругаете. Будет раскритиковано даже то, в чем вы хорошо разбираетесь. Вы врач? Он с медициной на ты. Вы адвокат? У него есть шурин – следственный судья. Вы – правонарушитель? А он был близко знаком со многими ворами в законе; сами подумайте, как это может быть?

### **Недооценка**

Недооценка – один из самых эффективных способов заставить кого-то сомневаться в ценности своих понятий и в собственной ценности тоже. Человек-манипулятор будет показывать явное презрение ко всему, что кажется важным вам, и, в конце концов, вынудит вас изменить свою систему ценностей, то есть отказаться от критериев, которые были вам так дороги. Чередование критики, принижения, отрицания ваших познаний и насмешки будут потихоньку расшатывать вашу систему ценностей и разрушать вашу целостность.

### **Минимизация**





*Несколько лет назад я случайно встретила свою знакомую, которая с любезным видом стала спрашивать, как идут мои профессиональные дела: «Ну как твои книжечки: продаются?», «А эти твои консультации: как, ходит к тебе народ?», и наконец, придав своему тону доверительности: «И что, ты этим зарабатываешь на жизнь?»*

Все эти уменьшительные суффиксы, постоянные «эти твои», – призваны приуменьшить значение предмета, рода занятий и т. д. Для достижения того же эффекта, можно также дать предмету уничижительное название. Назвав машину «тачкой», работу «деятельностью», украшения – «побрякушками», легко принизить изначальное их значение.

### ***Насмешка***

Манипуляторы – большие насмешники. Они смеются надо всем, над чем можно, и могут даже оскорбить вас, а если вы возмутитесь, обвинят вас в том, что вы не понимаете юмор. Насмешка – это скрытая форма агрессии. Чувство юмора (которого, в общем-то, у манипуляторов и нет!) не имеет с ней ничего общего. Разница между насмешкой и юмором заметна невооруженным взглядом. Юмор – это умение пошутить, оздоравливающее атмосферу, наполняющее ее свежим воздухом. Насмешка же ставит в неудобное положение, сгущая воздух и заливая атмосферу свинцом. Когда над вами насмеваются, твердо отстаивайте свое достоинство: «Да, я очень чувствителен к этому, и даже, если хочешь, обидчив. Теперь ты знаешь, что мне это неприятно и постарайся больше не шутить на эту тему». Скорее всего, манипулятор пропустит вашу просьбу мимо ушей, но вы почувствуете себя увереннее: вы высказали свою позицию.

### ***Ярлыки и прозвища***

Насмешки порождают навешивание ярлыков и присвоение прозвищ. «Госпожа феминистка», «господин всезнайка»: такие прозвища направлены на то, чтобы у человека появились сомнения насчет своего имиджа. Точно так же вряд ли можно всерьез воспринимать такие обращения как «старичок» или «курочка моя». И неважно, в каком контексте звучат такие прозвища, в профессиональном или семейном, не позволяйте давать вам такие глупые имена, требуйте, чтобы вас называли по имени или фамилии. К тому же, прозвища вызывают агрессию. Один мой клиент признавался мне, что не выносит, когда его жена называет его «мой слоник», он никак не может заставить ее перестать так себя называть. Это дурацкое прозвище десять раз на дню вызывает в нем приступ гнева, и он с трудом сдерживается.

### ***Ложь и злонамеренность***

И, наконец, главной фишкой манипулятора являются ложь и злонамеренность. Кроме простого недоброжелательства, о котором мы говорили выше, манипулятор врет так нагло и так безбожно, что только диву даешься. Он продолжает отпираться, несмотря на очевидные факты, на неопровержимые доказательства, несмотря на юридические документы, порой произнося ложь прямо в глаза судебным приставам. Его девизом вполне могло бы быть: «Все равно неправда!» И самое удивительное, что несмотря ни на что, манипулятор допускает, что вам понятно, что он лжет. Он сознательно оставляет следы своего вранья и двуличия. Потом, когда его загоняют в угол, он ловко выкручивается с помощью всевозможных уверток и обычного своего вероломства. Это совсем не то, что вы подумали, вы все не так поняли. Или он не понял, что вы имели в виду...

### **Ментальная путаница**

Для того чтобы сомнения в вашей душе сменились ментальной путаницей, манипулятор ведет сложные и путаные речи. Он все на свете запутывает, перескакивает с пятого на

десятое, насыщает свою речь ядовитыми аллюзиями, обрывает фразы, не договорив до конца... Он нарочно вас путает. На самом деле это обычный гипноз. Сами того не осознавая, манипуляторы усваивают язык гипноза: нередко у них встречается природная способность к гипнозу, техникам которого профессиональные гипнотерапевты учатся специально. Недостаток сна усиливает ментальную путаницу. Вот почему манипуляторы часто мешают своей жертве спать. Клиенты мне часто рассказывают, что их супруг (супруга) изводит их своими разговорами иногда до двух-трех часов ночи или будит их среди ночи, чтобы продолжить спор, начатый накануне вечером. Кстати, лишение сна – одна из главных техник, используемых в сектах для погружения своих адептов в постоянную ментальную неразбериху: это вызывает у человека эмоциональную реакцию и выводит его из равновесия. Нередко люди-манипуляторы с обезоруживающей бесхитростностью произносят чудовищные вещи или несут невероятный вздор с одной-единственной целью – вызвать шок. Ментальная путаница, вызванная всеми этими приемами, может быть очень сильной и нередко приводит к сумасшествию.

### ***Инверсии***

Манипуляторы владеют невероятно мощными механизмами проекции<sup>[2]</sup>. Они поделятся с вами своими намерениями, а потом, обокрав вас, назовут вас вором; назовут вас лжецом, обманув вас; манипулятором... Эти механизмы проекции нужны для создания инверсий данных. Это настоящие иллюзионисты и фокусники. Вот как манипуляторам удается требовать и добиваться своего, при этом вы будете думать, что проситель – это вы, а они благородно исполняют ваши желания. Именно таким образом одна манипуляторша доводила мужа своим желанием родить ребенка и, в конце концов, нагло заявила: «Если ты сейчас не согласишься завести ребенка, потом я не захочу: так тебе будет и надо».

Это чрезвычайно типичным пример инверсии того, кто просит, на другого человека. Приведу еще более поразительный пример инверсии. Несколько лет назад я помогла одной женщине выйти из-под психологического давления мужа, большого манипулятора. Когда она стала приходить ко мне на сеансы, инверсия доходила до того, что когда муж хотел наказать ее за неповиновение (а манипуляторы часто испытывают желание наказать), он не разрешал ей подавать себе кофе, а она сильно из-за этого горевала. Представляете себе, каков там был уровень путаницы? Подавать кофе – это честь и исключительное право! К счастью, потом она сумела от души посмеяться над этой нелепостью.

### ***Стокгольмский синдром***

Такая инверсия, такая путаница может привести к «Стокгольмскому синдрому». Этот ментальный механизм был открыт по другому поводу: захвату заложников.



*23 августа 1973 года бежавший из тюрьмы Ян Эрик Уллсон пытался ограбить стокгольмское отделение банка “Credit Suedois”. Когда приехала полиция, он засел в банке, взяв в заложники четверых служащих. Он потребовал освобождения из тюрьмы своего подельника Кларка Уллофсона, которого ему немедленно доставили. Шесть дней длились переговоры, закончившиеся выдачей заложников. Удивительно, но последние выступили посредниками между своими похитителями и стражами порядка. Ко всеобщему удивлению, заложники превратились в яростных защитников захватчиков. Это выразилось еще и в том, что позже заложники отказались свидетельствовать против обвиняемых, высказывались в их защиту, ходили к ним на свидание в тюрьму. Одна из жертв даже вышла замуж за Яна Эрика Уллсона.*

Как можно объяснить такое позитивное отношение к опасным преступникам? Ну, можно предположить, что оторванные от мира, да еще находясь в шоке из-за похищения, заложники постепенно начинают испытывать к своим похитителям доверие, а потом и благодарность за то, что им сохранили жизнь. Все это смахивает на промывку мозгов, причем с потерей всякого критического видения проблемы. Жан де Лафонтен еще триста лет назад говорил: «Кто сильнее, тот и прав», и именно так можно резюмировать стокгольмский синдром. Точно так же жертва, попавшая в экстремальное состояние, то есть подпавшая под манипулирование, как бы естественно проникается логикой своего агрессора. Она проникается его критериями и в конце концов начинает думать как он. Вот почему в многочисленных случаях жестокого обращения можно заметить парадоксальный механизм стокгольмского синдрома. Поразительно видеть, как жертва унижительного обращения (испытывающая побои женщина или ребенок) принимает порочную логику своего мучителя и становится горячим его защитником. С тех пор, как был выявлен так называемый стокгольмский синдром, он был отмечен в многочисленных случаях похищения людей: как в политических целях, так и с целью выкупа.

Сценарий всегда приблизительно одинаков, хотя бывают некоторые вариации: примером могут служить случаи заложников, взятых в плен во время второй войны в Ираке. Когда их освобождали, они говорили нечто довольно странное: «Принимали нас по-спартански», или: «Наши захватчики все время заботились о нашей безопасности», или даже: «Они любезно одолжили нам гель для душа, чтобы при освобождении мы хорошо выглядели». К счастью, как правило, этот синдром исчезает уже через несколько недель после освобождения. Благодаря методу «психологического разбора» бывшие заложники отрешаются от своих прежних мыслей и используют более подходящие слова. Они уже говорят не «нас принимали...», а «нас держали...», а прилагательное «спартанские» заменяется на «нечеловеческие». Если бы похитители действительно заботились о безопасности жертв, они бы выпустили их на свободу. Да и нет никакой «любезности» в том, чтобы «одолжить» гель для душа людям, которым в течение недель отказывалось в праве помыться. Конечно, ужасно оказаться в таких обстоятельствах, даже вспоминать о них страшно. Вот почему жертвы так настойчиво присоединяются к суждениям своих похитителей. А еще бывает, что бывший заложник положительно воспринимает преступление, жертвой которого оказался, более того, нередко он начинает критически относиться к обществу в целом. Таким образом, стокгольмский синдром может глубоко переменить жизнь жертвы и надолго, если не навсегда, изменить ее личность, систему ценностей и моральные убеждения.

В случае ментальной манипуляции, приведшей к стокгольмскому синдрому, все происходит по тому же сценарию. Для того чтобы все расставить по местам, необходимо хорошее психологическое сопровождение.

Если вследствие грубого обращения (как физического, так и психического) стокгольмский синдром появляется в детстве, он сохранится у человека навсегда, будет срабатывать автоматически со всеми людьми, даже с теми, кто манипулятором не является. Бывшая жертва даже в зрелом возрасте будет постоянно читать мысли и стараться удовлетворить своего собеседника и уже через несколько фраз переймет его идеи и поэтому не сможет ничему противостоять. Эта своеобразная постоянная самоманипуляция сделает ее чрезвычайно внушаемой, а следовательно, уязвимой со стороны новых хищников. К счастью, если человек знаком с этим синдромом, он меньше рискует стать жертвой, а это уже может предохранить от неприятностей.

## Страх

Второй ключ к ментальной западне – страх. Манипулятор великолепно умеет пользоваться этим ключом, причем иногда делает это незаметно, а иногда явно. Порой он подключает

тяжелую артиллерию: произносит страшные угрозы типа: «Если ты от меня уйдешь, я тебя убью». А иногда в душе жертвы поселяется смутный страх от его невербальных, едва уловимых намеков. Для устрашения, запугивания и вселения в жертву чувства тревоги используются те же методы, что и для внесения в душу сомнений. Опираясь на свидетельства, полученные мною на консультациях, я составила список основных методов запугивания, используемых манипуляторами.

### ***Невербальный язык***

Когда мы разговариваем, наш собеседник слышит произносимые нами слова: это вербальный язык. В то же время подсознательно собеседник оценивает наши позу, жесты, выражение лица, взгляд, а еще – тон, которым мы говорим, интонацию голоса или затрудненность речи. Этот невербальный язык представляет 80 % нашего общения и в основном понимается на подсознательном уровне. Если вербальный и невербальный языки звучат синхронно, усиливая друг друга, от говорящего исходит аура позитива, подлинности и харизма. Если же вербальный и невербальный языки не согласованы, беседа порождает смутное беспокойство, создается впечатление неискренности. Чувствуется: что-то не так, причем непонятно, откуда взялось это чувство.

Невербальный язык манипуляторов очень богат и весьма своеобразен. Это параллельный и полноправный дискурс. Впрочем, именно по нему можно вычислить манипулятора. Человек этот сильно выделяется среди других людей. Он ведет себя не так, как все. Он выпадает из общего настроя: либо говорит слишком громко, либо бормочет что-то себе под нос. У него всегда расслабленная поза или слишком напыщенный вид, он всегда приходит с опозданием, смотрит на говорящего пристальным взглядом... Этот обособленный невербальный язык – один из основных способов дестабилизации собеседника: он порождает труднообъяснимый дискомфорт. И еще манипулятор нередко использует такой прием: он вас слушает вполуха, кажется, ему совсем неинтересно то, о чем вы говорите. Он будет смотреть в другую сторону, или наоборот, впериет взгляд в говорящего, но с отсутствующим видом, или, пока вы говорите, будет что-нибудь делать... Изредка с насмешливой улыбкой он кидает реплики, делает недовольные гримасы, с удрученным или презрительным видом возводит глаза к небу, пожимает плечами, издает разочарованные вздохи, с бессмысленным видом покачивает головой, и все это сопровождается холодным взглядом профессионального убийцы. Дискомфорт, испытываемый жертвой, усиливается, а причина ей непонятна. Манипулятор добивается своей цели, если ничего не знает об этих приемах, но если, к своему счастью, вы знаете смысл этих маневров, цели он не достигнет. Как раз наоборот: бесконечные ужимки манипулятора покажутся вам комичными.

### ***Мщение***

Манипулятор упорно демонстрирует свое право наказывать того, кто ему не подчиняется. Хочу предупредить: если ваше поведение идет вразрез с его ожиданиями, вас ждет тысяча вариантов мщения. Но едва лишь вы подпадете под его влияние и оправдаете его ожидания (какими бы нереальными они ни были), – сделав первый шаг, даже воображаемый, вы сразу почувствуете себя бесконечно виноватым. То есть жертва сразу начнет нести ответственность за так называемую совершенную ошибку, причем ошибка эта не всегда будет озвучена, но всегда сильно преувеличена. При любом удобном случае этой ошибкой будут вас попрекать и вспоминать ее как неопровержимое доказательство вашей вины. Она долго еще будет служить поводом для придиорок, наказаний, штрафных санкций или мстительных действий, причем все они будут противозаконны, потому что никто не имеет права вершить правосудие в одиночку.

Мстительные действия могут иметь различные формы: недовольный вид, крик, саботаж, профессиональные санкции...



Манипуляторы инстинктивно чувствуют, какой вид мщения может оказать на жертву нужное действие. А ведь сам факт, что человек желает наказать другого – уже оскорбителен и вызывает беспокойство.

### ***Раздражительность***

Поскольку манипулятор постоянно находится в тревожном состоянии, он представляет собой комок нервов. Накопившиеся в нем гнев, ненависть и жажда тирании могут физически передаваться на расстоянии. Поэтому случается, что люди, собравшиеся по какому-то поводу, невольно вздрагивают, когда он входит в комнату и облегченно вздыхают, когда он ее покидает. Такой человек прекрасно умеет пользоваться тем стрессом, который вызывает. Он кажется возбужденным, нервным, раздражительным и создается впечатление, что он вынужден делать невероятное усилие, чтобы сдержаться и не взорваться. А окружающие опасаются вступать с ним в противоречие и ведут себя осторожно, потому что знают его мнительность и вспыльчивость. Многие боятся конфликтов, криков, тяжелой обстановки и все делают, чтобы избежать этих неприятностей, усиленных эмоциональным шантажом, к которому нередко прибегают манипуляторы.



Уступка шантажу – прямой путь к его повторению.

### ***Мелодраматизм***

Если вы общаетесь с манипуляторами, перед вами все время разыгрывается театральное действо. Они слишком все драматизируют, причем цель их всегда одна: запугать вас. Все так серьезно, все так опасно! Это ужасно! Реплики их всегда напыщенны: «Ты предаешь меня!», «Ты разрушаешь семью!», «Вы погубите целое предприятие!» Они испуганно вращают глазами, в отчаянии ломают руки, рыдают, принимают патетические позы, терзающие вам душу, легко превращаясь то в фурию, то вдруг, едва завидев кого-то входящего в комнату, надевают на себя жизнерадостную маску доброжелательного и милого человека. Кстати, здесь легко заметить, что людям, утверждающим, что они не в состоянии справиться со своим гневом, свойственен потрясающий самоконтроль. В общем, они прекрасные актеры. И если режиссируют они, все проходит великолепно. Им веришь и перед их мастерством склоняешь голову. Но как только вы поймете подоплеку этих людей, вы удивитесь, насколько это никудышные актеры. Если бы они играли в театре, не видать им высоких наград! Так вот: есть неплохой способ показать, что все их усилия напрасны. Просто начните громко аплодировать их помпезным тирадам.

### ***Побуждение к немедленному действию***

«Решай быстро. Мне срочно нужен твой ответ». Боясь, что вы можете ускользнуть из-под его засилья и не в силах избавиться от чувства неудовлетворенности, манипуляторы хотят получить все и сразу. Помимо нагнетания стресса, цель этого давления на собеседника – подвести его под обязательство или заставить действовать до того, как он успеет хорошенько подумать. Такое побуждение к немедленному действию широко используется в торговле. Когда продавец говорит: «Это наш последний товар», он хочет внушить вам страх, что вы вот-вот упустите возможность выгодной покупки, и не дает вам подумать.



У манипуляторов всегда все неоднозначно. Терпение – не сильное их свойство.

Если манипуляторы не отказывают себе в удовольствии, заставляя вас ждать, постоянно ставя вас в зависимость от их доброй воли (например, когда надо сесть за стол), они обязательно впдут в гнев, если случится малейшая задержка по вине кого-то другого или если кто-то опоздает. Чтобы противостоять этим побуждениям к немедленным действиям, вам надо развивать в себе умение сохранять твердость, когда они будут выражать недовольство: это должно стать вашим главным козырем.

### ***Использование ваших страхов***

Обладая редчайшим инстинктом самосохранения, манипулятор прекрасно умеет угадывать ваши рациональные или нерациональные страхи и использовать их. Он не будет терять времени на ваше утешение, если страха у вас нет. Зато каждый раз, когда ему это будет нужно, он будет играть с вами как кошка с мышкой, умножая ваши страхи. Есть разные виды страха. Некоторые – рациональные, и если у манипулятора есть возможность ими пользоваться, это потому, что у нас недостаточно развит инстинкт самозащиты. Другие, более нерациональные беспокойства, приобретенные в детстве, взяли над нами верх и блокировали наше право на безопасность. Именно так жертвы манипуляторов часто оказываются совершенно не защищенными юридически. Страх вызвать раздражение манипулятора вашим требованием записи условий на бумаге сильнее объективной опасности оказаться без средств в случае тяжбы. Мы уже рассказали о боязни мщения и конфликта, когда говорили об их раздражительности. Существует целый ряд других, таких же нерациональных фобий:

- Страх быть принятым за эгоиста, невежественного, злого, и т. д.
- Боязнь не понравиться, доставить неудобства или причинить боль.
- Боязнь потерять любовь, быть покинутым или отвергнутым.

Человек – родовое существо: для него сама мысль о потере поддержки и любви тех, кого он любит, становится невыносимой. Страх быть покинутым стоит в первом ряду самых тревожных, самых назойливых страхов и его пустить в ход проще всего.

### ***Атмосфера постоянной опасности***

#### **✓ Это ужасно**

Есть такая психологическая игра под названием «Это ужасно». Надо постоянно на все жаловаться, драматически описывая малейшее происшествие. Манипуляторы очень любят играть в эту игру: их просто завораживают катастрофы, драмы и несчастные случаи. Отчасти это происходит из-за их любви к театральному мелодраматизму, о которой мы только что говорили, но еще из-за их особой любви к несчастьям. Они любят сплетни и с удовольствием и нескрываемым сладострастием рассказывают о проблемах других людей: в этом тихом ликовании проявляется вся недоброжелательность их натуры. Но когда драматические события происходят на самом деле, их это оставляет равнодушными. Они холодно отстраняются, их мысли нелепы и жестоки, в них нет ни малейшего сочувствия.

#### **✓ Вестник беды**

Манипуляторы ненавидят оптимистические планы. И всеми силами стараются убавить энтузиазм наивных мечтателей, уменьшить их оптимизм, разрушить надежды. Они всегда стараются поставить под сомнение мотивацию и положительный настрой тех, кто осмелился верить в будущее. При удобном случае они не замедлят сообщить вам, что когда-нибудь вы, старый и немощный, будете сидеть в богадельне, и стоит ли такой результат всех этих хлопот... Речи их будут всегда ядовиты и обидны. Ты что, может такое случиться! Они никогда не скажут, что именно, но будут убеждать вас, что вы пожалеете, что их не послушали.

### ✓ Особое значение опасности

В своей книге “Parents immatures et enfants-adultes”<sup>[3]</sup> Жизель Аппюс-Ревиди<sup>[4]</sup> подчеркивает одну особенность родителей-манипуляторов, вызывающую особую тревогу. Они рисуют в своем воображении смерть своих детей и «предоставляют место опасности». То есть мало того, что они недостаточно защищают детей и присматривают за ними, что напрямую свидетельствует об их незрелости, так к тому же они ставят их жизнь под реальную угрозу, тайно надеясь увидеть, как разворачивается драма, которую они, похоже, постоянно ожидают.



*Ко мне на прием пришла женщина, которая часто со всей своей семьей путешествовала на яхте. Ее муж отказывался привязывать страховочными фалами их малолетних детей, когда они находились на палубе. Он говорил, что следит за ними, но это было не так. Когда эта женщина, поняв, какому риску подвергаются дети, впадала в панику и нервничала, он холодным тоном говорил, что им ничего не грозит, что она напрасно беспокоится и чересчур трясется над детьми, и что он не видит никакого основания для такого беспокойства. У меня в кабинете она осознала реальность: действительно, маленький ребенок на палубе подвергается сильному риску, он легко может соскользнуть за борт и его обязательно надо пристегивать страховочным фалом.*



*Другая клиентка рассказала мне о своем муже, который так однажды разнервничался за столом, что запустил стеклянную салатницу в стену. Салатница пролетела в нескольких миллиметрах от головы их ребенка, сидящего на высоком стуле, и разбилась на тысячи осколков, стукнувшись о стену прямо за спиной ребенка. Ребенок действительно мог бы сильно пострадать, если бы салатница угодила ему в голову. Но когда испуганная молодая мать заметила ему это, отец безразлично пожал плечами. Ничего такого не случилось, а значит, она просто не в своем уме, раз об этом думает. И снова лишь с моей помощью она сумела восстановить связь с реальностью и оценить опасность, в которой муж заставил ее усомниться.*

Таким образом, манипуляторы разными способами могут сознательно создавать опасность и тут же всячески ее отрицать: они очень быстро ведут машину, при этом подчеркнуто спокойны, бросают предметы, ломают вещи, опрокидывают их, «забывают» выключить газ, волочат по полу предметы, о которые вы можете споткнуться, оставляют открытую дверцу шкафа как раз на уровне вашей головы, когда вы наклоняетесь. Не подавая вида, они умеют создать атмосферу беспокойства и постоянной опасности, которую вы замечаете, но вам и в

голову не может прийти, что они это сделали сознательно. Ну, так вот: не сомневайтесь, они делают это нарочно!

### ✓ Удивить

Манипулятор играет на нервах своих жертв. Все идет в дело, лишь бы удивить, поразить и погрузить жертву в состояние тревожного ожидания. Все его действия обычно неожиданны. Например, вдруг среди тишины он может сильно ударить кулаком по столу и разразиться бранью. Одна моя клиентка поставила стиральную машину в гараже. Когда она шла стирать, ее муж частенько подстраивал так, чтобы встать внизу у лестницы и ждать, не шевелясь, в темноте: включив свет, она видела его безумный взгляд. Это длилось не больше доли секунды, он сразу принимал нормальный вид. Когда она мне это рассказывала, меня охватила дрожь. Вообще-то эти хищники любят устраивать жуткие постановочные трюки, например, притвориться мертвыми, неподвижно лежа на кровати. Или уезжают куда-то спустя несколько часов после того, как объявили, что хотят покончить жизнь самоубийством...

### ✓ Убийственный взгляд

Иногда манипуляторы, разговаривая с вами совершенно нормальным голосом, вдруг в течение нескольких секунд смотрят на вас взглядом, от которого холодеет душа. Некоторые клиенты показывали мне фотографии, на которых им удалось схватить этот особенный взгляд: он полон холодной ненависти. Крайне неприятно перехватить такой произвольный ненавидящий взгляд, если его на вас устремляет человек, утверждающий, что он вас любит.

### ✓ Угроза

Наряду с этими внезапными приступами ярости, с угрозами мщения, с постоянной драматизацией, в отношениях подавления постоянно присутствует и опасность. Она может быть выражена напрямую, вербально. Она содержится в постоянных «а то я...». Какое будет поведение, такой будет и реакция. Но угроза может быть и косвенной, а значит, завуалированной. В этом случае, то есть когда нет уверенности, жертве приходится самой решать, какие, случись что, будут невербальные последствия, а это дает волю воображению. Этот способ косвенной угрозы можно свести к таким словам: «У тебя есть выбор. Ты сам решаешь. Прими правильное решение. Потому что если ты примешь неправильное решение, произойдут действительно ужасные вещи, ты даже представить себе не можешь, что произойдет!» Весь этот механизм можно выразить в совсем короткой фразе: «Не разочаровывай меня!» Если к этому ничего не будет добавлено, вам самим придется раскодировать этот послыл: «Как же мне его не разочаровать? Что нужно сделать или чего делать не нужно? И если я его так разочаровываю, в чем именно дело?» В состоянии неуверенности появляется страх. Он не подвержен логике и разжигает воображение. Любая катастрофа кажется реальной угрозой. Достаточно нескольких расплывчатых фраз, чтобы вызвать у человека беспокойство: «Ты пожалеешь о своем решении!», «Потом не жалуйся!»

Все эти методы устрашения, цель которых – заставить человека беспокоиться и ввести его в тревожное состояние, создают тяжелую, умело поддерживаемую обстановку. В доме поселяются страх и сомнение. Постепенно страх превращается в постоянную тревожность, а там недалеко и до паники. Тогда останется применить последний ключ – чувство вины, – и ловушка захлопнется.

## Стыд и чувство вины



Чтобы общество функционировало гармонично, коллективные ценности должны преобладать над индивидуальными. В основе общественных отношений лежат чувства стыда и вины. Оба эти чувства должны так формировать индивидуальное поведение, чтобы оно было социально приемлемо. Поскольку стыд и чувство вины – источники внутренней тревоги, они дают человеку знать, что его поведение может вызвать порицание, и он рискует быть изгнанным из своей группы. Значит, ему следует пересмотреть свое отношение к требованиям коллектива.

Человек, постоянно испытывающий стыд и ощущающий вину, все меньше и меньше способен к самоутверждению, он не может устанавливать ограничения другим людям. Если его попытки изменить свое поведение не приводят к уважению и любви окружающих, он постепенно теряет самоуважение. Чтобы избежать отторжения, он начинает поддаваться чужому влиянию и пытается подладиться под требования своего окружения. Это прекрасно знают манипуляторы, которые сами не способны чувствовать вину, зато без всяких колебаний внушают чувство вины другим, мастерски извлекая из этого пользу. Из этого чувства вины они создают мощный рычаг, которым вырабатывают у жертвы чувство обязательства по отношению к себе. Совершенно ясно, что нельзя нарушать физическую, моральную и материальную неприкосновенность другой личности, точно так же, как нельзя нарушать законы. Но часто случается, что поведение людей, находящихся под психологическим давлением, отклоняется от нормы: это происходит, чтобы защитить своего хищника, либо чтобы получить его одобрение. Все это очень похоже на стокгольмский синдром.

Существует много самых разнообразных техник внушения чувств вины и стыда. Точно так же, как это было с внушением сомнений и страха.

### **Выдвижение обвинения**

Если вы живете или общаетесь с манипулятором, вам постоянно будут выдвигать обвинения: вас всегда будут в чем-то обвинять и у ваших преступлений не будет срока давности. И даже если вы ничего преступного не совершаете, когда-нибудь всегда будет всплывать тот или иной старый грех. Как, например, в этой истории двадцатипятилетней давности:



*Бернар рассказал мне, что в конце каждой ссоры, желая заткнуть ему рот, жена всякий раз припоминала трагическую историю пропажи ее шейного платка. Этот платок, который она берегла как зеницу ока, был потерян во время их свадебного путешествия двадцать пять лет назад, и в этом был виноват ее недостойный муж. С тех самых пор она оставалась безутешной, и это было несомненным доказательством никчемности ее мужа-неудачника. Самым удивительным в этой истории является то, что Бернара так долго упрекали за столь малое преступление. Его рассказ вызвал у меня улыбку: «Но это всего лишь платок! За двадцать пять лет она, вероятно, сменила десяток-другой таких же платков! И вообще, если он был ей так дорог, почему она не держала его при себе?» Этого прагматичного комментария было достаточно, чтобы, он осознал нелепость ситуации. Он вышел из моего кабинета с более уверенным видом. А я подумала, что виртуальный платок, которым его жена так удачно манипулировала двадцать пять лет подряд, был окончательно выброшен на помойку.*

### **Двойное принуждение<sup>[5]</sup>**

Представьте, что вы едете на машине. Вот вы въезжаете на перекресток с круговым движением, но когда вам надо с него съехать, вы замечаете, что над всеми отходящими от него дорогами красуется знак под названием «кирпич». Если тут же случится инспектор

ГАИ, не сводящий с вас глаз, то если вы не хотите нарваться на штраф, вам не останется ничего, кроме как продолжать бесконечное движение по кругу. Именно так чувствует себя человек, находящийся под двойным принуждением.

Понятие двойного принуждения было открыто в школе в Пало Альто, в Америке. Исследователи из Пало Альто иллюстрируют его классической историей о двух галстуках.



*Однажды мать подарила сыну на день рождения два галстука. Довольный сын надел к ужину один из этих галстуков, но едва он подошел к столу, как мать огорченно воскликнула: «Я так и знала: второй тебе не понравился!» Если бы сын надел другой, то же самое было бы сказано про первый. Если бы он не надел ни одного, ни другого, его бы обвинили, что ему не понравились подарки матери, а если бы он надел оба сразу, она бы заключила, что он над ней издевается. Сложилась безвыходная ситуация. Единственное решение, которое можно было бы принять, чтобы избежать двойного принуждения, предложил Фрэнк Фарелли<sup>[6]</sup>, американский психолог, создатель так называемого метода «провокативной терапии». Он советует сыну просто ответить матери: «Другой мне тоже не нравится, мама. Оба эти галстука ужасны, но я люблю тебя, и буду носить тот и другой с одинаковым удовольствием». Увы, не у всех хватает нахальства и чувства юмора Фрэнка Фарелли. В противном случае, в природе не существовало бы двойного принуждения, и в семьях бы чаще смеялись.*

Но пока мы дожидаемся того дня, когда все научатся избегать этой ловушки, двойное принуждение переживает лучшие свои годы. При одновременном предъявлении двух взаимоисключающих требований сделанный выбор всегда будет подвергнут осуждению. Двойное принуждение редко бывает просчитано сознательно. Обычно оно исходит от людей, испытывающих неудовлетворенность, умеющих скорее выразить то, чего они не хотят, чем то, чего хотят. Поскольку манипуляторы страдают хронической неудовлетворенностью, они постоянно ощущают недостаток чего-то, что они не в состоянии определить и обвиняют в этом вас. Если им плохо, это из-за вас. Проблема неразрешимая, потому что если вы спросите манипулятора: «Чего ты конкретно от меня хочешь?», он уклонится от ответа: во-первых, потому что он и сам не может понять чего ему хочется, а во-вторых, – потому что он не хочет указывать вам выход из ловушки. Он весьма загадочно ответит: «Тебе это хорошо известно!» Если вы будете настаивать, он пафосно воскликнет: «Ах, ты не знаешь? Это еще хуже, потому что тебе это должно быть известно!»

Каков бы ни был ваш выбор, двойное принуждение ставит вас в положение кругом обманувшегося человека. Поскольку вы не видите этот механизм со стороны и стараетесь удовлетворить манипулятора, вы даром теряете силы и падаете духом.



Ощущение того, что вы не на высоте положения, создает у вас впечатление некомпетентности и разрушает самоуважение.

### **Чувство долга**

В отношениях психологического засилья принцип взаимности работает только в одном направлении, что само по себе парадоксально. Могут пройти долгие годы, прежде чем вы осознаете, что ваш манипулятор вложил в ваши отношения самую малость, в то время как вы, как вам кажется, только и делаете, что вкладываетесь в них. Таким образом, пользуясь и

злоупотребляя принципом взаимности, лежащим в основе человеческих отношений, люди-манипуляторы во главу угла отношений ставят ваш долг по отношению к ним и поступают так, что он никогда не будет отдан. Если их послушать, так вы им столько должны! Чтобы пустить в ход это чувство долга, манипуляторы часто довольствуются устными обещаниями.

Они любезно перечисляют все полезные контакты, которые они вам предоставят и всевозможную помощь, которую собираются вам оказать. Порой намеки на эту мифическую помощь будут весьма замысловаты. Они сообщат вам, что у них прекрасные отношения с тем-то и тем-то, они знакомы кое с кем из организации, которая может быть вам очень полезной. Но если вы позволите обольстить себя словами и будете до глубины души тронуты их намерениями, они обведут вас вокруг пальца. Иногда они и вправду могут быть очень услужливы, но только в том случае, если это действительно необходимо и в самых малых дозах. Уверяю вас: их любезность никогда не бывает ни спонтанной, ни безвозмездной. Манипуляторы недвусмысленно ждут возвращения лифта, причем, разумеется, воспользуются им в десятикратном размере и в течение долгого времени. Когда-то они что-то сделали для вас, теперь вы должны будете удовлетворять все их требования каждый раз, когда они вас попросят, без ограничения и срока давности.

Это переходит все границы, когда они осмеливаются напомнить вам о вашем долге, потому что однажды, в трудную минуту вашей жизни, они просто находились рядом, при этом ничего не делая, или даже усложняя ситуацию. «Я как-никак был рядом с тобой в день родов!» – с претензией повторяет отец, который явился тогда в родильный дом на пару минут. «Я была рядом с тобой, когда тебя бросил муж!» – напоминает подруга, которая в тот злополучный день совершенно случайно оказалась у вас дома и, кроме банальностей и глупостей, не сказала ничего, что могло бы вас ободрить. «Я сидела рядом с тобой все ночи напролет, когда ты болел коклюшем!» – неустанно, в течение десятилетий будет твердить сыну мать с одной лишь целью: держать его под давлением.

Другим прекрасным поводом для внушения чувства вины служат подарки. Большинство из нас неспособно отказаться от подарков. Это служит своего рода социальным кодом: отказ от подношения в лучшем случае можно воспринять как невоспитанность, в худшем – как выражение враждебности. К тому же здесь работает еще и правило взаимности. При случае надо поднести ответный подарок. И тут уж манипуляторы вовсю станут этим ритуалом злоупотреблять. Приготовьтесь к тому, что их подарки будут неоправданно щедрыми. Например, они будут очень ценными: вы никогда не сумеете подарить им ничего подобного: в этом случае они нужны для того, чтобы привязать вас. В других случаях их подарки будут на удивление незначительными. А еще их подарки могут выполнять другую функцию: так они покупают право плохо вести себя по отношению к вам, потому что правила хорошего тона помешают вам отказаться от них.

Например, муж дарит жене цветы, даже не извинившись за свое отвратительное поведение накануне: по умолчанию он покупает право выказывать ей неуважение. Если она принимает букет, значит, она дает молчаливое согласие на продолжение такого поведения. Или другой пример: служащий, которому не оплатили сверхурочные, получает от шефа полдняя выходного: это значит, что он не собирается оплачивать эти часы. Такие вещи не всегда происходят явно, и эти ситуации бывает довольно трудно прояснить.

### ***Разрушение целостности***



Когда живешь с манипулятором, он связывает тебя путами своего собственного кодекса чести.

У каждого из нас есть своя этика, состоящая из собственных ценностей, собственных дозволений и запретов, в том числе – тот драгоценный сад, каковым является чувство священного. В отношениях засилья эти ценности отрицаются и подвергаются осмеянию, дозволения подавляются, а запреты нарушаются. Чувство священного всегда будет высмеяно и опозлено, и рано или поздно жертва потеряет ощущение своей целостности. Манипуляции обычно поддаются самые честные, самые совестливые и сознательные люди, потому что проще простого воззвать к их чувству долга или напомнить им их обязательства. Их добросовестность будет искажена, а потом использована манипулятором в своих целях. Люди, ставшие жертвой манипулирования, помещены в условия принуждения, то есть засилья; так или иначе, им придется выработать свою позицию.

Чтобы успокоить своего шантажиста-вымогателя, им придется согласиться служить посредником и предать людей, которых они любят и ценят. Постепенно они потеряют уверенность в своих суждениях, оставят попытки высказать свое мнение, откажутся от своих ценностей, начнут врать, предавать и даже перестанут заботиться о своем здоровье. Но то минимальное личное пространство, которое у них еще осталось, те редкие потребности, которые они еще позволяют себе удовлетворять, тот минимум свободы, который у них еще есть, воспринимаются как жестокость, неблагодарность и несправедливость по отношению к манипулятору. И тогда, чтобы окончательно уничтожить эту личную целостность, он вынудит их терпеть самые унижительные действия: побои, оскорбления, будет против воли заставлять их участвовать в вечеринках со сменой сексуальных партнеров, выполнять унижительные требования.



*Одна секретарь-бухгалтер рассказала мне, как она провела несколько недель в мрачном и пыльном подвале, где ее заставили «разбирать» архивы десятилетней давности. Вы спросите, в чем было ее преступление? Она отказалась перейти на «ты» с шефом, требовавшим неуместной фамильярности.*

### **Усиление стресса**

Поскольку манипуляторы до болезненности перфекционисты (в отношении других людей), они выдвигают нереальные и противоречивые требования к людям, с которыми они живут и на которых непрестанно давят. Они постоянно требуют приспособиться к их видению мира, что обычно выражается в пяти предписаниях, являющихся одновременно пятью векторами стресса, в транзактном анализе описанными термином «драйверы»:

#### **✓ Будь совершенен!**

Манипулятору кажется само собой разумеющимся, что в любых обстоятельствах вы всегда должны быть совершенны, вы обязаны все знать и всегда быть в курсе всего. Он заметит малейший ваш изъян, будет насмехаться над вашей неосведомленностью, выставит на посмешище вашу оплошность и будет негодовать по поводу любой вашей ошибки, даже самой незначительной. Пусть он и дальше мечтает о совершенстве, а вы оставьте за собой право на ошибки.

### ✓ **Будь сильным!**

Поскольку у манипулятора нет ни малейших способностей к эмпатии, он не оставляет за вами права на слабость, усталость или недовольство. Жаловаться позволено только ему. А ваши эмоции – это всего лишь комедия, истерия или преувеличенная сентиментальность. Если вы плачете, он будет смотреть на вас холодным взглядом или с нескрываемым отвращением. Он бесчувственен. Сохраняйте свое право на уязвимость, на усталость, на упадок духа, несмотря на его неприятие.

### ✓ **Старайся!**

Хотя он сам большой лентяй и берется лишь за легкие дела, все, что могло бы облегчить задачи других, манипулятор считает жульничеством. Именно так один муж-манипулятор нарочно сломал дверцу новой посудомоечной машины: он запрыгнул на нее с ногами, и потом «случайно упал». Гарантия на такую поломку не распространялась, и с тех пор посудомойка стоит для декорации. Если вы пойдете на поводу и позволите ему не давать упрощать ваш труд, вы очень скоро выбьетесь из сил!

### ✓ **Доставь мне удовольствие!**

Основной постулат манипулятора прост: если вы полностью не посвятили себя ему и не заняты лишь тем, чтобы выполнять малейшие его капризы, вы – эгоист. Если вы не улыбаетесь и не выражаете удовольствие в любое время суток, вы злой и агрессивный. Если не понимаете, что ему нужно, когда он этого не говорит напрямую, – вы глупый. И как бы себя ни повел он, в ответе за ваши отношения будете вы. Нужно найти и удержать очень хрупкое равновесие между вашими собственными потребностями и обязанностями, которые у вас есть по отношению к другим. У вас есть право на личное пространство. Установите границы своей отзывчивости.

### ✓ **Давай быстрее!**

В главе о страхе мы уже говорили о требовании незамедлительного выполнения приказа. Помните девиз манипулятора: «Немедленно, сию же минуту!»? Сопровитесь этому давлению, оставьте за собой право действовать в вашем темпе.

Так чувство вины и стыда, вызванное поведенческим манипулированием, порождает у жертвы ощущение своего недостойного поведения. Это ставит ее в более низкое положение и никогда она уже не будет на равных правах. А дальше механизм запускается сам по себе. «Кто оправдывается, тот признает свою вину». Чем больше мы извиняемся, тем больше увязаем, тем больше заставляем другого человека сомневаться в обоснованности наших доводов. Ко мне часто приходят люди, находящиеся во власти манипулятора только лишь потому, что они постоянно оправдываются, причем очень неловко. Они извиняются за то, что опоздали, за то, что сели не в то кресло, что положили свое пальто не туда, куда следует, и каждый мой вопрос они воспринимают как осуждение.

## **Замкнутый круг**

Сомнение, страх, чувство вины. Этими тремя ключами манипулятор замкнул свою жертву в заколдованный круг. Постепенно сомнение уступит место ментальной путанице, страх перерастет в постоянную тревожность, чувство вины, разъедающее ощущение целостности, будет усиливать сомнение, и так далее.



*Несколько лет назад у меня на приеме одна девушка сказала: «Вы решите, что я сумасшедшая, но уверяю Вас, меня на самом деле сглазила цыганка. Она накликала на меня злой рок. С тех пор у меня все идет кувырком». И рассказала свою историю. Год назад она шла по улице; около почты ее остановила цыганка и трагически запричитала: «Тебя сглазили! Я вижу дурной глаз! Дай мне свои украшения, я отнесу их в церковь, там их освятят!» Девушка, которой было всего 18 лет, хоть и была сбита с толку, все же ответила: «Да ты в своем уме?» И пошла своей дорогой. Можно сказать, до этого момента она неплохо справилась с ситуацией. Но, пройдя несколько метров, она споткнулась и чуть не упала. Немного страха, сильное волнение – и круг замкнулся. Почему это я споткнулась? Не цыганка ли заставила меня запнуться? Как она могла узнать, про дурной глаз? Если честно, сейчас у меня действительно начались проблемы... Может, быть на меня действительно кто-то обиделся? Но кто и почему? В моем кабинете она оказалась год спустя после той встречи, но никак не могла выкинуть ее из головы: ей было стыдно признаться, что она в это поверила, но ей действительно казалось, что на ней дурной глаз и что цыганка навела на нее порчу.*

С одной стороны, это совершенно верно. Механизм заволаживания – это ментальная ловушка, в которую можно поймать человека, и чем больше он будет барахтаться, тем быстрее запутается. И для того, чтобы лишить вас разума, совсем не обязательно быть злонамеренной ведьмой (или цыганкой). Любой продавец может загнать вас в этот круг всего несколькими вопросами. «Вы уверены, что хорошо застрахованы?» Самый первый вопрос поселяет в душе сомнение: вы же прекрасно знаете, что в самом деле поставили подпись, не до конца прочитав условия договора страхования. Краснея как школьник, не выучивший урок, вы будете вынуждены признать, что вы не знаете. Стоит продавцу тут же задать следующий вопрос: «Сколько вы получите по страховке, если ваш дом полностью сгорит?», в вашей голове пронесутся картины этой катастрофы, а сомнение и чувство вины усилятся. И чтобы получить над вами власть, продавцу останется лишь по-отечески повернуть на вас из-за вашей несознательности.

В конце концов, можно сказать, что продавец всего лишь хорошо выполняет свою работу и каждому потребителю неплохо бы знать свои права. Но это работает и в эмоциональном плане, с другим, более сильным смыслом. Самая обычная мать, ненавязчиво произносящая с виду безобидную фразу: «Ты же знаешь, я не всегда буду с тобой!», непроизвольно может пустить в ход три ключа. «Боже, что она хочет сказать? Что я скоро вырасту? Или что она умрет? Но когда? Она права, как я буду без нее? Какой же я неблагодарный сын: я не понимаю, что она для меня сделала!»

Видите, как легко запустить этот порочный круг. И чтобы быть уверенными, что вы сами этим не занимаетесь,

- высказывайтесь четко и ясно и заставляйте своих собеседников уточнять, что они имеют в виду;
- будьте со своими близкими в доверительных отношениях и успокаивайте их насчет ваших намерений;
- и наоборот, не позволяйте запугивать вас и лишать чувства уверенности;
- дайте им право на ошибку, на уязвимость и всегда принимайте на себя свою часть (только свою!) ответственности в ваших отношениях.



#### 4. Моральное подавление

Стоит только присмотреться, и вы сразу заметите, что моральное подавление встречается во всех социальных сферах. Оно начинается в первом классе, когда старшие дети без конца досаждают младшим, продолжается в колледже, лицее, в университете, а в недавнем прошлом – и на службе в армии. С самого раннего возраста все мы побывали в подобных ситуациях. Многие клиенты рассказывали мне об унижениях и страданиях, пережитых ими в школьные годы: о своем одиночестве, страхе и стыде. В одном случае это был невзлюбивший их учитель-садист, в другом – группа учеников со скрытой агрессивностью, в третьем – какой-то испорченный одноклассник, терроризировавший их в течение долгого времени. Некоторые из них, желая избежать этого ада, пытались покончить с собой.

В колледжах и лицеях могут выявить и устранить лишь самые явные случаи насилия. Нередко об изнасилованиях, рэжете и домогательствах рассказывается на первых полосах газет, но ежедневная мелкая тирания, которая кажется безобидной по сравнению с этими отвратительными фактами, как правило, остается незамеченной. Точно так же некоторые студенты признавались в том, что старшие товарищи постоянно оказывали на них психологическое давление, «чтобы закалить их, и таким образом помочь освоиться в учебном заведении». В настоящее время издевательства над новичками порицаются и жестко пресекаются. Однако ритуалы эти продолжают: «хороших мальчиков» по-прежнему недолюбливают, а наказания применяются только к самым очевидным нарушениям порядка. Моральное притеснение применяется как на работе, так и в семье: к своей второй половине, к детям, и, что совсем уж низко, к старикам.



Моральное притеснение довольно трудно распознать, потому что процесс этот протекает незаметно и довольно быстро, но с недавнего времени это явление то и дело обсуждают в печати, а значит, есть надежда, что это заставит общество задуматься.

#### Энергетические цели

Моральное притеснение незаметно и поэтому в большинстве случаев остается безнаказанным. Однако это поведение очень похоже на хищничество, потому что его скрытые цели чисто энергетические. Преследователь, подобно пиявкам, питается ментальными и эмоциональными энергетическими токами своей жертвы. С помощью психологических микроагрессий преследователи бессознательно создают у своих жертв сильные эмоциональные состояния и таким способом насыщаются их энергетическим кровотоком. Например, досаждая мелкими раздражающими придирками, не имеющими между собой ничего общего и кажущимися случайными, можно добиться чувства неудовлетворенности и гнева. Варианты такого вампирического поведения разные: от мелких ссор и придирок, создающих напряжение и мешающих сосредоточиться, до сильного давления, способного разрушить карьеру и личную жизнь. В самых тяжелых случаях давление приводит к сумасшествию или к саморазрушению. Вот так манипуляторы эмоционально изматывают и разрушают всех, к кому прикасаются.

#### Три четкие фазы



Моральное давление происходит в три этапа: соблазнение, разрушение и, наконец, применение насилия.

### ***Фаза соблазнения***

Соблазнение идет в ход с самого начала отношений, необязательно в самую первую встречу, но с того момента, когда преследователь поймет, что вы можете быть ему полезны или когда придумает, что с вами можно сделать. У него приятная внешность, дружелюбный вид и обаятельная улыбка. Он оживлен, без конца льстит, много говорит, он великодушен (на словах). Это превосходный коммерсант, работающий только на себя. Он скромно хвалит себя, незаметно презирая других. Его истинное лицо скрыто, а недостатки замаскированы его окружением, участвующим в мистификации. Нередко он имеет социальное прикрытие, например, достойную уважения профессию, вызывающую признание и подразумевающую чувство долга, альтруизм и этичное поведение. Тем не менее, несмотря на свою приятную внешность, манипулятор вызывает чувство неловкости. Он даже не соблазняет, – он очаровывает, в смысле гипнотизирует, как удав птичку. Все, что он делает, как говорится, «слишком красиво, чтобы быть правдой». Должна бы вызвать настороженность сама его манера следить за своим имиджем и полное отсутствие неловкости.

Его наигранные комплименты и лесть питают ваше эго, зарождают надежды, намекают на возможности, перекликающиеся с вашими тайными мечтаниями. Пока манипулятор плетет вокруг вас паутину профессиональных или личных обязательств, он находится в фазе наблюдения. Он потихоньку знакомится с вами, нащупывает ваши сильные и слабые стороны. Это период интенсивного тестирования. Здесь и в помине нет чувств, все строго рассчитано и записано в уме.

Если его соблазнение срабатывает, он успокаивается и начинает вас презирать за наивность, при этом подпитываясь вашей доброжелательностью. Эти люди всегда стараются наполнить свою пустоту теплом других. Они самодовольно смотрятся в зеркало вашей приветливости и открытости. Но, видя вашу такую естественную доброжелательность и любезность, которой сам он лишен, манипулятор мало-помалу начнет испытывать зависть. В нем накапливается злоба и ненависть к вам.



Чем более вы приветливы и доверчивы, тем сильнее недоброжелательность манипулятора, скрытая под внешней обходительностью. В конце концов он вас возненавидит.

А может так случиться, что соблазнение не сработает. Вас не тронут ни его обещания, ни льстивые речи. Вы не соглашаетесь перейти на «ты», называть его по имени и не собираетесь включать его в круг своих близких друзей. Он прощупал ваши границы и понял: в вашем спокойном осознании собственных сил они хорошо очерчены. Его пугает невозможность получить над вами власть. Вам обеспечена его ненависть, зависть и злоба.

Впрочем, легко заметить, что в обоих случаях, рано или поздно, наступает момент, когда его ненависть становится безмерной. Надо заметить: если фаза соблазнения была краткой или неэффективной, жертва меньше тоскует по тому периоду, который она считала дружеским или любовным. И еще: она не чувствует себя столь виновной в том, что совершила что-то ужасное, что способно объяснить его полное изменение, когда он переходит к следующей фазе: разрушению.

### ***Фаза разрушения***



Представляя собой сгустки ненависти, злобы, зависти и тревоги, манипуляторы испытывают потребность излить свою ярость на кого-нибудь другого, сбросить недовольство посредством бесчисленных придирок, перенести это своеобразное поселившееся в них безумие на свою жертву. И тогда на долгие времена устанавливается психологическое засилье. Сначала оно будет незаметным, скрытым, никак не ощутимым, но как только хищник почувствует, что он крепко держит в когтях свою жертву, маска спадет. Поведение его станет нелепым, нелогичным и противоречивым. Притеснение будет нарастать и однажды заработает в полную силу. Этот механизм однозначного разрушения включается и работает автономно, иногда вплоть до полного уничтожения другого человека. Это настоящее хищничество: а как иначе назвать действия, направленные на присвоение себе чужой жизни? Эти действия, ведущие к моральному разрушению человека, попавшего в эту западню, вскоре вызывают в нем потерю самоуважения, приводят к душевной болезни и нередко заканчиваются самоубийством.

С тех пор, как психологическое засилье запущено, оно уже больше никогда не прекращается. Даже если его заметили, обозначили и применили нужные меры, чтобы сдержать разрушительный пыл этого порочного человека, требуется постоянное наблюдение, жесткие угрозы и сохранение дистанции. Нередко жертву спасает появление на горизонте новой добычи, тогда хищник бросается догонять ее, забыв о предыдущей.

### ***Поведение манипулятора и его приемы***

Как я уже говорила во вступлении, приемы всегда одни и те же. Все жертвы рассказывают одну и ту же зловещую историю.

#### **✓ Изоляция**

Манипулятор незаметно образует вокруг жертвы пустоту. Нередко он заставляет ее переехать, чтобы она оказалась вдали от близких людей, которые могли бы поддержать ее и открыть глаза на происходящее. Дальше он проявляет собственнические чувства и ревниво относится ко всем ее разговорам с другими людьми; дело доходит до того, что она больше не смеет в его присутствии ни улыбаться, ни хвалить кого бы то ни было. Вечера в кругу друзей в большинстве случаев испорчены из-за его намеренно неприязненного поведения. И в следующий раз при одной мысли вновь пережить такие неприятные минуты, друзья начинают сомневаться, стоит ли принимать приглашение жертвы. В конце концов клевета, критика и злословие поссорят ее с теми немногими близкими, которые у нее еще остались. На работе притесняемых людей отделяют от остальных сотрудников и открыто запрещают коллегам с ним разговаривать.

#### **✓ Повреждения от условий жизни или труда**

Физические: притеснения могут касаться как отнятия каких-то вещей, так и создания нездоровых условий жизни или труда, включая отнимающее силы расписание работы и умышленное создание опасности. Помните ту новую посудомоечную машину, сломанную в первый же день? В другой семье под предлогом экономии и пользы для здоровья в течение всей зимы не включалось отопление (в доме в горах!). Еще мне рассказывали о ситуациях, когда жертве не давали спать, портили аппетит, заставляли дрожать от холода или задыхаться от жары и даже намеренно заставляли есть испорченные продукты!

Моральные: жертва постоянно находится под давлением; за ней все время следят, ее без конца ругают, подталкивают к ошибочным действиям.

Профессиональные: жертве даются нелепые или унижительные поручения, отмены приказа, неосуществимые цели или нереальные сроки их исполнения, и, главное, ее лишают любимой

работы, нагружая заданиями второстепенного порядка или поручая ей то, что выходит за рамки ее компетенции и здесь также толкают к неизбежным ошибкам.

Эмоциональные: жертва лишена чувственных контактов и эмоций. Кроме изолированности, которую сумел создать вокруг жертвы манипулятор, он ее еще намеренно игнорирует. Он обращается с ней как с мебелью, делает вид, что не слышит ее, не видит и с раздражением или отвращением отвергает первые шаги, которые она делает ему навстречу. Жестокость этого метода сильно недооценивается. А между тем, человеку жизненно необходимы знаки признательности, и их отсутствие создает серьезные психологические расстройства. В то же время манипулятор, едва завидев у жертвы проявление радости или каких-то желаний, делает все, чтобы немедленно их потушить. В конце концов жертвы манипуляторов отказываются от радости и подавляют свои желания. Самое ужасное, на мой взгляд, что этот механизм применяется к детям. У них отбирают любимые игрушки, без всякого предложения отменяют праздники, и т. д.

### ✓ Удар по самолюбию

Удары по самолюбию наносятся, в основном, злословием, жестами, неуважительными поступками, критикой и насмешкой, унижением, дискредитацией ценностей. Они могут касаться и интимной жизни, то есть того, что для человека священо в его сексуальной личности. Во многих случаях удар по самолюбию дополняется вербальным, физическим или сексуальным насилием.

### ✓ Умышленный отказ от общения

В атмосфере психологического давления можно заметить обычные составляющие порочного общения, мешающего любому диалогу и любым изменениям:

- исключается прямое общение;
- искажается язык;
- применяется ложь;
- сарказм, издевка, презрение;
- прибегают к парадоксам;
- позорят;
- разделяют, чтобы лучше властвовать;
- навязывают свою волю.

Очень быстро жертва под градом угроз, оскорблений и криков оказывается в состоянии раздвоения личности и в голове у нее все перемешивается. Поскольку что бы она ни сказала, это может обернуться против нее же и впоследствии может быть использовано для ее оскорбления или может вызвать взрыв ярости, жертва учится молчать и замыкается в себе. Что остается от отношений, если все время приходится быть настороже? Незначительные разговоры, неловкое молчание, напряженная атмосфера, хоть ножом режь. В отношениях засилья нет никакой надежности, ни малейшей близости. Под внешним спокойствием разверзается и ширится пропасть.

### *Практика, применяемая во всех сферах жизни*

Притеснение существует всюду.

### ✓ На рабочем месте

Притеснение на рабочем месте происходит гораздо чаще, чем кажется, и долгое время о нем ничего не было известно из-за незнания его механизмов и безразличного отношения к моральному состоянию работников. Несмотря на то, что это явление весьма распространено, ему не придают должного значения. В производственных отношениях насилие и притеснение проистекают из желания власти и из-за коррупции. В играх власти экономический аспект невелик, поэтому явление психологического подавления чаще встречается в управляющих организациях и даже в заведениях, где работают на общественных началах, чем в секторе частного предпринимательства.

Вместе с тем, директор может умышленно использовать «моббинг»<sup>[7]</sup>, чтобы заставить работника уйти, не прибегая к его увольнению. Так на его место можно найти более молодого и менее оплачиваемого работника, к тому же более гибкого и умеющего подстраиваться под новые схемы, то есть легко управляемого карьериста. Иногда таким директором является извращенец, сидящий на хорошем месте, а потому в полной безнаказанности творящий психологическое давление, изливая свою неудовлетворенность на какого-нибудь козла отпущения, которого всегда можно заменить другим. И, наконец, не стоит забывать о случаях, встречающихся чаще, чем нам кажется: начальников, находящихся под давлением пассивного и весьма агрессивного работника, решающего на рабочем месте свои нерешенные семейные проблемы.

«Репрессивные» перерывы в работе по болезни, опоздания, намеренный срыв задания... в некоторых случаях поистине трудно разобраться, кто кого подавляет! О сексуальном засилье все же обычно становится известно, но, поскольку практика эта разрушительна, она является лишь продолжением засилья морального. Во времена полной занятости «моббинг» доставлял меньше проблем, потому что жертвы имели возможность уйти. Сегодня, в условиях экономического кризиса, они отчаянно цепляются за свое рабочее место в ущерб физическому и моральному здоровью и нередко доходят до самоубийства.

### ✓ В супружеской жизни

Известны официальные цифры семейного насилия: во Франции каждая десятая женщина подвергается побоям.

Ежегодно от рукоприкладства мужей погибают семьсот женщин. Но как бы ни были страшны эти цифры, они отражают лишь те случаи, что были установлены официально. А сколько еще драм неизвестных! К тому же, эти цифры иллюстрируют только случаи физического насилия, применяемого к женщинам. А ведь есть еще и случаи избиения мужчин. Их число неизвестно, так как, увы, этот вид побоев вызывает слишком много насмешек, чтобы о них осмелились говорить. Значимость давления, парализующего этих мужчин, отрицается еще больше, чем в отношении женщин. Что до насилия морального, его невозможно измерить, но, похоже, ему подвергается огромное количество мужчин, потому что женщины в долгу не остаются!

У меня на консультации бывали мужчины, которых критиковали, унижали, они испытывали недостаток любви, секса, их не принимали за мужчин, не признавали способными к деторождению, – все это говорит о насилии со стороны женщин. В нормальной семейной паре существует взаимная нарциссическая поддержка. В отношениях же подавления один супруг питает свой нарциссизм в ущерб нарциссизма другого.



Манипулятор не любит своего партнера, но он в нем нуждается. Он навязывает свое влияние, чтобы удержать своего партнера, но при этом держится от него на почтительном расстоянии, опасаясь близости.

Как правило, он осуществляет психологическое давление из постоянной необходимости проверять свое всемогущество. К эмоциональному доминированию присоединяются другие формы контроля и другие требования: материальные, сексуальные, социальные...

В сексуальном плане у манипуляторов наблюдается два типа поведения, одновременно противоположных и взаимодополняющих. Притеснитель предается активному сексуальному вампиризму: ругает своего партнера, но при этом грубо требует причитающихся ему эмоциональных или сексуальных радостей. Он хвастается своими приключениями или, чтобы разжечь в жертве ревность, вселяет в ее душу сомнение. Чем более усталым, изможденным и слабым будет его партнер, тем более настойчивыми будут его сексуальные домогательства. Вообще сексуальное давление на явно уставшего человека, не расположенного к занятиям любовью, само по себе – отвратительнейшее явление. Это не любовь: цель такого поведения – проявить свое господство, одержать победу над другим человеком. Короче говоря, здесь снова идет речь о хищничестве.

Если человек сдается, его достоинство и личная целостность подвергаются осмеянию. Все, кому приходилось капитулировать перед настойчивостью своего партнера, могут подтвердить, что такой половой акт мерзок, даже сродни изнасилованию. Зато когда вы сами хотите близости, как бы случайно вы можете натолкнуться на пассивный вампиризм манипулятора: он будет отказываться выражать эмоции и не пойдет на физический или сексуальный контакт по непонятным, но вменяемым в вину партнеру причинам. Такой ежедневный супружеский ад, являющийся не чем иным, как моральным засильем, обычно чередуется с чарующими интермедиями, когда, заметив, что жертва выведена из равновесия, манипулятор вдруг снова обращается к фазе обольщения.

### ✓ По отношению к детям

Совершенно не придаётся никакого значения моральному притеснению родителей по отношению к своим детям. Некоторые незрелые родители под видом воспитательных мер прибегают к угрозам, насмешкам, критике и унижениям. Нередко нападкам родителя подвергается только один ребенок. В сводных семьях мачехи и отчимы, как правило, недоброжелательны к ребенку, символизирующему прошлое его партнера. В других случаях старшие родственники осуществляют давление на своих взрослых детей и усложняют жизнь молодым парам. И наоборот, все чаще наблюдается насилие со стороны детей по отношению к родителям. Достаточно одного манипулятора в семье, чтобы жизнь ее наполнилась непрекращающимися дразгами.

В своей практике я замечала, что многие подростки испытывают настоящее перекрестное давление со стороны родителей и преподавателей относительно учебы и своего будущего. На них без конца сыплются угрозы и оскорбления. То, что высказывалось преподавателями в школе, эстафетой принималось дома родителями, а на следующий день все повторялось сначала... К давлению со стороны взрослых добавлялись насмешки и придирки сверстников на переменах. И как тут не удивляться возросшему среди молодежи потреблению наркотиков и алкоголя?

### ✓ Когда вмешиваются соседи

Другим источником психологического засилья могут быть ссоры с соседями, причем самое страшное, что вас скоро начнут обвинять в том, что это вы виноваты в возникшей ситуации и что вы не делаете никаких уступок, столь необходимых в общественной жизни. Но все ваши попытки примирения и дипломатические шаги по отношению к притеснителю только ухудшат положение. Его постоянная цель – вывести вас из равновесия. Чем спокойнее и умиротвореннее вы будете выглядеть, чем больше манипулятор будет убеждаться в ваших силе и везении, тем больше он будет вас ненавидеть, завидовать и бояться. Вот почему если вы с ним доброжелательны, спокойны и покладисты, это будет только ухудшать ситуацию.

В любом случае, в атмосфере притеснения всю работу выполняет двойное принуждение. Единственным выходом является бегство. Притеснители проверяют соотношение сил и обожают конфликты. Они хотят занять все ваши чувства, остаться у вас в памяти, навсегда закрепиться в вашей душе. Это их единственный способ существования. Если вы попросите притеснителя оставить вас в покое, можете быть уверенным, что вы ухудшили свое положение, потому что дали ему понять, что он вас притесняет. А если вы ничего не будете говорить, он будет надоедать вам все больше и больше и станет таким невыносимым, что вы уже не сможете сделать вид, что ничего не замечаете. Если вы уступите, вы потеряете почву под ногами, а если вы будете придирааться и спорить по мелочам, полемике вашей не будет конца.

### ***Взрыв ярости***



Чтобы не возненавидеть себя самого, притеснителю необходимо изливать ненависть на кого-нибудь другого.

Психологическое давление никогда не прекращается: как только оно запущено, оно работает автономно. Настоящий извращенец никогда не выпускает из рук свою добычу.

В большинстве случаев, если жертва давления пытается вырваться из рук своего притеснителя, ненависть и ярость могут довести его до психоза: преследователь пьянеет от предвкушения мести. Если дать ему волю, мстительные действия могут реально нанести вред. Жертва понимает, что дошла до предела, пытается спастись и потом лишь осознает, что ей еще предстоит и не такое увидеть и пережить, и что самое худшее – еще впереди! Всеми способами манипулятор будет преследовать ее всю жизнь, занимать ее мысли: любыми способами он будет добиваться, чтобы жертва не могла его забыть и заплатила за свое преступное бегство из-под его власти. Он будет гнаться за ней по пятам, травить, ее жизненный путь будет полон мелких неприятностей: проткнутые шины, кражи из почтового ящика, анонимные, как правило, ночные звонки по телефону, забитая сообщениями электронная почта...

Создается впечатление, что некоторым притеснителям нечего делать, кроме как отравлять жизнь другим! Чтобы случайно на него не наткнуться, часто приходится жечь все мосты: нередко стоит пойти на крайние меры, чтобы обезопасить себя и жить спокойно. Но можно научиться защищаться, ответно манипулировать, противостоять и ставить манипулятора на место, а еще можно стать сторонним наблюдателем, искушенным и опытным и получить свое удовольствие от фейерверка ярости, – финального аккорда в отношениях.

### **Значительные повреждения**

Воздействие морального подавления далеко не безобидно. Список физических и ментальных соматизаций растет с каждым днем, но жертвы много времени тратят на установление

причинной связи с той атмосферой семейных отношений, в которой они живут, и на осознание враждебных помыслов своих мучителей. Соматизации пропорциональны не только длительности и интенсивности подавления, но еще и степени его осознания жертвой.

### ***Стресс***

Вначале все похоже на обычный стресс. Пока человек не отдает себе отчета, что он подвергается засилью, соматическое изменение происходит на физическом уровне, при этом происходит и ментальное замешательство: появляется какое-то беспокойство, слабость, чувство стеснения в груди. Вслед за симптомами обычного стресса появляется вереница функциональных расстройств: усталость, нервозность, проблемы со сном и с концентрацией внимания, мигрени, нарушение пищеварения, боли в пояснице... Постепенно появляется ощущение собственного бессилия, униженности, ненормальности. Если притеснение остановить, эти симптомы пока еще обратимы. Например, если человек меняет место работы или съезжает подальше от своего притеснителя: через несколько недель все может снова наладиться.

### ***Сильная соматизация***

Но если притеснение продолжается, соматизация усиливается. Появятся более тревожные симптомы. Чем сильнее стресс, тем слабее мыслительные способности. Реакции жертвы становятся все более обусловленными, то есть все более бессознательными.

### **✓ Депрессия**

Человек быстро погружается в унылое настроение, начинает себя недооценивать, ощущает чрезмерную и незаслуженную вину, теряет всякие желания и не испытывает ни малейшего интереса к тому, что когда-то вызывало у него радость.

### **✓ Психосоматические расстройства**

Станут появляться самые разные психосоматические расстройства, список которых поражает воображение, и постепенно они будут становиться все серьезнее:

- похудание или необычайно быстрое увеличение веса;
- проблемы пищеварения: боли в желудке, колиты, язва желудка;
- нарушения в эндокринной системе: в щитовидной железе, нарушение цикла;
- скачки давления, тахикардия;
- недомогание, головокружение, болезни кожи...

Если жертва все еще не осознает, что живет с притеснителем, тело ее уже это понимает и подает сигналы тревоги!

### ***Психические расстройства***

И, наконец, наступает окончательная потеря равновесия. По мере того, как у жертвы появляются психические расстройства, окружающие, не знакомые с ее каждодневной жизнью, начинают считать ее сумасшедшей. Поскольку она постоянно испытывает чувство стыда, унижения и страха, поскольку она всего и всех боится, она становится неуравновешенной, рассеянной, больной, и когда она начинает жаловаться на своего мучителя, увы, мало заслуживающей доверия... Я получаю клиентов именно на этой стадии.

### ***Болезненное осознание***

Когда человек наталкивается на недоброжелательное к себе отношение, происходит психологический шок. Это очень деликатная фаза: человек находится в крайне болезненном состоянии вплоть до своего окончательного выхода из-под засилья. Тогда появляется то, что называется «посттравматическими синдромами стресса». Речь идет о совокупности психологических реакций, наступающих обычно после катастрофы или другого значительного психологического фактора: войны, природной катастрофы, крушения самолета, ДТП, нападения...

Вот отдельные его элементы.

### ✓ Мысленное возвращение к пережитой травме

Жертва много раз вспоминает некоторые сцены пережитого насилия или унижения. Это сильнее ее: она не может об этом не думать, не говорить, и, похоже, находит удовольствие в своем несчастье. «Перестань об этом говорить, не думай об этом!» – тщетно повторяют на все лады окружающие ее люди. Непонимание заставляет ее снова все вспоминать, громоздить возможные сценарии: «если бы я сказал то, если бы я сделал это...» Человек тщетно пытается придать смысл пережитому, чтобы вновь заставить себя что-то делать, но на самом деле он пережевывает свое унижение. Ночью наступает черед кошмаров. Днем какие-то детали, кажущиеся незначительными, вдруг снова рождают в голове эти воспоминания. Ментальная колонизация продолжается, навязчивые идеи все так же плохо контролируются.

### ✓ Потеря связи с действительностью

Из-за этого постоянного внутреннего вторжения настоящее кажется нереальным. Жертва не испытывает ни малейшего интереса к происходящей жизни. Она замыкается в себе, бежит из внешнего мира, усыпляет свои эмоциональные способности. Депрессия усиливается.

### ✓ Другие нарушения

В то же время проявляются и другие нарушения:

- нарушения сна, концентрации и памяти;
- несправедливое ощущение собственной виновности;
- чрезмерная чувствительность к внешним опасностям, это порождает страх и нежелание видеть людей: например, человек не может вернуться на место, где совершилось насилие или не может вновь приступить к работе.

Тогда наблюдается усиление симптомов, потому что человек поставлен в ситуации, напоминающие ему то событие, даже если напоминание символическое.

Все симптомы переживаются со стыдом и в одиночестве, потому что жертва все время сталкивается с непониманием окружающих. Риск самоубийства остается высоким до той поры, пока человек не сумеет придать смысл случившемуся и найти слова для описания случившегося, до той поры, пока он не восстановит свою физическую и моральную целостность и научится защищаться.

Если человек остается жив, он становится сильнее. Моральное засилье вынуждает защищать свою целостность, обязывает уважать себя, определять границы допустимого и слышать

послания, идущие извне. Но прежде чем к этому прийти, нужно выйти из этого адского круга.

Чтобы отбросить сомнения, нужно хотя бы один раз очистить свой разум, вновь обрести уверенность и внутренние ориентиры, поставить на место личные опорные точки, осязаемые и точные.

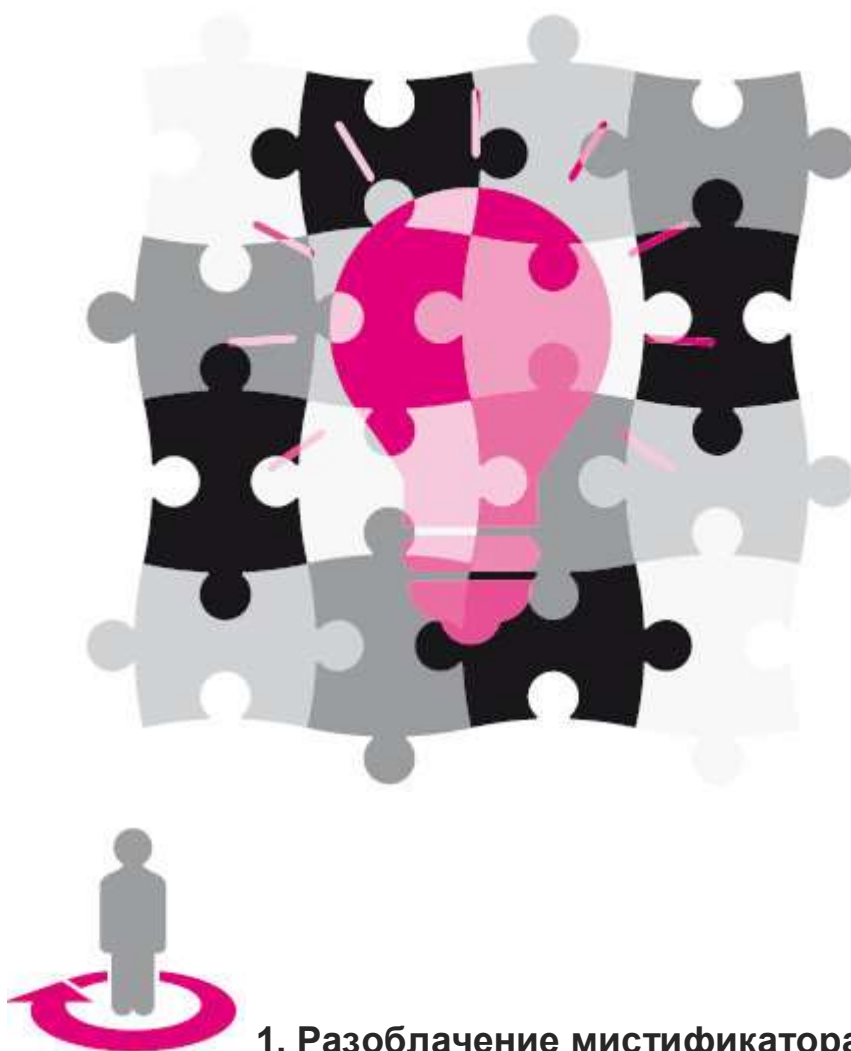
Чтобы выйти из состояния страха, необходимо восстановить защиту и доверие.

И, наконец, чтобы избавиться от чувства вины, нужно пересмотреть свой имидж, свой образ действий, по-новому увидеть свою личную этику и, главное, правильно перераспределить свои обязанности.

На первой ступени этого очищения я предлагаю вам понять, с кем вы имеете дело. Кто такие манипуляторы? Как их распознать? Почему они манипулируют? Сознательно или бессознательно они действуют? Почему они нам причиняют столько зла? Все ли мы манипуляторы? Видите, сколько вопросов. На каждый из них вы получите ответ во второй части этой книги.

## Часть II

### Как рассеять туман



#### 1. Разоблачение мистификатора



Во второй части книги я предлагаю вам понять, с кем вы имеете дело. Вы узнаете, как работает мозг манипуляторов и почему они так поступают. Я прочла огромное количество литературы, посвященной ментальной манипуляции. Эти работы, серьезные и подкрепленные конкретными примерами, предлагают разные пути самоутверждения; как правило, тема хорошо изложена, очень советую вам прочитать эти книги (см. библиографию). Впрочем, будьте осторожны: некоторые авторы сами попадают в силки логики тех ловкачей, которых разоблачают, и против своей воли, в конце концов, сами начинают служить их делу. Например, пишут, что манипуляторы – великие драматические актеры: если их послушать, все ужасно, катастрофа неминуема! Если им верить, наше сопротивление их засилью приведет к страшным последствиям! Самая их главная способность – умение нагнетать страх.

Вот почему литература, представляющая их опасными, работает им на руку, а ведь достаточно лишь изредка твердо высказать свою позицию, чтобы нагнать на них страх и успокоить. А еще манипуляторы нередко стараются показать, что они – вне закона и весь судебный аппарат у них в кармане. Но их действия слишком неискренни, чтобы их не заметить, и в большинстве случаев достаточно научиться собирать многочисленные недвусмысленные доказательства и наносить ответные удары. К тому же крайне редко жертвы осмеливаются предъявлять свои права или требовать то, что им причитается: они боятся вызвать приступ гнева.

Если автор подтверждает, что, увы, манипуляторы часто пользуются безнаказанностью и этим гордятся, он может еще больше охладить желание жертвы дать резкий отпор. А жаль! Лучший способ сразиться с засильем этих хищников – именно не принимать их всерьез и не давать им возможности вредить. А значит, надо прекратить ими пугать.



Как только вам удастся полностью разоблачить действия манипуляторов, вы перестанете их бояться и вам больше не захочется им потворствовать. Тогда они будут способны лишь на одно: вызывать у вас смех.

### **С кем вы имеете дело?**

Если отбросить действительно опасных психопатов и педофилов (о которых, напоминая, мы здесь упомянем лишь вскользь), обычные манипуляторы, на которых истрачено столько чернил, – не столь опасны, как о них думают. Точно так же, как недавно появившиеся безалкогольные напитки, которые выпускаются под тем же брендом, что алкогольные, у них взрослый вид, взрослая жизнь, ответственность как у взрослых, но они вовсе не взрослые. Нас обманывает их внешний вид и именно из-за этого недоразумения возникают все связанные с ними трудности. Манипуляторы – глубоко незрелые люди. Их ментальный возраст варьируется от пятнадцати лет (не самых зlostных) до пяти (это самые извращенные), потому что у них эгоцентризм и жестокость маленького ребенка, аккуратно отрывающего лапки у мухи и не осознающего, что он делает ей больно. Эта же незрелость объясняет и феномен водителей-лихачей, чье поведение сродни дорожному терроризму: у них есть взрослые права, машина как у взрослого, но в голове их по-прежнему: «Дрын-дрын, бип-бип!»



Люди, позволяющие собой манипулировать, в общем, инстинктивно понимают, что имеют дело с чем-то незрелым, но не осознают, до какой степени.

В описании психологического облика манипуляторов нередко указывается на эту незрелость, но она описывается скорее как дополнительная патология, соединенная с другими проблемами (перфекционизм, нарциссизм, паранойя...), но на мой взгляд, это особая патология и средоточие проблемы. Их интеллект словно замер, оставшись на уровне школьных переменок! Манипуляторы – это всего лишь противные малыши, плохо воспитанные, эгоцентричные, лицемерные, злые, лживые и, главное, не избалованные.

Как только вы это поймете, как ни мрачны будут их взгляды, как ни страшны угрозы и приступы гнева, они перестанут наводить на вас страх. Вам просто захочется сказать им: «Перестань капризничать!»

### ***Некоторые уточнения по поводу незрелости***

Термин «незрелость» очень субъективен. Каждый из вас может придумать более подходящее случаю определение. Важно, что на протяжении всей книги мы говорим об одном и том же.



*Недавно одна певица, исполняющая песни для детей, была приглашена на телевидение. Присутствовавшей публике и телезрителям была представлена ретроспектива песен всей ее долгой и плодотворной артистической жизни. Публика, состоявшая из непосредственных тридцатилетних людей, принялась подпевать хором, изображая с детства знакомые жесты и слова припева. Можно ли утверждать, что все эти люди несерьезные? Является ли признаком незрелости умение развлекаться? Является ли признаком зрелости умение хранить серьезное лицо при виде подобного ребячества?*

Впрочем, все мы знаем, сколько недостатков в нашем умении вести взрослую жизнь. Кое-кто из нас следит за своими банковскими счетами на расстоянии, другие – небрежно относятся к своему здоровью. Третьи, влюбившись, теряют весь свой здравый смысл, а некоторые испытывают такой страх перед властями, что с трудом с собой справляются. Кто может утверждать, что никогда не пасует перед реальностью и всегда справляется со своими обязательствами? Начиная с какой степени безответственности можно говорить о незрелости?

На самом деле, все зависит от нашего устроения по отношению к своему «внутреннему ребенку». Когда-то мы все были детьми, но воспоминания об этом у всех разные. Одни очень любят рассказывать о своем детстве, другие – нет. У кого-то очень объективное и полное подробностей видение детства, а кто-то описывает его либо в розовых, либо в черных тонах. Необходимо найти равновесие между ощущением себя взрослым и осознанием того, что когда-то ты был ребенком.

Зрелость, на мой взгляд, зависит от возраста, то есть удаленности от детства, и от понимания, какие поступки мы можем совершать, ориентируясь на ребенка, которым когда-то были, и на взрослого, которым являемся сейчас, потому что и эта удаленность от детства, и это понимание позволяют нам установить связь между двумя гранями нас самих: ребенка и взрослого. Всю жизнь в нас будет оставаться тот ребенок, которым мы были когда-то, и влияние этого внутреннего присутствия пока недооценено. А между тем, в нашем развитии оно играет основную роль.

Люди зрелые и развитые живут в мире со своим детством. Они сумели справиться со своими страданиями, смиренно пережить их и излечиться. Они с удовольствием рассказывают о своих счастливых воспоминаниях, умея сопоставлять их с менее радостными. Их внутренний ребенок миролюбив, и поэтому от них исходит свет благополучия, и они получают радость

от жизни. Поэтому они умеют расслабляться и веселиться. Это не мешает им иметь чувство ответственности и целиком и полностью принимать взрослую жизнь, как раз наоборот. Можно сказать, они умеют воспринимать вещи всерьез, при этом не принимая всерьез себя. А вот люди незрелые воспринимают себя очень серьезно, зато не умеют всерьез брать на себя ответственность. Им не хочется ощущать себя взрослыми, но и со своим внутренним ребенком они тоже «не дружат», потому что они не отошли на нужную дистанцию, рождающую объективность. Отсюда вытекает, что все недостатки, страхи и печаль их внутреннего ребенка задерживают развитие их индивидуальности и приводят ко многим трудностям в их жизни. Они концентрируются на незначительных деталях, забывая о главном.

Однако если все манипуляторы – незрелые люди, это не значит, что все незрелые люди являются манипуляторами. Большинство незрелых людей способны чувствовать эмоции, выслушивать точку зрения других, идти на уступки, быть по-настоящему благожелательными, без всяких расчетов, даже если иногда для достижения своих целей им приходится лавировать. Совсем другое дело – манипуляторы. Незрелость – их главная проблема, но незрелость эта особого порядка. Здесь идет речь не о внутреннем ребенке с теми или иными недостатками, той или иной степенью развитости, а о ребенке, которого в себе не скрывают. Люди-манипуляторы отрицают специфику детства и практически не видят разницы между ребенком и взрослым. В этой части нашей книги мы увидим, что более того, речь здесь идет о жестокой и разрушительной незрелости.

И, наконец, важно осознать, до какой степени современное общество угождает и потворствует незрелости. Из коммерческих или политических соображений в нас развивают безотчетно-побудительные и компульсивные инстинкты: мы целыми днями что-то грызем, предпочитая все мягкое, нежное и сладкое, проводим часы перед телевизором в готовности перенять его мысли, оформляем кредиты в банках... В рекламе нам являют инфантильных родителей, которых поучают собственные дети, семейные пары, в индивидуалистическом порыве устремленные к гармонии и счастью, клиентов в банке, облагодетельствованных незначительными процентами... В планетарном масштабе мы видим еще и безответственность некоторых политиков, а иждивенчество порой становится особой экономической системой. Как можно быть взрослым в мире, все меньше являющимся таковым и не призывающем нас к взрослости?

Эти разъяснения насчет незрелости были важны, чтобы уточнить, о ком пойдет речь далее, и чтобы люди, сознающие свою недостаточную зрелость, не подумали, что на следующих страницах речь пойдет о них. Незрелость манипуляторов – это действительно особая незрелость, очень специфическая. Сейчас вы узнаете все ее нюансы.

Если среди вашего окружения есть какой-нибудь манипулятор или манипуляторша, отравляющий(ая) вашу жизнь, предлагаю вам представить его (ее) следующим образом: Либо как маленького мальчишку (злого и сердитого), одетого в слишком большой костюм с длинным галстуком, рукава костюма свисают до самого пола, а брюки крупными складками падают на слишком большие ботинки, или все тот же манипулятор, уже взрослый, но одетый в слишком маленький костюм моряка, с короткими штанишками, с обручем в одной руке и соской – в другой. С манипуляторшами все то же самое: взрослая женщина в ее нынешнем виде, но одетая в короткую плиссированную юбочку, на ногах – белые носочки, с хвостиком на голове, в одной руке – скакалка, в другой – мороженое, или же это нахмуренная девочка, в женской одежде, в туфлях на высоких каблуках, на шее – падающие до колен бусы, на губах – плохо намазанная помада.



Первый же взрыв смеха, вызванный такими портретами, будет целительным: у вас в голове появилось более четкое представление о человеке, с которым имеете дело, а также о его ментальном возрасте.



Манипуляторы – всего лишь бывшие дети, полные злобы и напуганные взрослым миром.

Манипуляторы очень наивны, хотя и рассчитывают на нашу легковёрность, чтобы над нами издеваться. Узнав их лучше, вы увидите, насколько они втянуты в механизм манипуляции, заметите их болезненный перфекционизм, их паранойю и их поразительный нарциссизм, и поймете, насколько они безобидны, если вы не оставите им места для вредительства.

### **Подлинность неправды**

О манипуляторах пишется много, но часто сведения эти противоречивы. Чтобы еще больше прояснить ситуацию, предлагаю вам самим разобраться, что правда, а что нет.

#### ***Говорят, что они очаровательны и они трудноузнаваемы***

Это не совсем верно.

Если они умеют себя подать, так только лишь потому, что чрезвычайно расчетливы и умеют подхалимничать, выслуживаться перед начальством. Они умеют создать образ вне всяких подозрений, польстить внутреннему эго наивных людей и обзавестись нужными людьми. У манипуляторов столько же мнений, сколько рубашек, потому что это все камуфляж. С другой стороны, они умеют замести следы, придав себе респектабельный вид. Нередко они принимают участие в гуманитарных программах и умеют выбрать себе «почтенные» профессии. И, наконец, они так устроятся, что их окружение защищает их имидж как в профессиональной, так и личной жизни. На работе их коллеги смиряются с их

некомпетентностью и всячески их прикрывают. Это происходит либо потому, что эти коллеги слишком добросовестно относятся к работе, и, едва заметив ошибку, поспешно ее исправляют, чтобы не было погрешностей в общем деле, либо они боятся мстительных манипуляторов, либо того, что ошибка будет приписана им самим.

Таким образом, манипуляторы редко несут ответственность за свои поступки, потому что у них за спиной всегда находится кто-то, кто исправит их ошибки и прикроет их промашки. Это позволяет им быть не только некомпетентными, но еще и оставаться безнаказанными, а потому опасными.



*Несколько лет назад директор одной фирмы жаловался мне на своего конкурента, редчайшего манипулятора. Мало того, что он украл у него оборудование и увел клиентов, он еще ему и угрожал. Этот директор со вздохом добавлял: «Представьте, у него через полгода свадьба!»*

*Знала бы его невеста, какой он прохвост!» Я ответила: «Раз факты столь очевидны, зачем же скрывать от девушки такую важную информацию: ведь она собирается связать с ним свою жизнь! Если бы Вы были на ее месте, Вы хотели бы, чтобы тот, кто знает правду, ничего бы Вам не сказал?» Помню, он посмотрел на меня с удивлением. Мысль о том, чтобы рассказать все девушке, не приходила ему в голову. Как и мысль предупредить партнеров об этом мошеннике. А ведь это была не клевета, а совершенно реальные и серьезные факты, о которых важно сообщить тем, кого они касаются. И еще я заметила, что прежде чем прислушаться к вашему мнению, люди ждут, чтобы вы сами произнесли термин «манипулятор», как будто они не узнали это на собственном опыте. Именно так манипуляторы пользуются полной безнаказанностью.*

Зато узнать их не так уж и трудно. «Слишком вежливый для честного человека» — эта формулировка подходит им как нельзя кстати. Человек, расточающий любезности, не может не быть обманщиком, и необъяснимое чувство беспокойства, которое мы ощущаем в его присутствии, должно бы нас насторожить в этом «ничтожестве». Всеми нами, так или иначе, когда-то манипулировали. И, если честно, мы сразу это понимали.



Большинство из нас, общаясь с манипулятором, инстинктивно ощущали неловкость, даже беспокойство.

Но поскольку объективно человек казался очень симпатичным, и ни в чем таком его обвинить было невозможно и не доверять ему мы не могли, мы как-то подавляли эти внутренние предостережения. Все те, кто подвергался манипуляции, впоследствии говорили, что несмотря на приятный внешний вид, что-то подсознательно кричало им: «Не слушай его!» Впрочем, манипуляторы очаровательны лишь в период соблазнения. Потом маска спадает и появляется их второе лицо. Одно лицо будут видеть окружающие люди, а второе, жесткое и полное ненависти, — его жертва. А поскольку жертва так мечтает как можно чаще видеть дружелюбную маску, это мешает ей осознать, что в человеке, которого так ценят, нет ничего кроме злобы. И еще: манипулятор очарователен только пока он думает, что вас можно использовать. Если вы не представляете для него интереса, он будет вас игнорировать, и как только он захочет от вас избавиться, вы сразу увидите его с самой худшей стороны.

Чтобы заставить вас бежать, он станет агрессивным, грозным, враждебным. Именно таким образом манипуляторы изолируют своих жертв.

Я предлагаю вам положиться на свой инстинкт. В следующий раз, встретив нового человека, даже если он покажется вам искренним, симпатичным и приветливым, даже если внешне ничего особенного вы не заметите, прислушайтесь к себе: не испытываете ли вы в его присутствии внутреннего дискомфорта. Положитесь на свою интуицию: не ощущаете ли вы неприязни к этому человеку? В противном случае, рано или поздно вы скажете: «Я же говорил! Мне надо было довериться первому впечатлению!» То есть нельзя сказать, что манипуляторов трудно вычислить. Если доверять своей интуиции, которая в некоторых случаях может стать даже голосом инстинкта выживания!

Кроме того, у манипуляторов постоянно разнятся речь и поведение. Они не соединяют слова с действиями. На словах все замечательно, на самом деле ничего особенного не происходит. Вам следует все время прикидывать, совпадают ли поступки ваших собеседников с их заявлениями, и если это не так, придерживайтесь объективных фактов. Это позволит предотвратить многие разочарования.

### ***Говорят, манипуляторы умны***

Это не так. Просто они направили весь свой ум на службу своим механизмам манипулирования. Эта деталь очень важна, потому что если действительно они очень эффективны в манипуляции, они больше ничего другого делать не умеют. Они кажутся нам расчетливыми, коварными и даже вероломными, но когда их обычные махинации не отвечают их ожиданиям или больше не оказывают должного действия, они становятся абсолютно безвредны. Они безоружны перед тем, кто не позволяет собой манипулировать, и довольно забавно видеть их тщетные попытки дергания за старые веревочки, которые больше не работают. Не умея ничего, кроме как «делать все время одно и то же», они становятся карикатурными, затем гротескными и доходят до того, что по наивности раскрывают свои намерения.

Для раскрытия этого механизма очень показательна история этой пары.



*Доведенная до отчаяния отношением к ней мужа, Патриция ушла из дома. Ее муж Бруно сразу же стал очаровательным и внимательным. Он был настолько мил и казался таким несчастным, что Патрисия сразу почувствовала себя виноватой в том, что покинула дом. Со стороны было очевидно, что поведение Бруно было всего лишь просчитанным маневром, чтобы заставить ее вернуться, потому что если бы он знал сейчас, как быть идеальным мужем, о котором она всегда мечтала, он мог бы быть таковым в течение 25 лет!*

*С моей помощью Патриция устояла перед молчаливым, но настойчивым предписанием вернуться, и потребовала гарантий, что он действительно изменится. Бруно долго увиливал, предаваясь все более и более карикатурным страданиям и заботливости. Поскольку Патриция настаивала на своем требовании, чтобы он изменил поведение, в конце концов он издал крик души: «Ты все же поскорее возвращайся, потому что не могу же я все время быть таким положительным!»*

Как видите, манипуляторы – просто недотепы; конечно, в хитрости им не откажешь, но ум у них на уровне их ментального возраста. Когда начинаешь внимательно изучать их образ мысли, можно понять, что они используют самые элементарные «готовые мысли», состоящие из уже существующих идей, с двойной логикой: все или ничего, сейчас или

никогда, победа или провал, обычно это общие мысли, с категорическим мнением, произносимые так, будто это их самые глубокие мысли. Далее становится очевидным, что они интеллектуально ленивы и у них весьма ограниченный словарный запас. Зачем утруждать себя запоминанием названий деревьев или птиц? Дерево – это дерево, а птица всегда останется птицей! Они не дают себе труда запоминать имена, порой забывая, как зовут даже своих собственных детей и внуков! И, наконец, можно заметить, что они, отказываясь воспринимать воображаемое, не способны абстрагироваться от реальности. Поскольку у них нет доступа к символическому и к эмоциональному, они не умеют мечтать, если не считать их примитивных мечтаний о перфекционизме.

Именно по этой же самой причине у них начисто отсутствует чувство юмора. Их ментальной нормой является банальное, обычное. Причины всегда конкретны, органического порядка: съестные, вирусные или метеорологические. Врач возводится в ранг сверхъестественного защитника от болезней и физической смерти, а психологи презируются, высмеиваются, превращаются в шутку, потому что манипуляторы не признают душевных болезней. Поскольку у них самих мысль не содержит ни эмоций, ни души, они считают, что достаточно сделать усилие: в основе всего – воля.

Их фальшивая наружность пресыщенных и безразличных философов скрывает очень поверхностные знания. Истинно образованные люди просты, скромны и терпимы. А манипуляторы говорят голосом, полным презрения и с удовольствием посмеиваются над незнанием других, они обожают выставлять их за дураков. Но их собственные знания посредственны, как они ни стараются представить себя знатоками. Если внимательно послушать манипулятора, даже если он использует мудреные термины, речи его остаются пустыми и намеренно туманными.

Их ум, полностью поставленный на службу их техники манипулирования, используется лишь для того, чтобы изобрести способ мышления, недоступный критике и пересмотру.

Понятно, что вести споры по делу с манипуляторами невозможно. Несмотря ни на что, нередко у них высокий IQ, но поскольку они не способны ощущать радость от жизни, счастье, духовную близость и даже не могут вести простую человеческую беседу, можно ли назвать это умом?

### *Говорят, что у них сложные и гипнотические рассуждения*

#### **✓ Действительно гипнотические рассуждения**

Что касается гипнотического аспекта, все правильно. Манипуляторы обожают говорить обобщенно, расплывчато, часто используют эвфемизмы, говорят чудовищные вещи, двусмысленности, полуправду, но настоящим их коньком являются интерпретации, инсинуации и злословие. Вместо того чтобы прояснять вещи, они старательно их запутывают, речь их бессвязна, полна ядовитых намеков и вводит собеседников в смущение. Они перескакивают с одной темы на другую, не заканчивают предложения, используют двусмысленные формулировки. Это завораживает, запутывает, пугает.

Собственно, это та же техника, которой пользуются фокусники. Во время фокуса или постановочного трюка бесконечная трепотня фокусника, хорошенькая ассистентка в обтягивающем блестящем трико, разноцветные платки, которыми машут перед нашим носом, – все это нужно для отвлечения внимания, а фокусник тем временем проделывает манипуляции, скрыв хитрость, с помощью которой он добился столь зрелищного номера.

Я обучалась эриксоновскому гипнозу и умею определять тактику гипнотических рассуждений. Должна признаться: манипуляторы поражают меня своим интуитивным

знанием гипнотических механизмов и инстинктивным проворством, с которым они добиваются изменений в сознании своих собеседников.

Например, они говорят вам что-то вроде:

**«Слушай, на самом деле когда мы виделись с тобой во вторник...»**

Проблема в том, что здесь есть одна ошибка: вы виделись не во вторник, а в среду. В течение разговора часть вашего мозга будет занята вполне логичной попыткой исправить ошибку.

**«Прежде чем мы расстанемся, мне надо будет рассказать тебе кое-что очень важное».**

Почему бы не рассказать сразу? Да чтобы один из ваших сенсорных каналов оставался в томительном ожидании этой информации и был отключен в течение остального разговора.

**«У каждого свои трудности, правда? Но самое главное – это дружба. Ведь так?»**

Эта непонятная фраза, нарочно произнесенная ни к селу, ни к городу, – и есть основная фишка манипуляторов, такая подачка вашему мозгу. Что он хотел этим сказать? Скорее всего, ничего, но это отвлечет вас от беседы: какое-то время вы будете размышлять над этим!

**«На самом деле, я прочел твой доклад на собрании. В целом, вообще-то, совсем неплохо написано!»**

Эта фраза, полная едва уловимого презрения, должна заставить автора вышеназванного доклада подумать: «Докладец? Это мой-то доклад на 130 страницах?», и заставить его сомневаться в качестве своей работы: «совсем неплохо», это что, значит «не очень хорошо»? И почему «в целом»? Что не так в моем докладе?

Вот каким образом намеренно рассеивается внимание собеседника. Плюс ко всему, посреди этого нагромождения разорванных, противоречивых, никак не связанных между собой предложений течет беседа, насыщенная ядовитыми фразами, полная неприятия действительности, презрения и настоящей угрозы. Это порождает в собеседниках неловкость, глухое беспокойство, а они, не будучи обученными гипнозу, не могут уловить эти механизмы.

### ✓ Кажущиеся сложными разговоры

Каким бы замечательным ни был их гипноз, их владение им подсознательное, потому что находится в регистре рефлексов, направленных на выживание. Замести следы, не брать ответственность за свои слова, доминировать и запугать другого человека – это также методы, с помощью которых он пытается сохранить контроль над миром, который его так пугает. По мнению Милтона Эриксона, косвенный гипноз доступен двухлетнему ребенку. Он описывает одну виденную им сцену, когда совсем маленькая девочка заставила подарить ей игрушку, которую она увидела на витрине и очень хотела ее получить, причем выражала свое желание невербально. Но что касается сложности их разговоров, она гораздо ограниченнее, чем о ней думают: речь идет о незрелых, не очень умных и интеллектуально ленивых людях, а значит, эти беседы никак не могут быть хорошо разработанными.

Представьте себе пятилетнего малыша, только что разбившего вазу. У его ног валяются осколки. Он энергично мотает головой и повторяет: «Это не я!» Что, по сути, надо понимать как: «Мне бы очень хотелось, чтобы это был не я!» Точно так же поступают и манипуляторы, ментально застывшие в волшебной инфантильной мысли. Разговаривать –



это значит формулировать волшебные заклинания. У них вербальные высказывания имеют силу закона. Если это сказано, значит, это верно, и произнести противоположное – значит аннулировать неприятную реальность. Что объясняет их невероятную неискренность. Как только они сказали: «Я никогда такого не говорил!», надо понимать это как: «Мне бы хотелось, чтобы я такого не говорил!»

Магическое инфантильное мышление не имеет ничего общего с креативной визуализацией. Большинство методик по персональному развитию предлагается создать себе позитивную мысль, чтобы представить самые лучшие изменения и мысленно выработать новые креативные решения, динамичные и конструктивные.

Креативная визуализация – это чудесное средство и те, кто практикует ее регулярно, могут рассказать вам о ее пользе. Но если этот способ предложить людям незрелым, есть риск, что это укрепит их систему магического инфантильного мышления и отрицания реальности. Чтобы быть уверенным, что речь идет о позитивной визуализации, а не о магическом мышлении, прежде всего, важно осознавать виртуальный аспект этих визуализаций и хорошо различать реальное и воображаемое, и осуществлять действия, направленные на то, что бы нам хотелось изменить. В магическом мышлении все наоборот: между реальным и виртуальным разницы не делается, и человек остается пассивным, а следовательно, слабо креативным. Таким образом, система отрицания реальности у манипуляторов чрезвычайно мощна, но заключается она лишь в том, чтобы блокировать мысль. Никогда она не служит выработке решений. Они думают: «Если не думать об этом, все само пройдет», или: «Если думать, что все не так, оно и будет другим». Когда их магическое отрицание дает сбой, они обязательно обращаются к лекарствам, алкоголю или наркотикам: так они уходят от проблем и от необходимости строить планы.



Вот почему с манипуляторами невозможно вести рациональную дискуссию. Слова у них используются вместо оружия, они без конца произносят магические формулы и заклинания, в которые они сами же первые и верят.

Манипуляторы редко говорят искренне, и в основном, это происходит произвольно. В принципе, всем нам известно, что слово – это не сам объект, например, слово «собака» не кусается. У манипуляторов этой способности абстрагироваться нет. Им кажется, что всякое название – это сам предмет. Обозначаемое обозначено. Видимое истинно. Этим объясняется и то, что им так важна внешняя сторона: ее достаточно, чтобы верить в реальность персонажа. Точно так же манипуляторам кажется нормальным действовать не думая, и думать не действуя, рассуждать о помощи, оказанной ими другим, ничего при этом не делая.

Они не видят связи между произнесенными словами и предполагаемыми действиями. Для них сказать – то же самое, что уже сделать. Но разрыв между словом и делом уже не столь бессознателен, он может быть прекрасно просчитан, особенно когда им нужно выбрать между необходимостью защиты собственного имиджа и своим нежеланием действовать. По обычной их схеме, произнесенные ими слова являются и действием. Именно таким странным образом мать-манипулятор сказала по телефону своей дочери, лежащей в больнице: «Ты ведь расскажешь всем, что я заходила к тебе в больницу?...»

Если немного абстрагироваться и не принимать за чистую монету то, что они говорят, мы обнаружим, в конце концов, что разговоры манипуляторов сродни тем, что ведутся на школьной перемене: их легко можно обобщить следующими детскими словами:

### **«Уж на перемене я тебе покажу!»**

Если вы не соблюдаете правила игры, вас ожидает жестокая месть; правила игры выдуманы ими самими и они их постоянно меняют: они плохие игроки и сильно жульничают, как только игра идет не в их пользу. Угрозы и попытки запугивания могут выразиться даже так: «Пах! Ты убит!», «Я тебя убью!», «Ах, так? Вот я умру, тебе же будет хуже!»

### **«А вот и неправда!»**

Неискренность позволяет им отрицать самое очевидное. Это сбивает нас с толку, поскольку нам трудно предположить, что человек может так нагло врать. И еще легко заметить все составляющие магического мышления, например: «А мне не больно!», «Давай, как будто бы я был...», «Ну, ты дурак!», или: «Я только что собирался это сделать!»

### **«А я первый сказал, ля-ля-ля!»**

Чтобы перебежать вам дорогу, они упрекнут вас в том, в чем бы могли упрекнуть их вы. Заявят, что вы вор, при этом сами у вас что-нибудь стянут; упрекнут вас в обмане, обманув вас сами, даже назовут вас манипулятором, будучи таковыми сами. Мы легко и наивно полагаем, что люди не делают того, что горячо критикуют в других. Нужно понимать, что они без устали нападают на других, чтобы скрыть свои собственные слабости. Можно сразу же им возразить: «Нет, это было сказано до вас!»

### **«Первое слово дороже второго!»**

Приставив вас к стенке, они вырвут у вас опрометчивое обещание, заставят необдуманно дать слово или совершить неосмотрительный поступок, а потом будут размахивать ими как неопровержимыми доказательствами того, что им нужно будет доказать. С единственной целью: заманить вас в ловушку.

### **«Ой, как не стыдно?!»**

Самым большим удовольствием для манипулятора является унижение, осмеяние, очернение и опозоривание. Их насмешки глупы, злы и порой возмутительны. Они могут потешаться даже над вашим несчастьем, ну совсем как в школе на перемене!

Теперь вы достаточно ясно понимаете уровень сложности дискурса манипуляторов: пустые слова, бессодержательные слова, детские слова, подростковые измышления, лишенные основания угрозы... Все это, чтобы придать логики, здравомыслия и обоснованности тому, в чем ничего этого нет, и чтобы запутать вопрос.



Ни одно слово манипулятора нельзя принимать всерьез. Все их фразы – это их оружие, призванное нанести рану или дать себе возможность маневрировать.

### ***Говорят, они злые, жестокие и бессердечные***

Совершенно верно. Но жертвы засилья и некоторые терапевты даже не допускают мысли о том, что манипуляторы могут не иметь никаких позитивных чувств и никакой эмпатии. И, как следствие, их болезненное собственническое чувство принимается за любовь, их жесткость – за страдание, а их недоброжелательность, кажущаяся бессознательной, – за бестактность. Однако, отказываясь допустить, что на свете существуют откровенно злые и желающие другим зла люди, жертвы пребывают в счастливом неведении, что на руку манипуляторам: те расчетливо используют эмоции как приманку.

Эгоцентризм – не значит эгоизм: бывают манипуляторы, внешне выглядящие альтруистами. Их власть опирается на всякого рода подарки, которые они раздают другим и они могут составить себе репутацию святого человека, жены или матери – мученицы, жертвующей собой ради других. Чувство долга не даст другому человеку тебя покинуть, то есть, он не даст себя покинуть. Постоянное вербальное самовосхваление запирает систему. Они «настоящие ангелы», – повторяют они десять раз в день! Попробуйте-ка найти кого-то добрее, щедрее, преданнее, чем они! После всего, что они для вас сделали... но если вы намекнете, что никто их об этом не просил и что можно было бы не делать так много, если им не хочется, ангел немедленно превратится в дьявола!

По их мнению, ничего нельзя давать просто так, они всегда ждут ответных действий. Точно так же как в случае Бруно, мужа Патриции, все их эмоции явятся только тогда, когда это будет нужно. Обхаживая вас со всех сторон (впрочем, вполсилы, не стоит преувеличивать их способность притворяться нежными!), в глубине души они будут вас презирать за вашу чувствительность. Социальные отношения других людей кажутся им иллюзией, вынуждающей этих людей их принимать. Подобно неверующим, пришедшим в культовое помещение, они с презрением подражают «кривляньям» верующих, не придавая этому никакого значения. Они ненавидят любезность, эту липкую приторность! Им ненавистны также минуты всеобщего умиротворения: Рождество, Новый Год, дни рождения и праздники, они избегают ситуаций, когда царит всеобщая радость и все охвачены нежностью.

Мне много раз приходилось слышать рассказы о том, как манипуляторы разрушают дружеские или семейные посиделки, как только тепло человеческих чувств грозит расплавить их панцирь.



*Например, Жюли, четырнадцатилетняя девушка, объясняла мне, что дома у них давно не празднуется Рождество. Когда Жюли с братом были маленькие, в один прекрасный день их отец решил, что отныне они никогда не будут праздновать Рождество в наказание детям, которые слишком громко шумели. Каждый год в День матери у мамы Жизели под тем или иным предлогом случается страшный нервный срыв: последний произошел из-за того, что «никто не помогает ей убирать со стола». Незадолго до традиционного вручения рождественских подарков Натали вдруг заявляет, что очень устала и уходит спать: так можно избежать момента, наполненного чувствами. За пятнадцать минут до наступления Нового Года Филипп исчезает. В последнюю минуту до полуночи, вместо того чтобы радостно расцеловаться, его близкие обеспокоенно ищут его. К часу он появляется, причем абсолютно пьяным!.. А вот Жерар вечером 31 декабря всегда заполняет налоговую декларацию.*

При этом манипуляторы превращают сентиментальность и эмоциональность в шутку. Они считают, что только у них хватает смелости встретиться лицом к лицу с реальностью, и беспрестанно повторяют: «Ну, меня-то невозможно обмануть!» Презрение к чувствам не позволяет им видеть эмоциональные составляющие любой ситуации и в любом благородном и альтруистическом действии они подозревают самые черные намерения. Невозможно представить, что кто-то может действовать, руководствуясь чувствами, любовью, желанием сделать приятное, просто доброжелательностью! Вот почему они всегда найдут самое упрощенческое или самое гнусное объяснение поступкам других людей. Например, одна скептическая манипуляторша утверждала, что ее друг дарит ей такие прекрасные путешествия только лишь из-за того, что боится путешествовать в одиночестве.

## Другие характеристики манипулятора

Все другие характеристики личности манипулятора также вытекают из его незрелости. Они подобны плохо воспитанным детям, которых просто не научили вежливости, не научили соблюдать законы, правила жизни в обществе, правила безопасности, и даже не научили правилам гигиены, порядка и чистоты. Их внешняя беспечность безотчетна, и именно поэтому они всегда будут яростно отрицать серьезность своих поступков и их последствий. Это частично объясняет тот факт, что они чувствуют себя выше законов, почему они ставят вашу жизнь в опасные ситуации, почему нередко оставляет желать лучшего их личная гигиена. Ко всему прочему, они не усвоили такие понятия, как «давать и получать», «мужское и женское», «прошлое/настоящее/будущее». Иногда все это видно по их поведению.

### *Давать и получать*

#### ✓ Манипуляторы и деньги

Вот история, которую мне рассказала одна моя подруга.

*Она делала покупки в супермаркете, с ней был ее пятилетний сын. Было бы лишним добавлять, что Квентин хотел, чтобы она купила конфеты. Моя подруга отказалась, но он заявил, что у него в копилке достаточно денег, чтобы самому себе купить возжеленные конфеты. Она вполне ясно и твердо дала ему понять, что конфеты стоят ровно столько, сколько у него денег в копилке и дома ему придется отдать ей всю сумму. Квентин кивнул. Он все понял и согласен. Так вот, придя домой, моя подруга потребовала, чтобы сын вернул долг. Квентин, с ангельским лицом, протянул ей три монетки. Не поддавшись на такое простодушие, мать напомнила, что он обещал отдать все содержимое копилки. Видя решительность матери, Квентин, весь в слезах, бросил ей все остальные деньги, причитая, что она плохая и воровка. Держать свое слово он еще не научился, зато неплохо разбирался в цене денег!*

У манипуляторов то же самое. Попробуйте заставить их отдать деньги, которые они вам должны: подобно Гарпагону<sup>[8]</sup>, они начнут кричать, что вы их грабите и хотите их смерти! Спросите разведенных женщин, пытающихся добиться от бывшего супруга-манипулятора алиментов на содержание детей: они много чего могут рассказать! Очень жаль, что в большинстве своем они позволяют себя запугать.

Поразительна скупость манипуляторов: откровенная и бессовестная. В то же время, они способны заставить вас растратить и промотать все ваши деньги или помешать вам самостоятельно ими распоряжаться. Многие мужчины-манипуляторы заставляют своих жен сидеть дома с единственной целью: чтобы они сошли с ума. Мне приходилось также сталкиваться с противоположными случаями, когда богатые жены вынуждали мужей бросить работу: внешне это выглядело как совет заняться, например, творческой деятельностью, но, как правило, цель была одна: впоследствии упрекнуть мужа в том, что он живет за ее счет, что для мужчины гораздо унизительнее, чем для женщины.

Кроме присвоения денег и брешей, которые они так успешно пробивают в финансах своих жертв, манипуляторы умудряются создавать им искусственные условия безденежья, в которые те постоянно попадают, испытывая чрезмерные трудности, из которых им никак не выбраться. А разве на энергетическом уровне происходит не то же самое?



Расскажу вам историю Мод: она пришла ко мне на консультацию, потому что ее мучил комплекс вины за неумение рассчитывать бюджет. Из разговора стало ясно, что все не так. Имея двух маленьких дочек, она работала на полставки и вела домашнее хозяйство: муж сам ее об этом попросил, потому что очень много работал, а потому весь дом был на ней. Несмотря на хорошие заработки, которые приносил его бизнес, он поделил расходы на содержание дома пополам, и жена воспринимала это как должное – и в этом ее ошибка. Потому что, имея зарплату, равную 1/6 заработков мужа, Мод должна была платить половину кредита за дом и оплачивать все необходимое для жизни семьи, состоящей из четверых человек. Плюс еще всякие мелочи, о которых, как она полагала, «мужчине думать не пристало»: детский сад, одежда, обувь, кружок танцев, мороженое и детские полдники. Но когда она просила мужа помочь ей погасить свои все растущие банковские долги, он кричал, что она не умеет составлять бюджет, что пускает деньги на ветер и хочет его разорить. В то время как, во всем себя урезая, Мод оплачивала половину дома, он тратил кучу денег как хотел и хвастался, что умеет вести счет деньгам.

В моей практике было немало других историй и других случаев, показывающих, как манипуляторы создают своим жертвам финансовые трудности.



Мать Софи считает, что дочь очень устала и настаивает, чтобы та на неделю съездила в санаторий.

«Я оплачу тебе отпуск, дорогая, отдохни, расслабься!

Я отдам тебе деньги за поездку», – говорит она нежным голосом. Но потом мать «забывает» о своем обещании и каждый раз, когда Софи пытается об этом сказать, сразу меняет тему. Софи не смеет настаивать, и ее расходы на дорогостоящий отдых никогда не будут возмещены.



Пьер настойчиво предлагал Элизабет зайти в шикарный магазин, а потом настоятельно советовал купить очень дорогую шубу, которая так ей шла. Весь такой предупредительный и нежный, Пьер дает понять, что он готов подарить любимой эту шубу. Но когда они подходят к кассе, у Пьера появляется холодное, отсутствующее выражение лица, вроде как он ни при чем, и он отворачивается в сторону. Застыгнувшая врасплох, Элизабет протягивает свою банковскую карту, с которой будет снята сумма, несопоставимая с ее доходами. Когда она потребовала от Пьера объяснений, тот ничего не ответил, будто не слышал вопроса, и сменил тему разговора.



Когда Натали стала жить у Мишеля, то устраивая бесконечные сцены ревности, она заставляла его выбрасывать и заменять вещи, которых, как ей кажется, касалась рука ее предшественницы или которыми та пользовалась. В конце концов это ему встало в копеечку!

Скупость и невольное доведение до банкротства – всего лишь внешние проявления серьезных нарушений, имеющих у манипуляторов относительно способности давать и получать. Они одинаково не способны ни на благодарность, ни на истинную щедрость!

### ✓ **Любовь манипуляторов**

Манипуляторы принимают любовь как само собой разумеющееся и никогда не научатся ее отдавать. Они полагают, что достаточно громко повторять: я тебя люблю, и совсем необязательно это как-то подтверждать. Всю свою жизнь они ведут себя как балованные и раздражительные дети, требуя от своей половины отношения заботливого и нетребовательного родителя. Им хочется чувствовать себя милым ребенком, они ждут от своего спутника жизни, что он будет уступать во всех его капризах и неизменно по-отечески одобрительно принимать все его проделки. Мужчины, похожие на Питера Пена, ждут от женщин, чтобы они вели себя как Венди, то есть чтобы они были всегда нежны, по-матерински ласковы, соглашались со всем и подчинялись.



Женщины-манипуляторы – настоящая чума, они капризные и суматошные, они ждут от мужа абсолютного обожания.

Наше общество относится к женщинам-манипуляторам чрезвычайно одобрительно. В общем и целом, сегодня как норма воспринимается неспособность себя содержать, и зависимость: как эмоциональная, так и финансовая. Эти женские хитрости: этакая трогательная ранимость, такие чувствительные нервы, и по сей день льстят мужскому эго.

У манипуляторов от любви до ненависти один шаг, и они хладнокровно приступают к эмоциональной казни людей, которые рискнули их полюбить. Они делают все, что могут, чтобы вызвать к себе любовь другого человека и получить его одобрение, но все это оказывает противоположный эффект: в нем разжигается садизм и жестокость. Манипуляторы и манипуляторши могут только ненавидеть, очернять, выпрашивать помощь и отказывать в независимости. Злые ли они? Определенно, да: их примитивный садизм остался на стадии детской жестокости.

### ✓ **Сексуальность манипуляторов**

Разумеется, сексуальное поведение людей-манипуляторов тоже очень инфантильное, то есть секс происходит под влиянием побуждения, он лишен тепла и ограничен простым физиологическим желанием. Он может быть слегка окрашен садизмом, близким к анальной стадии развития, что ставит вопрос, вышли ли они из этой стадии. Если незрелость привязана к раннему возрасту, понятия мужского и женского не очень различаются, и у манипулятора нет определенной сексуальной идентификации. В этом случае перед нами будут очень женственные мужчины или мужеподобные женщины с латентной гомосексуальностью, отрицаемой и упорно отвергаемой, когда речь заходит о гомофобии. Из этой страсти к порче и уничтожению всего, особенно того, что чисто, священо и невинно, рождается педофилия; и связано это с неспособностью сопоставить себя с ярко выраженными мужскими или женскими телами, имеющими волосяной покров, грудь, формы и запахи тела взрослого человека.



Часто манипуляторы находятся в постоянном и истощенном поиске любовных побед.

Их романтизм выражается в терминах, схожих со спортивными достижениями: «Это мой третий парень за месяц!», или с рентабельностью: «Один раз сводил ее в кафе и два раза в ресторан, и она стала моей!» Еще они могут применять стратегию «серийного любовника»: «У меня еще не было никого с именем на, Р“», или: «У меня были все, кроме Близнецов и Стрельца».

Покоряющее, завоевывающее или совершенно заторможенное, их возбуждение плохо управляемо. Когда пара только что создалась, секс является основным рычагом власти. Манипуляторы отказывают своим партнерам или смотрят на них без интереса, если те испытывают желание, и принуждают их к сексу, когда они совсем к нему не расположены. Мужчины обычно страдают преждевременным семяизвержением. Более того, многие женщины, бывшие замужем за манипулятором, рассказывали мне, что вместо того, чтобы заняться любовью, муж предпочитал открыто мастурбировать. Женщины-манипуляторы, впрочем, очень соблазнительные, могут иметь две противоположные манеры поведения: некоторые разжигают мужчин, давая отпор, совсем как в игре «Насилуют!», описанной Эриком Берном в книге «Игры, в которые играют люди», принуждая своего партнера к длительному воздержанию, длящемуся порой несколько лет.

Другие женщины используют секс как орудие подавления. Такие жены очень ценятся своими супругами, которые буквально как токсикоманы подсаживаются на их утехы. И только лишь выйдя из-под засилья, они осознают безнравственный, даже патологический аспект этой так их околдовавшей сексуальности: есть женщины, которые то и дело говорят о своей груди, без конца ее трогая и показывая при каждой возможности, другие набивают шкафы игривым нижним бельем, третьи со всеми подробностями описывают свои сексуальные похождения как из прошлой жизни, так и те, что происходят параллельно. Они нарочно рассказывают самые грязные и возбуждающие детали, которые впоследствии не будут давать покоя ее партнеру, вызовут его ревность и могут довести его до сексуальных расстройств.

Нередко, чтобы сдобрить сексуальную жизнь, которая кажется им слишком пресной и посредственной, и попутно унизив жертву, чтобы проверить ее послушность, манипуляторы требуют извращенных сексуальных утех, чрезмерных, а следовательно, неправомочных. Здесь необходимо уточнить: между взрослыми и адекватными людьми, уважающими физическую и психическую целостность друг друга, в сексе не существует табу или запретов.

Но в случае манипуляторов именно отказ партнера делает их такими настойчивыми. Они могут заикнуться на какой-то одной сексуальной практике, безобидном и без которой можно легко обойтись при устоявшихся отношениях: нужно только чтобы это не нравилось партнеру. Так, женщину можно мучить и терзать в течение нескольких месяцев, чтобы она согласилась, наконец, отправиться на вечеринку со сменой партнеров. Здесь идут в ход все аргументы: что она зажата, фригидна, она не настоящая женщина, она не любит своего мужа, ей хочется ему досадить... В конце концов она уступает и чувствует себя оскверненной и униженной. Это и было главной целью, потому что на следующий день ее муж больше не думает об этом и отказывается на эту тему разговаривать: ничего страшного не случилось.

*Затруднения со временем*



Мы уже видели, что у манипуляторов психически нарушены границы в понятиях «давать-получать» и «мужское-женское». То же самое происходит и в отношении времени. У них смешаны понятия прошлого, настоящего и будущего. Манипуляторы настолько боятся умереть, что время у них уместается в одном-единственном бесконечном дне, который начинается вновь и вновь. Их дни похожи на ритуал, и они ужасно боятся потрясений, свидетельствующих о том, что время проходит. И все же в этом постоянном настоящем времени сами они порой вносят в программу мелкие изменения, поскольку, живя одной минутой, поступают необдуманно и импульсивно. А еще потому, что это неплохой способ проверить, насколько окружение находится под их властью.



*Каждую субботу Жульен и Амели закупаются в супермаркете. Однажды Жульену вдруг очень захотелось зайти в отдел электроники. Амели протестует, она не хочет терять время. Жульен ментально заикливается: он не может думать ни о чем, кроме этого отдела, и слушать ничего не хочет. Он во что бы то ни стало хочет пойти посмотреть новинки техники здесь и сейчас. Вместе с ней. Амели отказывается, но все же делает уступку (как ей кажется), предложив мужу одному пойти в этот отдел, а она тем временем быстренько закупит продукты. Он затаил злобу. Более двух часов его невозможно было найти, не помогли даже многочисленные объявления по громкоговорителю. И вдруг он возник из ниоткуда, утверждая, что стоял тут и никуда не уходил, и что это он искал Амели по всему магазину. Объявления по громкоговорителю? Он ничего такого не слышал. Одно из качеств манипулятора – заставлять другого тратить понапрасну свое время. В случае с Амели есть еще и момент мстительных побуждений: Жульен хотел наказать ее за нежелание выполнить его каприз.*

В случае смерти или болезни близких манипуляторы погружаются в длительное состояние неприятия действительности и пребывают в нем до самой последней минуты, а потом поспешно забывают умершего: они буквально переключаются на другую программу. Так, один муж-манипулятор, возвращаясь с похорон тещи, еще в машине, удивленно спросил плачущую жену: «Что у тебя с настроением?» Воистину, есть у манипуляторов грани просто чудовищные.

Желая убедить себя, что уж его-то минует болезнь и смерть, манипулятор часто повторяет: «Он слишком много курил...», или: «Ей надо было просто внимательно переходить дорогу!» В них проглядывает своеобразное удовольствие и даже торжество от того, что они выше смерти. Чтобы лучше представлять себе свое бессмертие, они подключают свое магическое мышление и детское всемогущество. В их сознании находится место мыслям, что их собственные дети умрут раньше них. Они рассуждают о смерти своих детей с отстраненностью, вызывающей дрожь по телу.



*Например, Фредерик долго не мог прийти в себя от следующих слов матери: «Если, когда ты полетишь в Америку, ты погибнешь в авиакатастрофе, нам предоставят бесплатный полет: правительство оплатит нам перелет к месту крушения!» Она попросту еще находилась под впечатлением от недавно произошедшей авиакатастрофы и сделала перенос мысли на сына, который как раз собирался в аэропорт.*



Поскольку они вечно размышляют и в мыслях видят смерть детей или близких, такое тревожное поведение называется «дать шанс опасности», мы о нем уже говорили, оно является произвольным разрушительным импульсом. Тот же самый разрушительный импульс иногда вспыхивает в их взгляде.

Во временном отношении люди-манипуляторы помещают предшествующее поколение на отведенное ему место, зато ожесточенно оспаривают у супругов каждый месяц разницы в возрасте и отрицают разницу между своим поколением и поколением своих детей. Их приводит в ужас тот факт, что дети выросли, и в отчаяние, что дети еще такие маленькие. Отрицая особенности детского возраста, не принимая во внимание то, что им надо расти и развиваться, отказываясь признать, что дети маленькие, уязвимые и нуждаются в защите, родители-манипуляторы очень плохо обращаются с детьми.

Их стремление доминировать и подавлять, вызванное желанием чувствовать себя выше всех, в отношении детей выражается без всякого стеснения и в полной безнаказанности. Вот почему родители-манипуляторы, желая доказать свое превосходство, при каждом удобном случае вступают в спор со своим потомством (но не публично). Они насмеваются над маленькими детьми, над их неосведомленностью, по любому случаю их ругают и испытывают ненависть к их радости жизни, нежности и детской любознательности. Многие из моих клиентов, у которых были родители-манипуляторы, научились, таким образом, блокировать всякое желание, всякое проявление интереса и любознательности, привыкли ничего не просить, чтобы не проявился разрушительный инстинкт их родителей.

Вот в таком нарушенном представлении о времени и живут манипуляторы – в постоянной спешке и постоянном ожидании, что случится что-то ужасное... Впрочем, опаздывают они обычно для того, чтобы заставить себя ждать и еще – чтобы оттянуть момент, когда им придется столкнуться с той ситуацией, которой они так страшатся. Когда же им, наоборот, приходится кого-то ждать, они приходят в ярость, потому что у них напрочь отсутствует элементарное терпение.

### **И для завершения картины** *Эмпатия? Слишком громко сказано!*

Хотя манипуляторы и полагают, что прекрасно вас понимают, их способность к эмпатии и к состраданию близка к нулю. Частично это происходит из-за их незрелости: опредмечивая человеческие существа, они видят в них игрушки (у игрушки нет души), а частично – из-за инфантильного эгоцентризма. Марсель Паньоль<sup>[9]</sup> в своей книге «Слава моего отца» делится воспоминаниями детства и, в частности, рассказывает о жестоких опытах над насекомыми, которые они проводили с братом. Они скармливали муравьям живого богомола и с легким сердцем втыкали кузнечикам в задний проход соломинки. Точно так же и манипуляторы: они даже не задаются вопросом, а что же чувствуют люди, которых они донимают, потому что те им видятся всего лишь предметом или насекомым.



Манипуляторов пугают и беспокоят неприятные и непредвиденные ситуации или когда нужно проявить эмоции. В этих случаях они отключаются от реальности, сразу становясь холодными и равнодушными.

«Я так за тебя испугался, что всю ночь не спал!», «Я так страдаю, видя твои переживания!» Они способны потерять сознание на похоронах, чтобы вызвать жалость и привлечь к себе максимальное внимание, отвлекая его от действительно горюющих людей. Их хныканье не имеет ничего общего с действительным горем. Дидье рассказал мне, что его тетушка, сидя у

изголовья умирающего от рака мужа, доставала всех, кто его навещал, жалуясь на свой вросший ноготь. Она тоже испытывала страдание! Манипуляторы твердо знают: по-настоящему страдают лишь они, все остальные просто симулянты или хилыки, и это их личная беда. А значит, не стоит ждать от них ни сострадания, ни сопереживания. Жертвы манипуляторов порой совершают ошибку, пытаясь объяснить своим мучителям, от чего они страдают, ожидая, что те им помогут.



Манипуляторы ожесточаются от жалоб и каменеют от чужих страданий. Доказательство тому – презрительные и полные пренебрежения взгляды, которыми они одаряют плачущих людей!

### ***Как они управляют эмоциями***

Поскольку, как мы уже поняли, у них не бывает никаких положительных чувств и они не верят ни в счастье, ни в радость, ни в нежность, зададимся вопросом: а что там у них с эмоциями? Так вот: у манипуляторов нет ничего общего с подлинными эмоциями. Они даже не в состоянии дать им определения и избегают их как чего-то непристойного. Видя, как другие люди выражают свои чувства, они застывают, не веря в искренность этих эмоций, или злобно над ними смеются.

Они способны признать лишь виртуальные и абстрактные эмоции, когда, отойдя на почтительное расстояние, можно спокойно пережить эмоцию, причем опосредованно, через других людей. То есть, они очень хорошие зрители, но на изрядном расстоянии. Даже если их трогают какие-то фильмы или факты, они откажутся перенести ситуацию в повседневную жизнь. Это позволяет им демонстрировать свое великодушие: они громко расхваливают достоинства какого-нибудь отсутствующего человека, причем перед тем, кто вполне заслуженно достоин тех же похвал, сочувствуют горю того, кто переживает то же, что и вы, при этом не испытывая ни малейшего сочувствия к вам. Так они могут дойти до абсурда: например, родители без малейших угрызений совести могут бить своих детей, при этом громко плакать, когда по телевидению идет репортаж о жестоком обращении с детьми.

### **✓ Радость, жалоба и злость**

То, что могут выразить манипуляторы под видом эмоций, можно назвать так: искусственная радость, жалость к самому себе или злость по отношению к другому. Потом они возвращаются к нейтральному, ничего не выражающему состоянию. Ни одно воспоминание не наполняет их эмоцией. Если они выглядят радостными, знайте: они взволнованы и довольны лишь внешне, их радость искусственна, их смех – глуп или истеричен, их шутки немислимо вульгарны.

Они абсолютно не способны переносить стресс и неудовлетворенность.

Неудовлетворенность внешним миром. Итак, надо как можно быстрее устранить шум, запахи, дискомфорт, холод, жару, голод, жажду, даже не задумываясь над тем, откуда берутся эти неприятности. Впрочем, неудовлетворенность – все же понятие субъективное. Манипуляторы ощущают пустоту, недостаток чего-то, плохо объяснимое недовольство, что порождает в них постоянную чрезмерную неудовлетворенность. Вот почему они всегда выглядят недоброжелательными или злобными. Невыносимые жалобщики, они хотят все и сразу, причем абсолютно уверены, что заслуживают этого больше, чем другие, при этом не очень хорошо понимая, чего же им не хватает. И вот они жалуется, говорят, что они жертвы своего окружения, судьбы, злого рока и т. д. А когда их неудовлетворенность не выливается в виде жалоб, она выражается в злости.



Манипуляторам не свойственно ни одно чувство, кроме, разве что, нарциссического посягательства.

Их самоуверенность всего лишь лакирует поверхность, под которой прячется их жалкое самоуважение. Это заставляет их постоянно следить за своим имиджем. Они критикуют других, чтобы замаскировать свои слабости, и в разговорах всегда сами себе льстят, что, главным образом, должно убедить их самих. Им нужно быть безупречными и никогда не терять свое лицо. Постоянная затаенная злость наводит страх на тех окружающих их людей, которые хотели бы, чтобы манипуляторы сопоставили образ, который они себе присваивают, со своими поступками. Впрочем, обычно окружение манипуляторов не решается им досаждать! Если вы все же пренебрежете их нежеланием и вынудите их взглянуть на их недостатки, вы станете свидетелем взрыва ярости, и уверяю вас: вы узнаете, чего стоят их злопамятность и жажда мести!

### ✓ Ревность и зависть

Эгоцентричные и отягощенные собственническими чувствами, манипуляторы никогда вам не простят, если вы проявите интерес к кому-то другому, кроме него, даже если это будет ваш друг или любимое занятие. Более того, прикидываясь безразличными, скептическими и не показывая своего интереса, они завидуют людям, способным чем-то увлечься.

Манипуляторы считают себя исключением. Они приписывают себе особый статус, отказываются подчиняться общим правилам и не бросают себе никаких вызовов. Точно так же, как они не связывают действия с их результатами, они воображают, что каким-то божественным провидением они заслуживают того, чего другие добиваются ценой долгого учения, усталости, терпения, жертв или упорного труда.

Они предпочитают думать, что тем, кому они завидуют, все это удалось легко, совершенно не принимая в расчет усилий, которые приложили эти люди для достижения успеха. Поскольку они довольствуются внешними проявлениями, им нет дела до внутреннего состояния этих людей. Для наших завистников важен видимый результат. Вот почему, даже если и они сами добиваются каких-то успехов, все равно они болезненно завидуют успехам других. В исключительных случаях их зависть может превратиться в навязчивую идею, способную породить страстное желание разрушить успешные начинания другого.

### ✓ Тревога и одиночество



Поскольку у «законченных» манипуляторов нет осознания своих подлинных эмоций, их душе неведомы печали.

Они не испытывают ни малейшего стыда или вины, им незнакомо чувство простой радости, например, когда вдыхаешь полной грудью жизнь. Как всеми, кто не способен испытывать эмоции, ими овладевает тревога, причем тем сильнее, чем отчетливее они понимают, что не усвоили правила игры жизни и, чтобы выжить, им надо прибегать к обману. Все же магическое мышление имеет предел! Ведь их неприятие действительности десять раз на дню сталкивается с реальностью, и каждый раз это напоминает им, что они стоят в стороне от реальной жизни. Но поскольку они не могут и мысли допустить, что причиной собственного несчастья являются они сами, им кажется, что их обманывают и предают окружающие их

люди. Бешенство, в которое они впадают, пропорционально ужасу, испытываемому ими, когда собеседники ускользают из-под контроля. При малейшем сопротивлении манипуляторы попытаются раздавить их: во-первых, потому что ими нельзя управлять, а следовательно, они представляют опасность, а во-вторых, чтобы наказать их за непокорность.

И еще: чтобы успокоиться, людям, подверженным тревоге, нужны ритуалы. Ритуалы манипуляторов сродни их тревожности: их много, они разнообразны и неизбежны, они нужны, чтобы заставить других потерять чувство меры и приоритеты. Попробуйте-ка подать ужин не в 19 часов, а в 19:10 – это приведет к скандалу. Они впадут в ярость по ничтожному поводу, зато действительно важные проблемы превращают их в холодный мрамор.

Объявив войну всему миру, боясь старших, завидуя детям и презирая предков, они не способны войти в дружеские и добросердечные отношения с себе подобными: вот почему их жизнь протекает в страшном внутреннем одиночестве, которое добавляется к их непреодолимой тревоге.

### ✓ Труссы, притворщики и лицемеры

Манипуляторы способны на любой удар, даже самый низкий и трусливый, они никогда не начнут открытый и честный конфликт. Зато они не преминут призвать к вашей жалости, порядочности или честности, чтобы выйти из воды сухими, в полной безнаказанности. Почти во всех историях, когда благородный герой дарует жизнь злодею, тот при первой же возможности старается ему навредить. Зрители ни секунды в этом не сомневаются, но герои фильма, как кажется, этим удивлены и шокированы. Та же наивность проявляется и в настоящей жизни. Напрасно я взываю к своим клиентам, чтобы они были настороже со своими манипуляторами, предупреждая, что они способны на любую гадость. Они уверенно мне отвечают: «Да нет, он не такой!», а через некоторое время негодуют, обнаружив, что нет, он как раз такой! Я уверена, что адвокаты могут рассказать вам сотни подобных историй. Я знаю, что они без устали повторяют: «Составьте письменный запрос», «Сохраняйте ксероксы», «Прячьте важные документы у родственников», «Меняйте замки», «Посылайте заказные письма». В большинстве случаев их не слушают, и потом им приходится разрешать сложные ситуации.

### ✓ Сознательно или бессознательно?

Манипуляторы умеют казаться безразличными, неприятными и беспокойными с теми, кто им не интересен или кого они сознательно хотят держать на расстоянии. Зато тех, кого они хотят поймать в свои силки, они могут полностью обезоружить. Уж тут-то они пользуются полным арсеналом самых разнообразных линий поведения:

**Ангельское личико:** само воплощение невинности, даже когда доказательства их неблагоприятного поступка очевидны. Они расстроены, на глазах слезы, губы дрожат, они причитают: «Ты что, считаешь, что я на такое способен?» Вами сразу овладевает чувство вины, что мешает вам ответить: «Конечно, считаю!»

**Маленьким мальчик:** всем нам давно известно, что лучшая защита – это нападение. Вы слишком много от него хотите, вы слишком требовательны, вы вечно недовольны и, наконец, вас тоже есть в чем упрекнуть! Невозможно вести диалог с человеком, агрессивный дух которого сочетается с непорядочностью.

**Послушный мальчик:** внешне очаровательные и послушные, они принимают сокрушенный вид и обещают учесть ваши замечания. Но про себя думают: «Болтай, сколько

тебе влезет...», и в последнюю секунду спохватятся, сообщив: «Я как раз собирался это сделать!»

• И, наконец, в зависимости от ситуации, они могут быть то **глухими**, то **глупыми**, то **слепыми**.

– **Глухие:** «Я не слышал», «Ты мне ничего не говорил», «Я об этом ничего не слышал».

– **Глупые:** «Я забыл» или: «Я не думал, что речь идет об этом».

– **Слепые:** «Я не видел».

Мне часто задают вопрос: «А сознательно ли действуют манипуляторы?» Правильно было бы ответить: «Не всегда, но, во всяком случае, чаще, чем вы думаете!» Некоторые абсолютно ясно осознают свои действия. Это самые циничные манипуляторы. Они получают невероятное удовольствие от собственного умения так ловко дурачить простаков. Другие манипуляторы прямо-таки отдыхают душой, если им удастся проявить над кем-то власть, но они слишком эгоцентричны, чтобы, подавив человека, задерживаться на нем. Многие манипуляторы действуют неосознанно. Поскольку они никому не доверяют, техника их манипулирования, в конце концов, осуществляется автоматически. Они действуют обусловленным способом – срабатывает защитный рефлекс. Но неважно, отдают ли они себе отчет в своих действиях или нет, все равно они остаются мошенниками, поскольку живут исключительно нашей доверчивостью.



Могут ли манипуляторы вылечиться? Редко, тем более, что они не сторонники перемен.

Иногда туман рассеивается. Они начинают понимать: что-то не так, но потом все снова затягивается туманом. Обычно механизм их неприятия действительности оказывается слишком сильным.

В терапии манипуляторы скользкие, как угри. Чтобы напугать терапевта, они придают себе враждебный, раздражительный, угрожающий вид или полностью закрываются. Иногда терапевт поддается манипулированию (такое может случиться), и они проделают с ним номер с чарами. «Доктор, вы мне так сильно помогаете!» Они будут то хулить, то хвалить его и с наслаждением наблюдать, как «профи» запутывается в их силках, как он будет радоваться обманчивому прогрессу или огорчаться из-за воображаемых рецидивов. Терапия будет длиться ровно столько, сколько им будет весело водить этого психотерапевта за нос, полагая себя пупом земли. Зато, если они чувствуют, что терапевт не поддается манипулированию, они как можно быстрее от него сбегают. Так от меня сбежали несколько клиентов, другие благополучно обвели меня вокруг пальца, все это было до того дня, когда я начала сопоставлять их противоречия. В основном они начинают испытывать острую необходимость в терапии, когда их жертва начинает выскальзывать из-под их засилья. Причем идут они к тому же терапевту, хотя терапевтическая профессиональная этика это запрещает. Но они обращаются к терапии с единственным желанием: помешать терапии своей жертвы и всеми способами дискредитировать ее в глазах ее врача.

В моей практике было много случаев, когда ко мне начинали ходить манипуляторы, потому что их жертвы потихоньку просыпались. Некоторые, чтобы попасть ко мне на прием, давили на моего секретаря, некоторые выдавали себя за другого человека. Один дошел до того, что пытался выломать дверь, чтобы объяснить мне, что его жена сумасшедшая и что я не должна

верить ее рассказам. А ведь если бы его жена была действительно сумасшедшей, его должно было бы радовать, что она лечится!

Те, кто спрашивает меня, действуют ли манипуляторы осознанно, надеются, что я отвечу: «Нет, они, бедненькие, тут ни при чем!» Положительный ответ был бы так неприятен! Они надеются таким образом получить предлог, чтобы простить заранее. Но, в конце концов, какая разница – делают ли манипуляторы зло осознанно или нет? Ущерб-то остается тем же и все равно их нужно останавливать.

### ***Людоед, переодетый в Мальчика-с-пальчик***

Итак, я дала вам самый подробный портрет этих зловредных существ, застрявших в зазоре между взрослым, которым они отказываются стать, и ребенком, которым они больше быть не могут. Они как бы окаменели в этом вневременном пространстве. Они не только не способны на эмоции и межличностные отношения: достойна сожаления и их безумная жестокость. Очень часто в разных сказках метафорически говорится о незрелости и ее ужасающих последствиях.

Питер Пен, отказавшись расти, обрекает себя на жизнь в воображаемом мире потерянных детей и вынужден постоянно сражаться с пиратами. О Пиноккио мы помним лишь то, что когда он врал, его фаллический нос удлинялся, а ведь там много важных символов, призванных предостеречь от опасностей незрелости: наотрез отказываясь ходить в школу, Пиноккио не может стать настоящим мальчиком из плоти и крови и остается куклой с деревянным сердцем. А согласившись отправиться на Остров удовольствий, он постепенно превращается в осла. Ганс и Гретель оказались в ловушке своей оральности, когда они, не раздумывая, кинулись поедать пряничный домик. В сказке о Белоснежке семь гномов символизируют детские черты характера: она так и не избавилась от них, доверчиво откусив протянутое ей яблоко. Но мне кажется, что лучше всего мою мысль символизирует Мальчик-с-пальчик, заблудившийся в холодном лесу...

...Нужно только понять одно: в нашей истории он к тому же еще и людоед.

## **2. Но почему?**

Так какой же интерес находят манипуляторы в манипулировании? Все очень просто. Они зажаты в своих прежних рефлексх выживания. Это маленькие дети, испуганные, злые и полные ненависти, потерявшиеся во взрослом мире, наводящем на них ужас. Они чувствуют, что многие вещи им непонятны, и в том числе из-за этого они становятся полными тревоги и в то же время наивными параноиками.



Хотя манипуляторы и стараются подчинять себе людей, часто они сами оказываются во власти того, кем они бесконечно восхищаются. С невероятным простодушием они ловят каждое его слово.

Нередко они позволяют себя обмануть и ввести в заблуждение, и это усиливает их страхи и гнев и убеждает их в мысли, что мир жесток. Находясь в постоянном поиске родителя-защитника, способного взять на свои плечи их незрелость, они мечутся между бесконечным обожанием и неизбежными разочарованиями, которые часто совпадают с этапом соблазнение-разрушение. Они не простят этому заместителю отца, если однажды, когда они обнаружат его слабости и ограниченные возможности, он их разочарует. Таким образом, манипулирование для них – это неловкая и неуместная попытка контролировать свое окружение и защититься от всего того, что они считают опасным и враждебным по



отношению к себе. Они не сумели выработать другие решения. Либо им удастся вами манипулировать и это их успокаивает, хотя и вынуждает то и дело проверять, не вышли ли вы из-под их контроля, либо им не удалось вас подчинить, и тогда вы будете наводить на них ужас. Они возненавидят вас, будут вас избегать и все сделают, чтобы исключить вас из круга своего общения.

### **Важные проблемы: принятие на себя их потребностей**

У каждого человека есть жизненно необходимые физические потребности (пить, есть, иметь крышу над головой...), но есть еще и психологические потребности (потребность во внимании, любви, обмене мнениями...). Эти потребности были так или иначе удовлетворены в детстве окружением, состоящим из родственников. В идеале, воспитание должно бы позволить каждому человеку взять на себя удовлетворение своих потребностей во взрослом возрасте. Но мы от этого далеки. И вот, продолжая их удовлетворять, мы научились вести себя разными способами.



#### **Пассивный способ: Другие люди могут удовлетворять мои потребности**

Хотя речь идет о наших собственных жизненно важных потребностях, мы вольны сделать выбор и остаться пассивными, отказавшись взять на себя их удовлетворение. Это самая первая ситуация, с которой мы сталкиваемся в жизни: новорожденный полностью зависит от доброй воли своей матери. В этом случае логика такова: «Я не хочу брать на себя свои потребности (или не чувствую себя в силе), а значит, другие обязаны продолжать их удовлетворять, даже если я об этом не буду просить». Такое поведение выбирают люди незрелые, потому что не научились жить по-другому. Манипуляторы с ним не расстанутся: это единственно приемлемый образ действия, любое другое предложение вызовет у них гнев. Удивительно, но пассивность не только успокаивает, но и вызывает тревогу. Человеку, собственно, не надо ничего делать, и это действует успокаивающе, потому что не надо отвечать ни на какие вызовы, и ты не рискуешь потерпеть неудачу, но это и утомительно, потому что надо все время следить, чтобы другой человек хорошенько удовлетворял эти потребности.

Для объяснения этого механизма я предлагаю своим клиентам представить следующую ситуацию: вас заперли в клетке и вы можете получать пищу, только если кто-нибудь вам ее принесет. Если никто не придет, вы умрете. Следовательно, это жизненно важные проблемы, потому что как бы неощутимы ни были психологические проблемы, на самом деле, они крайне важны для жизни. Каждый раз, когда кто-нибудь будет подходить к вашей клетке, вам надо будет стараться получить от него еду и следить за возможным спасителем, применяя эмоциональный шантаж.

#### **✓ Различные грани эмоционального шантажа**

**Соблазнитель:** задача состоит в том, чтобы привлечь тюремного сторожа на свою сторону. Здесь пускается в ход лесть. Вы будете горячо благодарить его, повторяя, какой вкусный был обед, как он пошел вам на пользу. Если лесть вам удастся и вы видите, что она неплохо действует, можно внушить ему, что он чудесный человек, а то, как он вам подает еду, и вообще вне всякой похвалы.

**Жертва:** главная цель – внушить ему жалость к себе и чтобы у него появилось чувство вины за ваше заточение. Ваша жизнь в руках этого тюремщика, он волен распоряжаться вашей дальнейшей жизнью. Здесь нужно играть настоящую драму: все зависит только от него, а вы

так страдаете от голода, и если бы он не приносил вам еду, это было бы чудовищно... Короче, вы – мученик. Но под личиной мученика прячется настоящий тиран.

**Палач:** основной метод – произносить прямые или косвенные угрозы. Говорите своему тюремщику, что он дорого заплатит за то, что не кормит вас, что у вас есть знакомства там, наверху, они могут сильно навредить ему, что когда-нибудь вы ему отомстите. Потом можно чуть понизить градус: в конце концов, его работа заключается в том, чтобы кормить вас, и надо делать свое дело хорошо!

**Спаситель:** надо дать понять вашему надзирателю, что он в вас заинтересован, он перед вами в долгу. Насмехайтесь над его недостатками и оплошностями, заявите, что без вас он никуда не продвинется. Покажите, что вы можете решить его проблемы. В то же время подавайте ему ложные надежды. Попробуйте понять, о чем он мечтает и намекните, что можете помочь: вы знакомы с одной прекрасной женщиной, способной превратить его жизнь в рай, или вам известна некая финансовая комбинация, которая его обогатит, или кинорежиссер, который сделает его известным.

Как только тюремщик клюнет на эту приманку, вы в некотором роде станете кукловодом, и вам достаточно будет подергать за ниточки, чтобы задвигались пружинки, заставляющие его послушно приносить вам съедобную пищу. Но пока рано расслабляться. Потому что вы прекрасно знаете, что если хоть одна ниточка порвется, вы можете умереть с голоду. Это невероятно, но каждый раз, когда он будет приносить вам еду, вы все больше и больше будете нервничать, опасаясь, чтобы не это не было в последний раз. Поэтому вы начнете дергать за веревочки все чаще и чаще, радостно замечая, что пока они держатся крепко, но паникуя при одной мысли о том, что они могут ослабиться. Короче, без конца донимая своего надсмотрщика, вы доведете его до изнеможения!

Когда я вижу, что мои клиенты начинают понимать ментальные механизмы манипуляторов, я обращаю их внимание на тот факт, что в реальности никаких клеток нет. Манипуляторам ничего не стоит подняться и обслужить себя самим! Их поведение в отношении других, то, как они портят им жизнь, – за гранью воображения. С другой стороны – как же неприятно вдруг осознать себя тюремщиком, когда ты всю жизнь считал, что ты – единственная любовь своей второй половины!

### ***Реактивный способ: Мне интересно приспособляться!***

Когда наши жизненные потребности встречаются в семье одно лишь неприятие или безразличие, мы учимся их приглушать и удовлетворять по минимуму. В этом случае мысль работает так: «Я действую согласно логике другого, чтобы мои жизненные потребности сохранялись, раз уж их нельзя полностью удовлетворить». Такое хамелеонство ставит людей в сильную зависимость от чужого мнения, наделяет их способностью к эмпатии и делает из них специалистов по угадыванию невысказанных просьб. К несчастью для них, это предполагает, что они взваливают на себя потребности пассивных людей. Здесь уместно вспомнить стокгольмский синдром. Поскольку реактивный способ скорее годится для выживания, а не для обычной жизни, эти люди оторваны от себя самих до такой степени, что не знают ни кто они есть на самом деле, ни чего они хотят. Все, что занимает их мысли – это как получить одобрение; они ощущают собственную безвольность и внутренний раскол и распыление. «У меня такое ощущение, что я – калейдоскоп!» – призналась мне однажды одна реактивная женщина.

### ***Активным способ: Я управляю собой***

И, наконец, если потребности человека в основном поняты и удовлетворены в детстве, он может быть материально и эмоционально достаточно независим, чтобы принять следующую идею: «Для удовлетворения меня самого и моих потребностей я действую в согласии со



своей логикой», причем ключевые вопросы следующие: «Каковы мои потребности?» и: «Как я могу их удовлетворить?» Если вы можете ответить на эти вопросы, у вас появится желание действовать динамично. И в этом активном способе становится ясно: нужно категорически отказаться от выполнения потребностей пассивных людей!

Разумеется, живя в обществе, невозможно действовать исключительно активным способом, потому что нам приходится считаться с окружающими, но в разумных пределах это возможно. Потому что, напоминая вам: речь идет о жизненно необходимых потребностях, а не о капризах или пустых эгоистических прихотях. Например, больше всего вам следует удовлетворять потребность во сне. В виде исключения вы можете отказаться от необходимого количества сна, если вы вынуждены просидеть ночь у постели больного ребенка или провести вечер в гостях. Но совершенно недопустимо систематически ложиться поздно из-за того, что ваш супруг не хочет спать! В идеале, надо уметь прибегать к активному способу, когда речь идет о потребностях, напрямую касающихся вас, к реактивному, когда задействованы другие люди, и совершенно пассивному, если мы не в силах как-то изменить ситуацию. Это называется «ослабить хватку». Например, вам нужно купить машину. Активный способ: вы сами начинаете наводить справки, делать расчеты, созваниваться с продавцами. Если вам понадобится кредит, вам придется перейти к реактивному образу действий, то есть вы будете подстраиваться под логику банка: придете туда хорошо одетым, представите все необходимые документы, заполните бланки... а потом ослабляете хватку, ожидая решения. Не теряйте времени даром: попробуйте вызвать у сотрудника банка чувство сострадания или чувство вины!

Когда мы соглашаемся принять на себя свои собственные нужды, когда перестаем стараться всем понравиться, когда сознательно ослабляем хватку, мы чувствуем силу, у нас появляется новая и мотивированная свобода действия, потому что наша энергия направлена на действие. И тогда, чтобы стать полностью активным, вам останется лишь научиться понимать и удовлетворять собственные потребности... и, главное, перестать наваливать на свои плечи потребности манипуляторов!

### **Договор Мальчика-с-пальчик**

Представьте, что однажды вы читаете в газете вот такое объявление:

«Неудовлетворенный злой человек, брюзга, завистник, пессимист, обожающий читать нотации, ищет партнера: жизнерадостного энтузиаста, способного любить до самозабвения. Если вы желаете быть мусорным ведром для сброса негатива, моей отдушиной и готовы стать козлом отпущения моего недовольства, звоните мне как можно скорее по телефону...»

Если вы живете с манипулятором, если вы работаете под началом истеричного шефа, если, несмотря на беды, которые из-за этого случаются, вы продолжаете звонить каждое воскресенье злой и язвительной матери, то считайте, что вы, сами того не подозревая, практически позвонили по этому объявлению.

Как только вы познакомитесь с манипулятором, помимо отношений, имеющих вид отношений между двумя взрослыми людьми, параллельно происходит встреча, бессознательная и молчаливая, между вашей самой покровительственной частью и самой инфантильной частью этого манипулятора или манипуляторши. Как будто вы повстречались с Мальчиком-с-пальчик (или с Девочкой-с-пальчик), одиноким, замерзшим, испуганным в страшном лесу. Если эмпатичная часть вашей натуры будет до глубины сердца тронута бедой этого несчастного человечка, сами того не зная, вы подпишете дьявольский договор. Вы бессознательно берете формально этого Мальчика-с-пальчик на свое попечение, обязуясь сделать так, чтобы он никогда не испытывал холода, страха и одиночества. Вы обязуетесь всегда быть рядом с ним, защищать его, обеспечивать ему всевозможный комфорт и счастье,

о которых он только мог мечтать. Я нарочно использовала термин «дьявольский», потому что этот договор таковым и является, причем на нескольких уровнях:

**Он бессознательный:** а значит, можно сказать, что согласие вырвано хитростью.

**Он нерасторжим во времени:** вы всегда должны будете им заниматься.

**Он односторонним:** вы даёте, Мальчик-с-пальчик берет. Даже и не ждите ответных движений, благодарности не дождетесь.

**Он может изменяться лишь в сторону увеличения:** чем больше вы будете давать, тем больше он будет просить, и скоро его требования будет трудно выполнить.

**Нет никакой надежды на позитивную эволюцию:** невозможны никакие улучшения.

Обычно время и энергия, которые мы вкладываем в какое-то дело, приносят свои результаты. Когда мы заботимся о ребенке, все, что мы в него вкладываем, перерабатывается в килограммы, сантиметры и в развитие. Постепенно он становится все более самостоятельным, и задача становится все менее тяжелой. Но к этому договору развитие не имеет никакого отношения. Вы потеряете последние силы, наполняя дырявую бочку водой. Все, что вы дадите, будет немедленно израсходовано.

**И, наконец, этот договор – дьявольский,** потому что здесь есть одна ошибка касательно самого человека: этот Мальчик-с-пальчик, вызвавший у вас жалость, на самом деле – людоед, злой разрушитель жизней.

Наличие этого бессознательного договора в основном объясняет, почему так трудно разорвать отношения с манипулятором. Договор действует незаметно, обуславливая поведение жертвы: нужно, чтобы оно не вышло за узкие рамки отдачи себя и защиты другого. При малейшей попытке изменить договор, манипулятор немедленно напугает вас первоначальной формулировкой. А если вы откажетесь от договора, его охватит гнев... людоедский. Очень часто люди отказываются выходить из-под засилья, боясь разбудить вулкан гнева.



*Несмотря на развод, произошедший пять лет назад, Натали продолжает бесплатно делать бухгалтерские отчеты на фирме своего бывшего мужа, приглашает его на все вечера в кругу друзей и без возражений терпит его приступы гнева и неудовлетворенности.*



*Коlette находится на грани нервного срыва: ее развод состоялся тридцать лет назад, но раз в неделю она ездит к бывшему мужу в дом престарелых. Она покорно переносит его сарказм и насмешки, которым он каждый раз ее подвергает, она мужественно меняет и стирает ему белье, покупает продукты (сама собой, на свои деньги). Когда я напомнила ей, что она в разводе и не обязана продолжать эту деятельность, она с возмущением возразила: «Но у него никого другого нет! Что с ним станет, если я перестану его навещать?» При этом она ни разу не подумала, что в том, что вокруг него пустота, виноват он сам.*

Этот договор ни в коем случае не касается лишь супружеских отношений.

Точно так же секретарша может оказаться полностью во власти начальника, сын – стать полным иждивенцем у своих родителей, или вы, считая, что действуете из дружеских побуждений, можете оказаться во власти вампира.

Для того чтобы облегчить вам понимание этого бессознательного договора, я предлагаю вам заполнить его письменно. Советую озвучить его громким голосом, чтобы вам стала ясна вся его абсурдность. Вот образец типичного договора, заполните его соответственно вашей личной жизненной истории. В каком виде можно было бы подытожить установленные вами отношения? Как бы вы конкретизировали этот договор? Опирайтесь на объективные факты, бывшие в вашей жизни, а не на разглагольствования вашего манипулятора.



### **Договор с Мальчиком-с-пальчик:**

Я, нижеподписавшийся... данным договором обязуюсь даровать... замечательную жизнь...

#### **Статья 1:**

Я обязуюсь лично следить за тем, чтобы... никогда не испытывал недостатка:

- в прекрасных...
- в чудесных...
- в удивительных...
- в исключительных...

#### **Статья 2:**

Я категорически и окончательно отказываюсь:

- от того, что важно и свято для меня лично;
- от удовлетворения своих личных желаний и потребностей;
- уделять внимание своему телу, своему здоровью, своей целостности и своему достоинству.

#### **Статья 3:**

Я обязуюсь всю свою жизнь оставаться рядом с... и удовлетворять малейшие его капризы, даже самые противоречивые, такие как:

- .....
- .....
- .....

#### **Статья 4:**

- .....

#### **Статья 5:**

... может в любой момент вносить изменения или дополнения в данный договор, а также вносить в него новые пункты в свою пользу, не предупреждая меня особым образом. Я, в свою очередь, обязуюсь никогда не изменять ни одного пункта и соблюдать все условия, каковы бы они ни были.

Статья 6:

Данный договор заключен без встречного удовлетворения, без ограничительных оговорок ответственности и с безусловным обязательством результата.

**Договор заключен... на весь жизненный срок.**

**В исключительную пользу...**

Итак, вы заполнили графы: что вы думаете об этом договоре? Именно такие у вас установлены отношения? Неслыханное извращение, не правда ли? Можно обжаловать в судебном порядке законность договора, пункты которого настолько неправомерны и который был подписан совершенно бессознательно. Точно так же я призываю вас мысленно обжаловать этот нелепый договор, который никоим образом нельзя принимать во внимание. Мы еще вернемся к нему в третьей части этой книги, потому что сказать проще, чем сделать.

### **Как их распознать?**

«Как можно точно быть уверенным, что речь идет о манипуляторе?» – такой вопрос все время крутится в голове. Как быть уверенным, абсолютно уверенным, без малейших сомнений в этом океане вопросов и неразберихи. Действительно, очень странно: ни у кого презумпция невиновности не является столь священной, как у манипуляторов. Существует множество тестов и опросников, но их надежность слишком зависит от степени ясности суждения человека, который проходит этот тест, и мне несколько раз приходилось замечать, что ответы были искажены по причине засилья.

Например, вот такой вопрос в тесте: «Он лжет: да или нет?»

«Нет, нет, это неправда. Он никогда не лжет, он очень честный и всегда говорит правду!» – не задумываясь, отвечает супруга. Очень медленно я подвожу ее к тому, что она мне только что рассказывала: ее муж, без всякого сомнения, лжет и бессовестно ее обманывает. Она задумчиво отвечает: «Это правда, объективно говоря, он обманывал. Но он всегда говорит, что он прямой и честный человек». Тест закончен, но жертва находится под воздействием слов и совершенно оторвана от действительности: такой тест не имеет силы. Манипулятор не будет раскрыт. Более того, он получит сертификат, наносящий ущерб терапии жертвы.

Итак, как же узнать? Внимательно вслушайтесь в его речи и запишите их. Он щедрый... Он любит вас больше жизни... У него масса друзей... Он знает все об Иване Ивановиче или Петре Петровиче... Он всего себя без остатка отдает вам... Он делает все, чтобы продвинуть вашу продукцию...

Как только вы напишете черным по белому все эти его высказывания, напишите напротив каждой фразы конкретные дела, доказывающие их правдивость, а также те факты, которые могли бы конкретизировать или опровергнуть эти утверждения.

Он щедрый: в чем это выражается фактически? Были ли случаи, когда вы могли заметить отсутствие у него щедрости? Не выказывал ли он признаков скупости?

Он любит вас больше жизни: какими фактами это доказывается? Нет ли у вас доказательств обратного?

У него полно друзей: можете вы их перечислить и назвать? Как конкретно выражается их дружба? Вы именно так представляете себе дружбу? И т. д.

Вот именно такое расхождение между словами и делом – самый явный признак манипулятора, но на этой стадии чтения книги вы уже должны были узнать много случаев, схожих с теми, с которыми сталкивались сами.

Кроме того, тот факт, является ли манипулятором этот трудный человек из вашего окружения, не имеет почти никакого значения. В общем и целом, никто не имеет права критиковать вас, недооценивать, оскорблять или угрожать вам. Ничто не должно вынуждать вас делать то, что вы делать не хотите, никто не имеет права давить на вас, когда вы принимаете решения, вызывая у вас чувство вины. Вам не должно приходить в голову, что вас обманывают и что не выполняют свои обязательства по отношению к вам. Так вот, эта работа по личностному развитию необходима для вашего равновесия и развития, чтобы выйти из-под манипулирования и уметь спокойно себя проявлять.



Хватит затягивать с этими ложными проблемами. Манипуляторы они или нет, осознают они свои действия или нет, по собственной воле они такие вредители или по оплошности, даже если они и вправду вас любят, ничто не оправдывает эти плохие отношения, в которых вы живете и которые направлены против вас. Вы один можете положить этому конец.

### Что я такого ему сделал?



*Вот что случилось в одной авиакомпании. Второй пилот однажды осознал, что один из инструкторов вызывает в нем дикую ненависть. Прокрутив в голове историю их профессиональных отношений, он понимает, что этот инструктор в течение десяти лет постоянно заставлял его переживать преследование и что все возможные продвижения по службе уплывали у него из-под носа именно по инициативе этого инструктора.*

*В течение долгих месяцев пилот подвергал себя самокритике, пытаясь понять, когда и что он сделал не так или чего он не сделал, что должен был бы сделать, и никак не мог понять. Он потерял сон, в нем развились все обычные симптомы человека с манией преследования.*

*Однажды он рассказывал команде о своих проблемах, и тут одна стюардесса смущенно созналась, что когда-то она допустила промашку, что и стало причиной его преследований. Это случилось лет десять назад. Она была тогда совсем молодой стажеркой. В конце стажировки с этим пилотом и инструктором, она стала восторгаться умением командира плавно посадить самолет, как говорится, «побрить травку». Видя восхищение юной стюардессы, инструктор процедил тогда сквозь зубы, что самолет, вообще-то, сажал он, и, заметно оскорбившись, ушел. В этот день и началось преследование. Услышав это, пилот с облегчением вздохнул.*

Но сколько еще людей безуспешно ищут объективных объяснений, даже не подозревая, что предлог мог быть настолько пустячным, даже ребяческим. И откуда столько злобы? Что вы такого сделали, что заслужили их преследование? Никаких рациональных объяснений вы не получите.



### 3. Кто является жертвой притеснения?

Манипуляторы пугливы и завистливы. Мы инстинктивно понимаем, что лучше быть на их стороне, чем выступать против них. С самых древних времен по трусости и малодушию люди на всей Земле становились на сторону более сильных и сохраняли ошибочный опасливый нейтралитет по отношению к самым слабым. Именно так, под прикрытием толерантности, манипуляторы пользуются невероятной снисходительностью, граничащей с услужливостью. Их жертвы презираются. Их считают слабыми и наивными и если, в конце концов, они сбиваются с пути, они не пользуются той же снисходительностью.

Впрочем, феномен подавления еще мало изучен, а значит, и его последствия тоже. Вот почему жертв морального притеснения часто принимают за сумасшедших. Их называют истеричными, придирчивыми, плаксивыми, спорящими по пустякам, а на самом деле – у них передозировка стресса, они сталкиваются с махинациями, но когда они об этом рассказывают, их принимают за параноиков. И не случайно: притеснение – это постоянные уколы, по-своему смехотворные. Нередко они жалуются лишь на незначительные мелкие агрессии: «Он мне сделал то-то...», – говорит жертва. Пораженный друг, не желая обидеть, отвечает: «Но в „этом“<sup>4</sup> нет ничего особенного! Не обращай внимания!» Жертва настаивает: «Да, но он вдобавок еще и...», а друг в ответ замечает все с той же искренностью: «Но и здесь тоже нет ничего необычного! Не расстраивайся из-за ерунды!» К тому же пассивные агрессивные действия манипуляторов скрыты и трудноразличимы. И тогда действительно получается, что если рассматривать мелкие дразги по отдельности, то сами по себе они выглядят ничтожными, но, подобно пытке капающей водой, они могут свести с ума, когда их накапливается много. Немногие это понимают.

Самое распространенное мнение о жертвах ментального манипулирования – что это психологически слабые люди, легко поддающиеся влиянию. Еще часто говорят, что среди жертв попадаются настоящие мазохисты, сознательно идущие на такие отношения из любви к унижениям, которые им в этом случае обеспечены. Если бы это было так, люди уравновешенные, так сказать, «в здравом уме» не подвергались бы риску стать жертвой манипулятора.

Это упрощенное видение проблемы, обидное для жертв засилья и опасное для тех, кто, возможно, полагает, что ему-то такие злоключения не грозят. Чем больше будет распространяться это ошибочное мнение, тем чаще жертвы будут чувствовать себя виноватыми и стыдиться рассказывать о своей Голгофе. И снова манипуляторы будут защищены, снова им будут открыты все пути. К тому же нелишне добавить, что после того, как манипулятор раскачал и ослабил свою жертву, он с удовольствием выдает ее за сумасшедшую. Не стоит лить воду на его мельницу, тем более что чаще всего человек бывает психологически расстроен в период преследования. В большинстве случаев он не был таким до встречи со своим притеснителем, и если ему удастся нарушить договор и выйти из-под его засилья, то спустя несколько лет он сможет вновь найти равновесие, и притеснитель не сможет больше причинить ему вреда. В большинстве случаев люди, пережившие моральное притеснение, ранее не имели никакой предрасположенности к нездоровым отношениям и впоследствии у них тоже никогда их не бывает. Период притеснения остается отдельным эпизодом в их жизни.

### Так кто же может стать жертвой манипулирования?

Определенно – любой из нас. Никто не может утверждать, что он не подвергается ментальному манипулированию. Несмотря на все мои познания в этой области, мне тоже

случается время от времени попадать в ловушку. Обычно это длится недолго, я могу посмеяться над сложившейся ситуацией, и каждый новый случай позволяет мне подтвердить или отказаться от своей теории, но я никогда не буду столь наивна, чтобы утверждать, что я абсолютно защищена.

По мнению некоторых авторов, 10 % населения не подвластны манипулированию и естественным образом применяют технику контрманипулирования, которой остальные овладевают с трудом. Судя по всему, эти люди, сами не поддающиеся манипулированию, не понимают, в чем состоит проблема: «Это просто провокация! Не надо отвечать! Ты просто должен сказать «нет», и все! Ты высасываешь проблему из пальца!» – и т. д. Лично я не раз отмечала, что большинство из тех, кто ведет такие речи, сами столь же поддаются манипулированию, как и все остальные. Со стороны легко увидеть веревочки, за которые дергают, гораздо труднее их заметить, когда ты сам вовлечен в такие отношения. С другой стороны, такие рассуждения – это явное приуменьшение, непонимание проблемы, и они внушают жертве чувство виновности, вместо того чтобы ей помочь.

Мне приходилось встречаться с людьми, действительно не поддающимися манипуляции, и я восхищаюсь их инстинктивной способностью создавать брешь в натянутых для них силках. Часто это люди с ненарушенной личной целостностью и очень низкой степенью подчинения. Как, например, эта молодая женщина, к которой на вечеринке довольно развязно обратился некий манипулятор: «А почему не пришел твой парень?», а она парировала: «Если ты хочешь узнать, есть ли у меня парень, почему бы тебе прямо об этом не спросить?» Но и у этих людей есть уязвимые места, и бывают в их жизни моменты, когда они чувствуют себя уязвимыми.

Развод, смерть близкого человека, проблемы на работе – и их уверенность может дать трещину, в которую не преминут втиснуться манипуляторы. И наоборот, мы рассматривали с вами стокгольмский синдром: у некоторых слишком реактивных людей он может быть постоянным, что приводит к самоманипулированию, а это позволяет им подстроиться под своих собеседников. В этом случае, разумеется, эти люди почти постоянно находятся под засильем, даже когда у них ничего особенно не просят. Что касается мазохистов, о которых часто говорят, что они находят радость в страдании, психиатр Эрик Берн, основатель транзактного анализа, напоминает, что мазохизм – это «за неимением лучшего», и что люди, ставшие мазохистами, просто не имели доступа к другим системам отношений, гораздо более позитивным.

### **Ответственны ли мы за то, что нами манипулируют?**

До определенного момента – нет, мы не ответственны за то, что нас дурачат. Любой человек, имеющий сердце, эмпатию и хотя бы несколько личных слабостей чувствителен к тому, чтобы его обманули. Сознательное желание обмануть, ввести в заблуждение и искажение ценностей присутствуют с самого начала отношений притеснения. К тому же напомним вам, что в начале отношений на манипуляторе весьма соблазнительная маска: он выглядит симпатичным и добросердечным. Это в дальнейшем становится понятно, что действует он по-другому. Но, как говорится в пословице: «Если кто-то предал тебя один раз, это его вина, если кто-то предаст тебя дважды, это твоя вина». Так вот, весьма распространенное убеждение, что нужно оставить второй шанс тому, кто плохо себя повел, может стать ловушкой!



Все, за что мы точно несем ответственность, – это стараться не грешить излишком доверия и отсутствием самозащиты.

Ото наше дело – постараться узнать людей, прежде чем связываться с ними, убедиться, что действия наших собеседников соответствуют их рассказам и что нам обеспечена физическая и юридическая защита. Мы также ответственны за то, чтобы во всех наших отношениях за нами сохранялось право быть самими собой и чтобы уважали нашу целостность. А еще нужно с осторожностью относиться к быстрому возникновению симпатии, неожиданной и чрезмерной, а также чудесных решений вопросов и всевозможных волшебных сказок. Если эта фаза доставляет вам трудности, вы еще уязвимы со стороны хищников!

## **Предрасположенность**

### *Общие характеристики*

И все же мне удалось выделить общие черты людей, в течение нескольких лет находящихся под тяжелейшим давлением. Прежде всего, им свойственна чрезмерная энергия, выше средней. По натуре эти люди веселые, оптимисты, очень подвижны. Они предприимчивы, креативны, полны жизни и обладают необычайной способностью восстанавливать собственные силы, во всяком случае, в начале отношений... Можно представить, какое облегчение испытывают манипуляторы, когда им удастся подключить свои энергетические батареи к таким электрогенераторам! Вот что развенчивает идею, что манипуляции подвержены лишь слабые люди. Все строго наоборот. Ослабленные люди не смогли бы наполнять длительно энергией этих хищников, которые выкачивают ее и тратят в невероятных количествах.



У людей, поддающихся манипулированию, есть еще одна общая черта: они до болезненности доброжелательны и любезны.

Я часто говорю, чтобы немного их встряхнуть, что доброта их граничит с... Альтруисты, щедрые, любящие, они пытаются в каждом найти что-то хорошее, увидеть доброе там, где его нет. Они абсолютно лишены злопамятности и обладают удивительной способностью быстро, слишком быстро забывать причиненное им зло. Их трогает и вызывает признательность малейший дружеский жест. Верные, преданные, они никогда не предадут, и это очень подходит манипуляторам.

И, наконец, последний их «прокол»: они очень хотят, чтобы их любили и ценили. Они слишком не уверены в себе, а потому предоставляют другим говорить, чего они стоят.

Эти характеристики облегчают работу манипуляторов, но не являются признаком умственных нарушений, которые обычно приписывают людям, поддающимся манипулированию. Как раз наоборот: эти люди – энергичные, по природе веселые и щедрые, бесконечно позитивные и именно это и притягивает к ним манипуляторов.

### *Отягчающие факторы*

Существуют и другие характеристики, увеличивающие риск поддаться манипулированию. Некоторая изоляция, слабость (усталость, упадок духа, какие-то слабые места...), неготовность принять какие-то условия реальности... Таким образом, каждый следующий пункт является элементом, увеличивающим риск попасть под чье-то засилье.

## **✓ Временная уязвимость**

У всех у нас в жизни бывают хорошие и плохие периоды. Никто не застрахован от смерти ближнего, развода, увольнения, несчастного случая. Кровь притягивает пираний. Жертвы попадают именно в такие моменты личной уязвимости. Впрочем, некоторые секты



используют некрологические уловки, чтобы войти в контакт с людьми, переживающими горе, и привлечь таким образом новых адептов.

### ✓ Идеализм

Некоторые люди не хотят расставаться со своими иллюзиями и не хотят знать, что мир не таков, как бы им хотелось: где всюду царит доброжелательность, взаимопомощь, компетентность и добрая воля... Короче, это мир, подобный стране Кэнди<sup>[10]</sup>, как я частенько им говорю, желая подразнить. Их идеализм – своеобразная наивность, благодаря которой они некоторым образом верят в Деда Мороза, в принца на белом коне и отказываются принять тот факт, что мир недобр, и чудес не бывает. В этом случае они скорее клонут на внешние качества, отвечающие их мечтам, чем примут реальность, которая им противоречит. Эта легковёрность бесконечно упрощает задачу манипуляторов, потому что им нужно всего лишь отразить как в зеркале тот образ, о котором мечтают их потенциальные жертвы, чтобы те сразу попали в ловушку. Им не нужно ничего, кроме как поверить, что они встретили принца на белом коне (или идеальную женщину), что нашли себе работу, о которой мечтали, что сделали невероятное денежное вложение, что их труд создаст рай на земле, что у них надежная семья и верный друг!

Помните, что я вам говорила по поводу внушаемости подчиненных? Чтобы внушение стало действенным, нужно, чтобы оно стало самовнушением, и доверчивое ожидание человека увеличит его внушаемость. Вот о чем речь. В этом случае попадание под засилье действует как щелчок, который вдруг соединяет все данные, подобно тому, как последняя деталь в пазле позволяет увидеть картинку в целом. Мгновенно все обретает смысл, все оказывается на своем месте, заканчиваются поиски чаши Грааля. Надо вновь обрести здравый смысл, расстаться со своими иллюзиями, стать объективными, «включить» глаза, уши, прагматичную логику; но поскольку эти идеалисты желают верить в свои мечты, они тратят всю свою энергию на то, чтобы сохранить видимость, направленную на их иллюзии, вместо того чтобы оказывать сопротивление мистификации.

### *Предпочесть видимость мечты*

«У нас прекрасная пара!» «У нас есть все для счастья: дом, сад...» Люди, которыми манипулируют, часто рассказывают о традиционных внешних сторонах счастья, при этом переживая ад в отношениях. Они без устали повторяют: «Я никак не пойму, почему мне так плохо живется, ведь у меня есть все для счастливой жизни...»

Иногда это правда: единственное, что отравляет им жизнь – это наличие в их окружении манипулятора. Нередко это неправда, но поскольку манипулятор, зацикленный в своем неприятии действительности и в шарлатанстве, без устали вдалбливает жертве: «Тебе не на что жаловаться!»; «Трудно найти лучшего мужа (место работы, друга, финансовое вложение...)!»; «Ты не ценишь своего счастья!» Окружение, жертва очаровательной маски, вторит: «Как же тебе повезло: у тебя такой милый муж (такой классный шеф, такая чудная сестра, и т. д.)». Так вот, когда их близкие подтверждают эту кажущуюся удачу, жертвы манипуляции не могут опровергнуть эти заявления. «Если бы они знали...» – думают они, но им даже в голову не приходит с этим не согласиться.

А каким облегчением было бы для них, если бы они осмелились сказать: «Знаешь, у моего мужа два лица. Когда у нас гости, он такой милашка, такой внимательный и предупредительный, но как только вы уйдете, он захлопнется как тюремная дверь, лицо у него станет как бульдожья морда, и он снова станет таким же презрительным, как всегда». Этим жертвам, запутавшимся в своей собственной мечте, трудно отказаться от внешней видимости своего счастья, потому что это все, что у них есть.

То, как они за это цепляются, настолько трогательно и так явно указывает на то, что им не хочется расставаться с этой смутной мечтой и признавать, что они имеют дело с мошенничеством. Ведь тогда станет таким болезненным противостояние с реальностью. В их мечтах счастьем было выйти замуж (или жениться), иметь домик, иногда они прибавляют к общей картине пресловутых двоих детей, мальчика и девочку, собаку и джип – как в рекламном ролике. Они не могут представить себе другого счастья. Сколько они ни стараются, чтобы приобрести все это счастье, они все равно чувствуют себя несчастными, они цепляются за это, как будто если бы не эта видимость, все было бы куда хуже.

**«Да, но если мы разведемся, надо будет продавать дом и нам придется жить в квартире!»**

Прекрасно! Значит, за счастье жить в домике в стрессе и негативе вы готовы терпеть унижения и ругань и еще двадцать лет чувствовать себя ущемленным?

**«Да, но я вложил в этот дом все, что накопил!»**

Чудесно, значит, вы собираетесь и дальше влезать в долги, чтобы закрывать глаза на то, что в отношении вас с самого начала было совершено мошенничество?

Правда, если когда-то внешняя видимость разлетится вдребезги, они тут же почувствуют себя лишенными опоры. Но поскольку эти люди – оптимисты и динамичны по природе, то если они высказывают из-под засилья, им не понадобится много времени, чтобы восстановиться морально и наладить свою жизнь. Мне часто приходилось наблюдать такие случаи, но они не могут этого знать, если не переживут сами, поэтому они так нерешительны и долго виляют, прежде чем разорвать свои цепи.

### *Иррациональные страхи*

#### **✓ Трудности утверждения**

Слишком вежливые, слишком «хорошо воспитанные», неуклюжие в строгих и ошибочных социальных кодах жертвы ментальной манипуляции запрещают себе почти всякое поведение, которое позволило бы им окончательно поставить на место своего мучителя. Невероятное число иррациональных страхов парализует их и мешает им действовать, а также защищаться от объективных опасностей. Подобно боксеру, вышедшему на ринг без перчаток и стоящему перед безжалостным противником, они не смеют защитить лицо из страха показаться трусами, не будут наносить ответные удары из страха показаться агрессивными. Со стороны все это выглядит каким-то абсурдом. Никого нельзя назвать «плохим человеком», если он требует кого-то соблюдать свои обязательства. Никто не потеряет друга, однажды отказавшись оказать ему услугу. Никто не потеряет работу из-за того, что не может дать точное определение своих профессиональных обязанностей.

Таким образом, для большинства людей такие причины, приводящие к попаданию под засилье, – всего лишь ложные предлоги. Даже если они кажутся нелепыми, эти страхи существуют, и манипулятор прекрасно умеет их закреплять и обращать в свою пользу. Редки люди, умеющие спокойно и постоянно применять самоутверждение. Кто из нас, положив руку на сердце, может утверждать, что никогда не испытывал страха, что его сочтут эгоистом, некомпетентным, аморальным или неблагодарным? Кто никогда не боялся причинить боль, оскорбить или обидеть другого человека? Весьма распространен страх конфликта, разрыва, наказания. А со стороны эти страхи кажутся глупыми, хотя никто от них не застрахован, даже в буквальном смысле этого слова.

Жертвы ментальной манипуляции должны полностью пересмотреть свой код общественных обязательств, установить его границы и добавить к ним исключения. Для каждого

обязательства, которое, как им кажется, они имеют перед другими людьми и согласно собственной этике, важно, чтобы они научились формулировать свои самоинструкции следующим образом:

«Вообще-то я должен (...), но это зависит от ситуации...»

### ✓ Ради самозащиты не соблюдаются законы

Инстинкт самозащиты закладывается или не закладывается в нас в детстве: это зависит от того, как родители играли свою роль защитников. Тем, о ком заботились, кого уважали и правильно защищали, кажется естественным оберегать свою физическую и моральную целостность. Те же, чьи родители были плохими защитниками или наоборот, излишне их оберегали, или попросту отсутствовали, либо были безразличны к их воспитанию, эту способность обеспечивать себе самозащиту фактически не имеют. А на тех, чьи родители плохо с ними обращались, система, которая должна была обеспечить их защиту, действовала агрессивно. Тогда, когда они имели право на защиту, это право у них было украдено. Когда злобный взрослый берет палку, ребенок должен вытянуть руки, чтобы его могли ударить. Тот же, кто в попытке защититься от родительской оплеухи, закроется руками, услышит грубый окрик. Посыл понятен: ребенок должен подвергнуться наказанию, не делая ни малейшей попытки его избежать.

Точно так же и на уровне психологического насилия: ребенок должен понимать, что у него нет права защищаться от критики, унижения и насмешек, у него нет права на личные переживания и секреты; происходит постоянная профанация его чувства священного, его доступа к божественному. Самое худшее, что может у кого-то случиться, – это если у них были родители-хищники: такой человек способен притягивать всех встречаемых социопатов. Здесь идет речь не о мазохизме, а об общей неспособности избегать хищнических отношений. Огромная работа по личностному восстановлению – вновь научиться праву самозащиты, и это необходимо для того, чтобы избавиться, наконец, от разрушительных отношений.

### ✓ Слишком сильная потребность быть любимым

Я часто повторяю, что проблемы начинаются тогда, когда потребность быть любимым выше, чем потребность в уважении. Причина тому одна: невозможно любить человека, которого не уважаешь. Быстрее всего убивает любовь презрение. Вообще, никому нельзя давать возможности не проявлять к себе уважение. Повторю еще раз: для кого-то это очевидно, но существует много людей, полагающих, что они должны отдавать, забыв о себе самом, ради получения каких-то мелких крох любви. Это опасная зацепка для манипулятора, он очень быстро заставит вас думать, что его любовь зависит от вашего поведения.

Точно такой же ловушкой служит потребность заслужить одобрение и признание.



Манипуляторы вторгаются в ваше поле с помощью лести.

Сначала они забрасывают вас комплиментами и словами признательности, в которых вы испытываете жизненную потребность. Потом они присваивают себе право судить обо всех сторонах вашей жизни: о ваших друзьях, ваших привычках, вашей работе, ваших вкусах, и это может привести к потере личности. Но если однажды на его слова: «Да твоя идея не имеет никакого смысла!», вы сможете со спокойным видом ответить: «Твоя точка зрения

мне понятна, но у меня она другая!», вы больше никогда не будете подвергаться манипуляции.

Так вот, имея такую сильную потребность в любви, жертвы ментальной манипуляции быстро оказываются в сильной чувственной изоляции: без привязанности, без любви, без поддержки и ободрения. Это такое холодное одиночество, что они живут со своим манипулятором, думая, что без него им будет в сто раз хуже, чем с ним. В любом случае, им будет казаться нереальным и невозможным быть по-настоящему любимыми. Более того, когда человек любит манипулятора, чьи злые выходки причиняют столько боли, этот человек ставит вокруг своих эмоций защитные барьеры. Это создает некую анестезию, делающую его нечувствительным к жестокости манипулятора, но в то же время он становится нечувствительным и к необходимости изменения. Едва освободившись от засилья, жертвы быстро обретают жизненное тепло, у них появляются друзья, устанавливается душевный покой и наконец-то они понимают, что одиночество их поддерживалось искусственно.

### Когда прекращается преследование

Когда жертва выходит из отношений засилья, она обескровлена, обессилена, она чрезвычайно хрупка, но особое беспокойство вызывает то, что она как бы находится в ломке, как наркоман. Манипулятор занимал так много места в ее жизни, что он продолжает занимать его в ее сознании. Его уход оставляет зияющую пустоту, и жертва не перестает об этом думать, говорить, пережевывать все, что было в той жизни, она начинает ощущать его отсутствие со смесью страха, стыда и чувства вины. Иногда неудержимые порывы толкают ее к новым контактам с этим манипулятором, она придумывает те или иные предлоги: например, поставить его на место, объяснить ему, наконец, сколько он ей причинил зла, оправдать свое собственное поведение, убедиться, что никакой любви уже между ними не возможно, и даже извиниться перед ним... Без сомнения, жертвы стыдятся своих порывов, но окончание этих отношений оставляет у них такое ощущение несправедливости, такое горькое чувство незавершенности, что почти невозможно перевернуть эту страницу. И тогда нередко наступает период депрессии, длящийся, пока не затянутся язвы.



*Катрин живет одна со своей собакой в тихом доме с милыми соседями. Однажды двумя этажами ниже поселяется мужчина, и общее спокойствие нарушено. Начинается целая череда вредительства: по ночам он стучит по батареям, весь день у него играет громкая музыка, он бросает велосипед прямо перед входом в дом, выбрасывает половики во двор. Совершенно ясно, что все это поведение иначе как провокационным назвать нельзя, и на все замечания он еще больше распаляется, угрожая тем, кто осмеливается их сделать.*

*Главной мишенью становится Катрин. Он утверждает, что ее собака писает у него перед дверью. Это становится его идеей фикс. Он подстерегает Катрин, осыпает оскорблениями и угрозами, и даже то и дело стучит по ее двери. Катрин несколько раз пишет заявление в полицию, но всякий раз получает один и тот же ответ: этот мужчина «известен полиции как человек с умственной отсталостью в легкой форме, опасности не представляет». Жалобы не имеют никакого эффекта. Катрин потеряла сон.*

*Для того чтобы избежать оскорблений и нападок, ей приходится организовывать свою жизнь, учитывая образ жизни и настроение этого соседа. Она высчитывает, когда его нет дома, чтобы выгулять собаку, ложась спать, ставит в уши затычки и делает невероятные*

усилия, пытаюсь абстрагироваться от мелких нападок, которыми он изводит весь дом. Каждый раз, выходя из квартиры и идя мимо двери соседа, она испытывает ужас при одной мысли о встрече с ним на площадке, и ужас этот не проходит, пока она не вернется домой. Она дошла до предела и думает, как бы продать квартиру, но вдруг сосед куда-то исчезает: он переехал. В доме наконец-то наступает покой, снова можно жить нормально.

Кажется странным, что выгуливая собаку, ты не испытываешь стресс, что проходя мимо квартиры на втором этаже, ты не замираешь от ужаса и возвращаешься домой без всяких опасений. И все же Катрин возмущена: этот сосед так долго и безнаказанно портил всем жизнь. Возмутительно, что ему все сошло с рук: стук, угрозы, оскорбления, это ужасно, что на новом месте он сможет снова проделывать свои номера. Она не может отделаться от этих мыслей, ее гложет недовольство, а эти навязчивые мысли наполняют ее чувством вины. Этот сосед занял столько места в ее личном пространстве, что она чувствует себя опустошенной и пустой. Дальше у нее наверняка наступит посттравматическая депрессия...

Теперь вы знаете, каковы характеристики отношений засилья и каковы их главные действующие лица. Теперь мы можем обсудить главную проблему: как избежать психологического засилья, восстановиться и никогда впредь не поддаваться манипулированию?

### Часть III Выход из засилья





## 1. Период сильной слабости

Выход из засилья – деликатный этап. Жертва обессилена, ослаблена, дезориентирована, поскольку привыкла повиноваться всем приказаниям своего притеснителя. Идеи ее разбросанные, а самоуважение на нуле. Силы ее на исходе, а душа в смятении. Однако она понимает, что если не будет двигаться сейчас, она окончательно потеряет здоровье. «Нужно что-то делать. Это вопрос жизни и смерти! Иначе мне несдобровать!» – говорят себе люди, только что вышедшие из засилья. Но в данную минуту усилие это кажется сверхчеловеческим. В то же самое время манипулятор, почувствовав, что жертва от него ускользает, впадает в ярость. Чувствуя свою неспособность вернуть все на круги своя, он усиливает свои придирки. Он полагает, что жертва должна быть наказана за неподчинение, и это открывает перед ним целое поле самых разнообразных возможностей. Он будет искать такие точки, в которых, как ему кажется, он сумеет уничтожить ее морально.

В некоторых случаях его попытки наказать жертву будут довольно безобидными: оскорбительные слова, испорченные или конфискованные вещи, мелочные выходки, клевета... В других случаях, манипулятор может попытаться предпринять более разрушительные действия. Не стоит недооценивать его жажду мести. Будет пущено в ход все, что может уничтожить его жертву: она потеряет работу, испортит отношения с теми, кто ее поддерживает, ее лишат возможности видеться с детьми, оставят без денег, будет нанесен вред ее репутации и здоровью... В самых крайних случаях, когда верх возьмут инстинкты хищника, он решится на настоящую облаву, не оставляя жертве времени на передышку. Некоторые случаи показывают, что манипуляторы могут дойти вплоть до убийства. Есть примеры, когда муж жестоким способом убил жену и детей, «потому что она хотела развестись».

Бывает, и сами манипуляторы кончают жизнь самоубийством: не потому, что они глубоко несчастны из-за того, что от них ушла жертва (как наивно полагают многие), а потому, что они направляют свою ненависть и необузданность против себя самих: они полагают, что так они точно не позволят своей жертве спокойно жить без них. Порой трудно оценить степень потенциальной опасности манипулятора. Некоторые из них выкрикивают страшные угрозы, но на самом деле ничего особенного не делают, другие ничего особенного не говорят, но действуют исподтишка. Но это не значит, что можно оставаться пассивными, окаменев от страха. Нужно просто установить адекватную, подходящую к степени опасности защиту и твердо стоять на своем.

В этот период особенной слабости жертвам чрезвычайно необходима помощь, но они уже давно отчаялись найти в ком-то понимание и помощь. Их окружение, немногочисленное из-за их жизни с манипулятором, нередко действует на них усугубляюще. Вот почему действительно важно, чтобы вплоть до своего полного выхода из засилья жертвам помогал профессионал-психолог, нейтральный и хорошо информированный по поводу перверзных нарциссизмов<sup>[11]</sup>.

### Несколько советов окружающим

Если вы относитесь к близкому окружению жертвы засилья, вот несколько советов как им реально помочь. Если вы жертва засилья и устали от непонимания, от приуменьшения вашей

проблемы, от внушения вам чувства вины и от бестактности ваших близких, попросите их прочесть эту страницу.

### ✓ **Слушайте их**

Жертвы засилья испытывают невероятную потребность в разговоре. Мы это уже видели: они пережевывают ситуацию, в которую попали, мусолят ее, напевают на подробности, сто раз повторяют одно и то же. Не пытайтесь давать логические объяснения и не давайте никаких советов. Давая им выговориться, сопереживайте. Достаточно нескольких слов сочувствия: «Как ужасно то, что ты переживаешь», «Держись, я всегда рядом», «Скоро это кончится».

### ✓ **Успокаивать и защищать**

Сделайте так, чтобы жертва знала, что может на вас рассчитывать. Напомните ей, что если ситуация обострится, она может найти у вас пристанище. Скажите ей, что любую организационную проблему можно решить, чтобы она не останавливалась из-за каких-то мелких проблем, например, из-за того, что у вас нет лишней комнаты или у нее – машины.

Поскольку вы смотрите на проблему со стороны, у вас, возможно, будет больше рассудительности, чтобы объективно выявить уровень опасности, которой она подвергается (если только она не скрывает от вас насилие или алкоголизм своего мучителя). Вероятно, вам надо быть максимально энергичным и волевым, чтобы заставить ее уйти или подать жалобу.

### ✓ **Никаких оценочных суждений о жертве**

Жертвы переполнены стыдом и чувством вины, им достаточно того, что им внушил хищник. И совсем не стоит усиливать эти чувства. Об этом можно поговорить позже, когда жертва выйдет из засилья и снова будет в состоянии осмыслить свое поведение, сможет понять, как она участвовала в этих отношениях подавления и как она их поддерживала, но сейчас дополнительное чувство вины может усложнить ее состояние. Как раз наоборот, попробуйте ослабить ее чувство ответственности. Никогда не вставайте на сторону манипулятора. Не ищите оправдания его поведению: в любом случае, объективно оно неприемлемо. Сделайте «обратный промыв мозга», постоянно повторяя объективные факты: с этим манипулятором невозможно вести диалог. Ничего из того, что он, возможно, и сделал хорошего, не может оправдать его поведение.



В разрушении отношений виноват только манипулятор. Никто не имеет права обращаться с жертвой так, как это делал он. И если она вынуждена уйти от него, так ему и надо!

### ✓ **Надо советовать не стесняться**

Сейчас не до дипломатии. Теперь вы уже знаете: как только манипулятор видит, что жертву трудно смягчить, он кричит: «Я так несчастен!», но при этом, не моргнув глазом, продолжает свое недопустимое поведение. Ни один компромисс не может его уговорить. На словах он может обещать что угодно, но не выполнит ни одного обещания. Если имеешь дело с манипулятором, спасти может только жесткость. Его неискренность, его коварство, вранье, его отношение к своим обещаниям, – все это делает проблематичным любое с ним соглашение. Поэтому жертву нужно призывать к твердости: при первом удобном случае она должна начать юридические процедуры, воспользовавшись услугами адвоката.

Из страха оказаться в конфронтации, а также боясь, что их обвинят в подлости и корысти (по отношению к этому мошеннику!), жертвы, как правило, не умеют отстаивать свои интересы и обычно их обдирают как липку: алименты, разделение имущества, увольнение, возмещение затраченных средств и возмещение упущенной выгоды... Возможные варианты окончания судебных тяжб вам лучше расскажет юрист. Настаивайте на том, чтобы жертва навела как можно больше справок и не терялась, если закон может быть на ее стороне. Вот ключевая фраза, которую нужно повторять на все лады слишком покладистой жертве, готовой отказаться от того, что ей причитается: «Сделай лишь то, что положено по закону: ни больше, ни меньше».

## **2. Терапия подавления**

### **Терапия уже началась**

Если, начиная читать эту книгу, вы находились под засильем манипулятора, хочу сообщить вам хорошую новость: ваш выход из-под его власти уже начался. На самом деле терапия засилья состоит, прежде всего, в том, чтобы разобраться в этих отношениях по всем параметрам. Вот по такой схеме:

- Разоблачить засилье.
- Понять, как произошло засилье: когда это могло произойти?
- Установить связь между нынешним поведением и засильем.
- Услышать подробное описание злоумышленника.
- Скрупулезно разобрать техники злоумышленника, которыми он пользовался для создания и поддержания засилья.
- Заявить о наличии договора, понять свое в нем участие и признать бессовестное участие манипулятора.
- Выйти из-под его чар: перед вами дракон.

Вы можете заметить, что читая эту книгу, вы уже проделали длинный путь в этом направлении. Эта книга дала вам хорошую теоретическую базу и вы сумели привести свои собственные примеры типичных моментов, подробно описанных выше. Конечно же, вы узнали много ситуаций, пережитых вами. Описание черт характера манипулятора весьма схоже с чертами вашего мучителя, не правда ли? Но прежде чем заявлять о договоре и восставать против дракона, еще необходимо пройти три важных этапа:

- Восстановить вашу целостность и подключить защитные механизмы.
- Научиться «отключать» усыпляющие механизмы.
- Нейтрализовать автоматизм и вновь запустить поведенческий выбор.

Осознание всех этих аспектов засилья и необходимость порвать эту форму отношений настолько все меняет, что это очень трудно принять. Ничто из того, что считалось истинным, осязаемым, ни одна мечта, ни одна надежда, что мы лелеяли, не имели ничего общего с реальностью. Все это существовало лишь виртуально, в речах, а вовсе не фактически. Ужасно вдруг осознать, что ты жертва мистификации такого размаха, придется пережить стыд от своей собственной наивности: как можно было так ошибиться? Потом придется надеть траур по мечтам, которые были всего лишь отражением в зеркале, миражами в пустыне отношений и планов, долго вынашиваемых и всегда откладываемых на потом. И, наконец, настанет горький момент подведения итогов и подсчета времени, денег и энергии,



напрасно потраченных на бесполезное дело. К счастью, параллельно с этим осознанием и по мере выхода из-под давления воцарится давно забытое спокойствие, которое так легко вновь обрести: больше не будет неприятностей, критики, угроз или осложнений, наступят на удивление простые и приятные дни...

Что ж, держитесь!

## **Как лучше усвоить теорию**

### *Фаза наблюдения*

Чтобы выйти из-под засилья, нужно одну за другой распутать все ниточки. Не просто рассмотреть их в общем и целом, а понять, какие именно были задействованы в ваших отношениях. Нужно будет абстрагироваться и осознать все эти механизмы. Постепенно вы начнете понимать причины событий, имевших плохие последствия, начнете разгадывать обманы, отказы, угрозы, порой столь обманчивые, увидеть противоречия и передергивания, нужно будет научиться придерживаться фактов и закрывать уши при гипнотических разглагольствованиях. И тогда у вас с глаз спадет пелена. Все знают: когда появляется солнце, вампиры исчезают. Во время этой фазы наблюдения договоритесь с самим собой больше с ним не разговаривать и не осуществлять никаких действий. Представьте себе, что вы мудрый спокойный старец. Сядьте недалеко от вашего манипулятора и посмотрите, как он будет суесться. Послушайте, как он будет все критиковать и поносить. Прислушайтесь к его ядовитым намекам, его провокациям, но не говорите ничего, не отвечайте, не комментируйте его слова. Мало-помалу ваш спокойный и выдержанный взгляд заставит его подумать, что вы видите его насквозь. А он-то рассчитывал, что вы, как обычно, потеряете хладнокровие. Вот он и будет стараться, чтобы вы сорвались. Будьте очень внимательны: не пророните ни слова, не делайте никаких движений и вы увидите, как его провокации будут становиться все глупее, грубее и очевиднее. Скоро вы заметите, как расширяется арсенал его манипуляторного поведения: шарм, сцены, угрозы, обвинения, слезы...

Чтобы всему этому противостоять, представьте, что вы стоите за стеклом и наблюдаете за ним как ученый-исследователь. Или представьте, что я стою рядом с вами и по вашей просьбе комментирую его поведение, увязывая его с тем, о чем сказано в этой книге, или что я попросила вас добыть мне новые примеры для иллюстрации моей теории. И тут вы увидите величайшее множество фактов, еще более невероятных, чем описанные в книге. Какой чудесный спектакль он вам покажет!

### **✓ Итак, как за это взяться?**

Самые распространенные реакции манипуляторов таковы:

- изрекать мрачайшие предсказания, высказывать угрозы и перечислять возможные негативные и ужасные последствия, к которым вас может привести ваше неповиновение;
- уже заранее навесить на вас ответственность за несчастья всех тех, кто прямо или косвенно будет замешан в эту историю;
- осыпать вас оскорблениями и обвинениями;
- доставать вас вопросами или решительными утверждениями: «Что с тобой?», «Почему ты так со мной обращаешься?», «Кто тебе такое вбил в голову?», или: «Ты отдаешь себе отчет, какое ты совершаешь зло?»;
- объявить вам бойкот и мучить вас ледяным молчанием, полным осуждения, замаскированным под оскорбленное достоинство.

### ***Решить измениться***

Теперь вы можете быть уверены: чтобы выйти из-под давления, необходимо спокойное самоутверждение и обучение. Манипулятор не общается, он манипулирует. Он не хочет мира, потому что путаница и неразбериха возбуждают его, а ссоры подпитывают. Вместо того чтобы по-прежнему надеяться однажды установить диалог (что со временем приведет к стычке), лучше разрешить ситуацию, учтя саботаж и отказ от налаживания отношений, предсказуемые с его стороны. В ущерб себе вы поняли, что рассчитывать на покладистость с целью добиться стабильности – это лучший способ сделать отношения невыносимыми. Он не станет другим. Так вот, вместо того чтобы ждать, что он изменится, изменитесь сами, и в вашей жизни наступят чудеса.

#### **✓ Откажитесь от желания быть понятым**

Жертвы засилья долго вынашивают одну очень особенную мечту. Они надеются, что наступит день, когда манипулятор осознает то зло, которое он им причинил. Желание увидеть, как мучитель признает свою вину, становится навязчивой идеей. Точно так же и на судебных процессах потерпевшие ждут не столько жестокого приговора, сколько извинений преступников, их поникшей головы, осознания всей тяжести проступков, разрушивших их жизни или жизни их близких. Это позволило бы им наконец-то надеть полагающийся траур. Но так случается крайне редко. Отказ обвиняемых от раскаяния и сожаления убивает потерпевших во второй раз.

Эта надежда, «что он поймет» – убийственная ловушка. Манипуляторы отрицают свои поступки и категорически отказываются признать свои ошибки. Точно так же они не способны понять страдания своих жертв, над которыми насмехаются. А еще они уверены, что все проблемы исходят от других, потому что они сами – без изъянов.

Именно так родители, жестоко обращающиеся с детьми, настойчиво отрицают, что распускают руки, высокопарно утверждая, что являются прекрасными родителями неблагодарных детей.

Жестокие мужья отрицают свое насилие и упрекают жену в том, что она сумасшедшая и депрессивная. Начальники-преследователи будут утверждать, что сотрудник, подвергающийся давлению – язва на теле предприятия. Насильники без всякого стеснения объясняют полиции, что женщина, на которую они напали, сама того хотела, она чуть ли не сама их изнасиловала!

Так вот: решительно откажитесь от того, чтобы ваш манипулятор снова взял на себя часть ответственности. И в то же время, вы не обязаны продолжать нести ее на своих плечах. Он никогда не узнает, сколько он вам нанес вреда. Но вы, несмотря на его отказ понимать это, вы-то знаете! И вы решили, что все это должно прекратиться.

#### **✓ Откажитесь от общения**

Все техники управления коммуникацией и конфликтами, дающие великолепные результаты в тех случаях, когда участники – люди чистосердечные, с манипуляторами терпят фиаско. Действительно, не может искренне выразить глубину своей мысли, своих эмоций и потребностей человек, которому на все это наплевать. Невозможно прийти к соглашению с тем, кто не собирается выполнять взятые на себя обязательства, а против недобросовестности приемов нет. Итак, первое правило: для лучшего общения с манипулятором надо решительно от этого общения отказаться!

### ✓ Новая позиция

Сначала просто понаблюдайте. Вам надо сделать так, чтобы его поступки стекали с вас, как с гуся вода. Вот какой должна стать ваша линия поведения: тактичность, вежливость, дипломатия, хладнокровие и твердость. Не стоит быть грубым, произносить оскорбительные и обидные слова. Не вступайте в споры, не давайте вовлечь себя в словесную перепалку. Вы знаете, что манипулятор обманывает, что он неискренен, что противоречит себе и что единственной его целью является вывести вас из равновесия. Вы знаете, что из заведомо пустого спора ничего конструктивного выйти не может. Вот три фразы, имеющие волшебную силу, которые помогут вам удержаться на дистанции:

- Ну, если ты это говоришь...
- Это твое мнение.
- Ты имеешь право так думать.



*Карина попробовала применить эту тактику с матерью, донимавшей ее с самого детства и давящей на нее и теперь, когда она стала взрослой. Спокойная, впервые в жизни повзрослевшая перед лицом своей страшной матери, Карина принялась наблюдать за происками матери, на самом деле старой злой и завистливой девочки, которой она была на самом деле. Совершенно неожиданно эта жуткая мать перестала внушать ей страх. Несколько раз используя волшебные три фразы и тем самым уйдя от обычных спорных тем, она услышала невероятно грубые слова. Даже убеждая себя, что это чистая провокация, Карина все же очень расстроилась от этих оскорблений. Как мать может быть так жестока к собственной дочери? Но одновременно Карина смогла в полной мере понять, что эта жестокость в их отношениях существовала всегда, хотя до сих пор и была завуалирована.*

*И вот, по прошествии нескольких недель Карина почувствовала в себе способность противостоять матери и попросила ее сменить поведение. Вежливо, сосредоточенно, уверенно, учитывая объективные факты, не вступая в полемику и не отступая, Карина отразила все попытки диверсий со стороны матери. Та, оказавшись в безвыходном положении, крайне подавлена. Подобно ребенку, чьи пальцы увязли в банке с вареньем, эта страшная мать разразилась в рыданиях, весьма, впрочем, манипуляторских: у нее такая злая дочь!*

*И тут Карина меня поразила.*

*Совершенно бесстрастно она протянула матери стакан воды и предложила ей успокоиться, прежде чем продолжать разговор. Какая выдержка! Мать капитулировала. Она успокоилась и покорно приняла все условия дочери. С тех пор она ведет себя пристойно, весьма покорно, не добавляя никаких новых пунктов в договор, а Карина остается бдительной: нельзя позволять ей никаких выходов. «Я прекрасно вижу, что она меня боится. Меня огорчают такие отношения с матерью, но так, по крайней мере, у нас царит покой!» — сказала мне Карина на последней консультации.*

### **Разорвать договор Мальчика-с-пальчик!**

В предыдущей главе вы узнали о дьявольском договоре, связывающем вас с вашим мучителем. Теперь вам известно, какие абсурдные пункты закреплены в ваших разрушительных отношениях. Помните, вы видели Мальчика-с-пальчик одиноким,

замерзшим, испуганным, потерявшимся в густом лесу, а на самом деле он и есть страшный людоед? И этот договор надо незамедлительно разорвать. Чтобы окончательно выйти из засилья, нужно мысленно взять Мальчика-с-пальчик за шкурку и, отведя его в холодный лес, сказать: «А теперь обходись без меня!» Потом надо будет пережить его вспышку гнева, которая будет далеко не виртуальной. Но что действительно будет трудным, так это признать, что вы не сумели заставить его измениться, осознать, сколько напрасных трат было сделано за все эти годы, сколько потрачено энергии и пущено на ветер денег и как-то принять тот факт, что вас били, унижали или оскорбляли, в общем-то, впустую, а вы-то думали, что помогаете ему измениться.



Короче, нужно рано или поздно привыкнуть к мысли, что вас с самого начала дурачили, и это осознание ужасно.

Когда выходишь из-под засилья, часто создается такое ощущение, что ты сидишь совершенно обессиленный среди руин и тебе надо все восстанавливать. Это лишает последних сил. Все, что ты считал справедливым, истинным, прекрасным, надежным, не имеет ничего общего с действительностью. Погруженные в течение всего времени засилья в виртуальный мир, мы теряем все ориентиры и нас искусно водят за нос.

### ✓ Выдержать весь полагающийся траур

Выход из-под засилья подразумевает осознание этого мошенничества. Мы с вами только что увидели, что люди, которыми манипулируют, сильно нуждаются в вере в справедливый мир, в чистую любовь, во всеобщее братство или в легкие деньги... Пора очнуться и выдержать весь полагающийся траур, каким бы печальным он ни был. Позвольте себе быть настолько грустным, насколько вам хочется. Вы даже можете позволить себе символические поступки: совершить паломничество в полное смысла место и возложить там венки, похоронить какой-нибудь предмет, символизирующий то, по чему вы носите траур, сделать ритуальное сожжение какого-нибудь письма или фотографии...

### ✓ Траур по отношениям

Первое, по чему надо пережить траур, – это по мечте о том прекрасном дне, когда отношения станут гармоничными. Самое большее, что вы сможете сделать, – это поставить вашего манипулятора в рамки, чтобы он затих. Но если вы имеете дело с кем-то особенно вредоносным, вам лучше порвать с ним отношения. Если атмосфера при ментальной манипуляции напряженная, муторная, опасная и вы рискуете поплатиться здоровьем, надо бежать. Очень многие не способны разорвать отношения и изо всех сил пытаются остаться друзьями или сохранить хорошие отношения с теми, с кем расстались. С манипуляторами это фактически невозможно.



Желание остаться в хороших отношениях со всеми на свете – это ловушка. Найдите в себе силы и в отношении некоторых людей окончательно сожгите мосты. Есть люди, не внушающие доверия.

Еще необходимо пережить траур по прекрасной любовной или дружеской истории, которая, судя по всему, существовала лишь в вашем воображении, а никак не в реальности, разве что на какой-то короткий срок, в самом начале, когда ваш манипулятор вас идеализировал...

Гораздо печальнее, если речь идет о родителях-манипуляторах: в один прекрасный день нужно надеть траур по любящим и заботливым родителям, каковыми они никогда не были и никогда не станут. Внутренний ребенок имеет полное право чувствовать себя одураченным жизненным долгом, и траур этот будет переживать болезненно. Но если в один прекрасный день вы не перестанете ждать от своих родителей того, чего они дать не могут, вы испортите себе жизнь. В этом плане очень трудно отказаться от обманчивой надежды.



*Марианна изо всех сил старается вылечить мать от алкоголизма и в отчаянии наблюдает, как та опускается все ниже и ниже. Квартира матери превратилась в помойку, сама мать уже давно перестала мыться и, конечно, поносила и оскорбляла дочь при каждом ее визите. Когда Марианна пришла ко мне на прием, она хотела найти решение, как помочь матери выйти из этого разрушительного состояния. Через несколько сеансов она отказалась от этого, поняв, что мать сама должна отвечать за свои поступки, она сама должна решиться изменить жизнь. Марианне было 34 года и личная жизнь на нуле: такое сильное место в ее жизни занимала мать.*

*С моей помощью Марианна отошла на определенную дистанцию от матери, сконцентрировавшись на своей личной жизни, и стала буквально излучать женское обаяние. Вот тогда-то ее мать вдруг бросила пить и полностью изменила психологическую линию. Новая версия была такова: «Я смогу так держаться, только если ты будешь рядом: если ты меня оставишь, я снова скачусь в пропасть (и, разумеется, виновата в этом будешь ты!)» Подавая обманчивые надежды, она создавала у Марианны иллюзию, что, наконец, снова может стать настоящей мамой. Жаждавшая материнской любви Марианна попала в ловушку. Я помогла ей разобраться: уже слишком поздно, чтобы начать быть матерью, если дочери 34 года. С другой стороны, разве не удивительно, что это чудо произошло в тот момент, когда Марианна наконец-то позволила себе жить как нормальная женщина? И было ли это чудом или, скорее, чарами? Марианна смогла устоять перед шантажом. Она предпочла сконцентрироваться на создании семьи и на своем желании защитить свое новое счастье.*

### ✓ Траур по пониманию и по желанию быть понятым

Мы уже говорили об этом: человек-манипулятор всегда будет отказываться понять ваше положение и признать свою неправоту. Точно так же вам надо искать смысл в том, что произошло в вашей истории с начала до конца: в этом хитросплетении противоречий, в словах и в нелепом поведении вашего манипулятора.

### ✓ Траур по суперработе в суперфирме

Когда мы цепляемся за работу, в которой на нас осуществляется давление, часто это бывает потому, что мы идеализируем работу или фирму, в которой работаем. Нам кажется, что ни в каком другом месте мы не найдем такую зарплату, такую свободу действий, такие интересные задачи или такие социальные привилегии. А между тем, даже в период экономического кризиса эта мысль ошибочна. Существуют другие работы, более благодарные, в приятном окружении, с более подходящей вам производственной этикой. Все те, кому я помогла уйти с работы, где они подвергались насилию, потом поздравили себя с

уходом, потому что если они даже долго не могли решиться, в конце концов, работа, которую они нашли, дала им гораздо больше во всех смыслах. Помните: фирма, где практикуется моральное или сексуальное насилие, даже если речь идет просто об отдельном психопате-манипуляторе, не может быть хорошей фирмой. Все, что может предложить вам такая фирма, это довести вас до самоубийства. Все-таки ваша жизнь стоит больше, чем банкеты в ресторане, оплаченная путевка или скидки в магазине!

Впрочем, нередко выход из засилья влечет за собой несение траура по весьма значительным суммам, – причитающимся, инвестированным или растраченным согласно образу жизни или видимости достатка, которые были единственным утешением в переживаемом аду. Но если не будет ада, не понадобится утешение! Так оставьте же эту видимость счастья и, какова бы ни была сумма, если вы согласитесь от нее отказаться, это будет цена вашей свободы.



*Когда Александр пришел ко мне в кабинет, он очень переживал. Два года назад он дал себя вовлечь в одну аферу с недвижимостью. Притягательная сила его будущего компаньона сразу расположила его и обнадружила. Разумеется, компаньон, о котором речь, был недюжинным манипулятором: он сразу понял, что Александр страдает оттого, что у него нет отца, и немедленно надел маску отеческого участия, самую подходящую для быстрого эмоционального превращения. Александр, ни минуты не колеблясь, вложил в дело все свои сбережения. Потом, разумеется, дела пошли не самым лучшим образом. Этот посаженный отец стал разочаровывать: он все критиковал, подвергал сомнению, и к тому же Александру стало ясно, что он еще и некомпетентен. Александр оказался в ловушке: в дело были вложены его деньги, и он прикладывал невероятные усилия для того, чтобы дело развивалось, в то время как компаньон бездействовал.*

*«Александр, Вы никогда не вернете свои деньги. Можете поставить на них крест. Забудьте их. Наденьте по ним траур. Займитесь чем-нибудь другим!» Я говорила мягко, но твердо. Похоже, мое предложение его отрезвило. Да, я говорила то, что он долго отказывался признавать. Поскольку он не предпринял никаких законных мер, чтобы защитить свои вложения, у него не было ни малейших шансов защитить свои права.*

*К тому же его компаньон оказался несостоятельным.*

*И тогда, наконец, Александр уступил. Позже, избавившись от этой неудобной фирмы и довольный своей новой работой, Александр сказал мне: «В конце концов, те деньги, от которых мне пришлось отказаться, были ценой моей свободы!»*

### ✓ Траур по идеальной любви

Это очень болезненно, но спасительно – вовремя осознать, что отношения засилья – не любовь, а сильная эмоциональная зависимость, созданная и поддерживаемая манипулятором. Впрочем, для обозначения засилья в самом начале, в период эйфории мы часто используем термин «сумасшедшая любовь», даже не понимая, что сумасшедшая любовь – это ад, который скоро воцарится. Я подтверждаю, что речь идет именно о сумасшествии, но сомневаюсь, что там замешана любовь. Разрушительные действия не имеют ничего общего с эмоциями! Выходя из-под засилья, жертва переживает настоящий кризис расставания, непонятный окружающим. Расстаться с манипулятором бывает подчас так же трудно, как бросить пить или курить, но ничего общего с любовью это не имеет.



*Сидя у меня в кабинете, Терри безутешно плакал. Мы уже провели большую работу по выходу его из-под засилья, и он полностью осознавал вред и разрушительное действие его отношений с Лоране: он был готов к разрыву. Но иногда он испытывал неудержимое желание позвонить ей или увидеться. Уже два раза он делал попытки разорвать отношения, и каждый раз Лоране заставляла его дорого за это заплатить, усиливая давление, под которым он неумолимо шел по пути разрушения. Разобрав признаки, предвещающие кризис расставания, которые заставляли его браться за трубку телефона, мы с Терри разработали стратегию уклонения от них. Как только появлялись первые признаки этого кризиса, он должен был ехать на прогулку за город, причем без мобильного телефона, и если, вернувшись домой, он понимал, что признаки не прошли, ставить DVD или, в самом худшем случае, звонить мне, а не ей. Ему хватило одного вечера просмотров DVD и двух длинных прогулок: желание позвонить Лоране окончательно его покинуло. Какое же это было облегчение!*

Чтобы не судить на все согласную жертву засилья, нужно понимать, что поскольку манипулятор занял все ее психологическое пространство, при расставании остается огромная пустота. Чтобы объяснить феномен этого кризиса расставания, и нужны вышеперечисленное программирование поведения и подсознательный договор. В течение долгого времени жертва обусловлена отвечать даже на невысказанные приказы своего мучителя, и подсознательно она знает, что оставить его – непростительное преступление, способное повлечь за собой ужасные репрессивные последствия. За кризисом расставания часто кроется панический страх, что был нарушен запрет на уход. Жертва поставлена в тиски «эффекта зеркала». Манипуляторы умеют схватить наши мечты и отправить их в виде голограммы в наш мозг. Вот почему мы думаем, что любим манипулятора, в то время как мы влюблены в свою собственную мечту. Когда отношения рвутся, нам кажется, что мы расстаемся с прекрасной мечтой. Но как только мы выйдем из засилья, этот человек, который казался нам исключительным, божественно красивым и горячо желанным, вдруг видится тусклым, нездоровым и никчемным: мы понимаем, что любили никогда не существовавшего человека.

### ✓ Минутный траур по исполнению ваших личных мечтаний

Даже вне любовного контекста ментальная манипуляция систематически эксплуатирует мечты будущей жертвы. Она уже видит себя у подножья мира кино, или что она разбогатела, или отправилась в страну, о которой давно мечтала, или получила ответственную должность... И отказаться от отношений с этим манипулятором – значит отказаться от своей мечты, – полагает жертва, и совершенно напрасно. Потому что если вам обещали пирожное и не дали его, это не значит, что пирожных не существует! Оставьте манипулятора и вновь обратитесь к своей мечте. Если вы будете бдительны, она непременно осуществится, где-то на других широтах, в другом контексте. И, задавая себе вопрос: «На какие мои мечты опирался манипулятор?», вы сумеете осознать свои собственные движущие силы и вновь взять над ними контроль.

Так будет проще перепрограммировать будущее, которым вас так манило засилье и которое никогда не сбудется, и вы сами можете перепрограммировать будущее, в котором вы сможете обещать себе самому заниматься осуществлением своих мечтаний.

### ✓ Траур по необходимости чувствовать себя дружелюбным

Обманщики, корыстолюбцы и мошенники будут существовать всегда. Так или иначе, вы всегда будете сталкиваться с недопустимым поведением. На Земле всегда есть место злобе, и отрицать это – значит делать себя еще более уязвимым перед новыми хищническими. Каждому взрослому человеку нужно обеспечить свою собственную безопасность и защитить свою целостность. О самоуважении мы не говорим, оно должно быть у каждого. Мы выглядим не в лучшем свете, если позволяем наступать себе на ноги. В некоторых ситуациях доброжелательность граничит даже с глупостью и приглашает корыстолюбцев вовсю ею пользоваться. Следить за тем, чтобы другой человек не покушался на нашу целостность, безопасность и наши законные права – это постоянный, но необходимый труд. Как только вы это осознаете, ваши дела пойдут лучше.

### *Договор с самим собой*

Отныне договор с Мальчиком-с-пальчик разорван, он недействителен. Траур закончен, будущее – очищено от иррациональных ожиданий, и сейчас самое время заново подумать о будущем, в котором вы будете свободны от всякого давления, а ваша физическая и моральная целостность восстановится и будет уважаться. Для этого нужно, прежде всего, взять с себя обещание ждать этого чего бы это ни стоило. Отныне подчинение допустимо только из стратегических целей, чтобы было время для того, чтобы найти выход из создавшегося положения. Разумеется, будут и новые промахи, и моменты, когда на вас снова будут давить или когда вы даже будете замечать веревочки, за которые вас дергают, и вы не сможете противостоять, но все равно в каком-то уголке сознания у вас должна жить мысль, что скоро вы освободитесь. Нужно дать себе торжественную клятву: «Рано или поздно я из этого выберусь!»

Предлагаю вам составить новый договор, на этот раз – с самим собой; в нем вы дадите себе обещание в ближайшем будущем (желательно в течение года) освободиться от этого засилья. Пункты этого договора должны быть жесткими и конкретными. Некоторые покажутся вам легкими, другие – посложнее: одно дело обещать, другое – исполнять. Если вы еще не чувствуете себя в силах его исполнять, проявите к себе терпение, но не забудьте, что в перспективе вам нужно стремиться к этим результатам.



**Вот пример договора с самим собой:**

**Обязуюсь совершать действия, даже скромные, даже символические, лишь бы только доказать себе, что мое поведение не продиктовано больше страхом и чувством вины.**

**Обязуюсь никогда больше не делать уступок в делах, касающихся основного жизненного выбора:**

- жениться или обзаводиться совместным хозяйством;
- рвать отношения с близкими и друзьями;
- отказываться от должности или, наоборот, оставаться на малоинтересной работе;
- тратить или инвестировать значительные суммы денег;
- заводить ребенка или делать аборт.

**Обязуюсь обеспечить свою защиту и следить за своим физическим и моральным благосостоянием. То есть обязуюсь никогда больше не мириться с тем, что может навредить моему физическому и умственному здоровью.**



### **Обязуюсь отстаивать свои убеждения и развивать спокойное самоутверждение.**

Как только вы найдете в себе силы, запишите в этом договоре программу и даты выхода из-под давления, установив срок действия и истечение срока.

Например: «До января встретиться с адвокатом, в следующие шесть месяцев начать процедуру развода... В сентябре переехать».

Или, например: «1 неделя: составить резюме и письмо работодателю; 2 неделя: составить список фирм, в которых я хотел бы работать; 3 неделя: разослать резюме; 4 неделя: перезвонить во все фирмы, в которые я разослал резюме»...

Разумеется, может быть множество других пунктов, которые вы захотите внести, ведь они прекрасно подходят к вашей ситуации и смогут помочь делать конкретные шаги. Например: «Каждый раз, когда он будет орать, я буду выходить из комнаты», или: «Я поставлю автоответчик на фильтрацию звонков и буду перезванивать ей один раз на три ее звонка».

Договор, составленный таким образом, можно периодически перечитывать: как для того, чтобы не забывать обязательства, так и для оценки своих успехов.

И, наконец, договор с самим собой должен иметь последний пункт следующего содержания:

- Чтобы окончательно выйти из засилья, я обязуюсь безотлагательно разорвать этот адский круг: «сомнение, страх, чувство вины». То есть очистить свой мозг, наладить самозащиту, чтобы вновь обрести основу доверия и восстановить ответственность за свое будущее.



### **3. Покончить с сомнением, страхом и чувством в Чтобы покончить с сомнением, внесите ясность**

Чтобы освободить место тому, что действительно важно, нужно навести в своей голове порядок и все расставить по местам. В ворохе противоречивой, ошибочной и заведомо ложной информации, которой манипуляторы осыпают своих собеседников, не очень-то легко расставить приоритеты и не дать себя снова запутать мыслями и ненужными подробностями. Еще надо пересмотреть все ошибочные убеждения, которыми манипулятор опутал жертву. Одновременно важно ухватиться за проверенные факты: теперь вы знаете, что между речами манипуляторов и их поступками – огромная пропасть. До сих пор вы жили в тюрьме из пустых слов: его мнений, глупых, незрелых и изменчивых. Внесение ясности, нейтрализующей сомнения, осуществляется на нескольких взаимодополняющих и совершенствующихся уровнях. Первый уровень – уровень закона.

#### ***Законное и незаконное***

Во всех странах мира есть законы, но манипуляторы считают, что они не имеют к ним никакого отношения. У них есть свои собственные (изменяющиеся в зависимости от их интересов), и они считают себя вправе наказывать тех, кто их не уважает, но они-то сами за свои поступки не отвечают ни перед каким судом! Они не понимают и не уважают тех, кто обращается к закону. Например, им кажется нормальным бить жену, но они не приемлют развод. Это можно объяснить таким образом: с их устаревшей точки зрения, ябедничать учительнице на то, что происходит во время перемены – последнее дело, это удел трусов и

подлиз! Они же, при первом удобном случае, даже не задумываясь, будут наговаривать на вас учительнице, зато, если вы вдруг обратитесь в юридические органы, будут повторять вам, что вы ужасный крючкотвор, к тому же преследуете свои собственные интересы, поскольку хотите его уничтожить.



Не дайте себя запугать, когда манипуляторы впадают в ярость. Если они не принимают общественных установок, это не значит, что и вы должны от них отказаться.

Обратитесь к закону, он служит для защиты интересов граждан (таких, как вы). Знайте: тот, кто не защищает свои права, всегда об этом жалеет. Пять лет после развода те, кто, боясь конфликтной ситуации, вышел из него с пустыми руками, сожалеют об этом, причем самое ужасное, что конфликта они все равно не избежали!

Когда речь идет о моральном притеснении на работе, прежде всего я предлагаю людям очень четко заново определить (лучше письменно) условия работы, составить список задач, входящих в их обязанности и тех, что их не касаются. Чем с большей неохотой предприятие будет давать вам такую информацию, тем очевиднее будет притеснение.

Все знают поговорку: «Что написано пером, не вырубишь топором». Но мало кто из жертв манипуляции был настолько благоразумным, что просил письменные договоры, чтобы хоть какие-то следы взаимных обязательств сохранились на бумаге. Более того, они просто бывают шокированы, когда их просят проявить такую предусмотрительность. А между тем, невозможно вершить справедливость без доказательств, и слава богу! Если бы слово одного было против слова другого, манипуляторы, с их разглагольствованиями и обаянием, всегда бы выигрывали! Так вот, чтобы запастись доказательствами, подтвердите письменно содержание ваших бесед. Например, оценивая вашу работу, он напишет: «Выполнено недостаточно аккуратно», и если это неправда, оспаривайте это, написав письмо, а не протестуйте устно. Это гораздо проще, чем думает большинство людей: для письма требуется лишь несколько минут. Совсем не обязательно растекаться мыслью по древу.

«В результате нашей сегодняшней беседы я подтверждаю вам свое согласие (или несогласие) с решениями, поставленными целями, замечаниями... а именно... С уважением...»

В случае притеснения не стоит быть наивным. Вам могут изменить рабочие часы устно, чтобы констатировать ваше отсутствие в те часы, что были изначально записаны в письменном виде.

«Незнание законов не освобождает от наказания». Эта фраза вызывает горестный вздох от собственной беспомощности. Правосудие никогда не будет рассматривать аргумент, что «вы не знали», разве что только в том случае, если вы психически нездоровы или в старческом маразме. Наведите справки о своих правах во всех областях, в которых действуете. Проконсультироваться с юристом ничего не стоит. Повсюду есть бесплатные консультации, кабинеты с профессиональными юристами... Всегда будьте бдительны. Проблемы с законами происходят не из-за репрессивных последствий законов как таковых, а из-за того, что люди не задумываются, что законы существуют для защиты их интересов и часто являются последней нашей надеждой. Если мы ничего не сделали, чтобы позаботиться об этом заранее, мы рискуем испытать горькое разочарование.

Жертвы, как правило, отличаются крайней наивностью: «Да нет, он не такой!»

И в один прекрасный день обнаруживают, что их вторая половина, которая, как они полагали, «не такая», без всяких угрызений совести использовала законы, чтобы обобрать их до нитки. Вот ключевая фраза, которую нужно непрерывно повторять спокойным тоном, чтобы нейтрализовать ярость манипулятора: «Сделаем то, что положено по закону, не больше, не меньше».

Как только вы проясните, что законно, а что нет, вы можете защититься, и как только будут поставлены и соблюдены правовые рамки, вы сможете выйти на другой уровень разъяснений.

### ***Приемлемое и неприемлемое***

Большинство людей, поддающихся манипуляции, сами того не осознавая, принимают неприемлемые вещи. Уровень их сознания на этот счет очень слабый: им хочется верить, что они свободны в мыслях и поступках, и, следовательно, оправдывают свое поведение после неприятных ситуаций. Кроме того, им свойственно минимизировать, не видеть никакой трагедии в происходящем, и оправдывать свою пассивность. Это называется логическим обоснованием и является искусством обмана самого себя. Когда нами манипулируют, под воздействием слабой логики своего манипулятора мы устанавливаем причинно-следственные отношения, притянутые за уши, согласно установке: «это равно X, потому что Y»:

- Он злой, потому что несчастный.
- Он бьет меня с тех пор, как стал безработным.
- Он критикует меня и без конца упрекает, потому что я не идеал, а ему хотелось бы, чтобы я становилась лучше.
- Молодежь, живущая в пригородах, сжигает машины, чтобы выразить свои трудности жизни в обществе.

Если вдуматься, этот феномен логического обоснования абсурден. Если пересмотреть это утверждение, то все несчастные люди должны быть злыми, сжигание машин должно приносить счастье, если без устали кого-то критиковать, можно приобрести больше веры в себя, а если бить жену, можно найти работу.

Нужно абстрагироваться и применять термин неприемлемости к некоторым видам поведения. Ошибка состоит в том, что мы не отделяем человека от его поступков. Люди прощают, пытаются понять, объясняют, и подталкивают их к этому окружающие: «Попробуй его понять, поставь себя на его место». Но есть поступки, которые невозможно принять, даже если понимаешь их пружины. Если понимаешь, это не должно значить — прощать и разрешать. Если каждый человек заслуживает понимания и сочувствия, некоторые их поступки невозможно принять, их нельзя одобрить.



*В моей практике был случай: у одной женщины был очень грубый на слова муж. Он оскорблял ее, кричал, выливал на нее всю свою желчь, иногда это длилось несколько часов. Бывало, он будил ее ночью, и все начиналось сначала. Она, как можно понять, крайне от всего этого устала, она была на грани. Я спросила: «Бил ли он вас физически?» Ответ был категоричным: «Нет, конечно, нет! Если он хотя бы раз поднимет на меня руку, я от него уйду!» То есть этот человек прекрасно знал, что он может сколько хочет называть жену душой, толстой коровой, б..., с..., но только не применять физических оскорблений. Не кажется ли вам поразительным разрешение, которое она ему давала? Будьте уверены:*

*манипуляторы зайдут в отношении вас настолько далеко, насколько вы им позволите, никак не дальше. Поскольку они останавливаются ровно там, где границу очертили вы, вам ее и определять, причем очень четко. Если вы твердо решите про себя: «Милый мой, сюда ты и шагу не ступишь!», он туда даже не сунется.*

Чтобы помочь вам определиться, вот список недопустимого поведения:

### **Посягательство на физическую целостность другого человека.**

Впрочем, нанесение ударов и оскорблений наказывается законом. Мы не можем самовольно осуществлять правосудие. Никто не имеет права «наказывать» кого-то другого.

### **Нарушение законов, о которых мы говорили выше.**

Никогда не становитесь соучастником правонарушения.

### **Несоблюдение элементарных правил безопасности.**

То есть создать для кого-то опасность – это «конек» манипуляторов, мы уже немного говорили об этом. Частично из-за их незрелости, частично – потому что они любят играть с огнем, мечтают о катастрофах и придумывают опасные ситуации. Откажитесь принимать их «вызовы опасности». Отстаивайте свое право на защиту.

**Недостаток уважения людей и их чувства священного.** Шокируют лишь надругательства над религией. Но недопустимы также насмешки над тем, что вам дорого, сознательное разрушение предметов, дорогих для вас, а также святотатство. Твердо объясните свою позицию.

### **Недостаточная гигиена и уход за телом.**

Напоминаю вам, что манипуляторы очень незрелы. Их представления о гигиене, наведении порядка и чистоты довольно ущербны. Это может относиться как к условиям гигиены и безопасности предприятия, так и к недостаточной гигиене супруга. Точно так же недопустимо равнодушие к собственному здоровью.

### **Несоблюдение правил общественной жизни.**

Точно так же как в случае, когда манипуляторов не касаются законы, они полагают, что, будучи особыми людьми, они имеют право на особый режим поведения. Они постоянно напоминают вам правила, но сами с легкостью их нарушают. Откажитесь признавать за ними особый статус.

✓ *Все, что могло бы внушить им иллюзию всемогущества*



Не будьте доступны на все 100 %. Никогда не старайтесь удовлетворить его просьбы на 100 %. В любом случае, вам никогда это не удастся! Имейте в виду: если вы просто попытаетесь это сделать, это усилит их безумие.

Гораздо легче уловить недопустимые вещи, когда их видишь со стороны. Нелли рассказывала мне о преследовании бывшим мужем, жертвой которого она была. Он преследовал ее на улице, барабанил в дверь, звонил ей посреди ночи... «Вы подали жалобу?» – спросила я. – «Нет! У него двое детей!» – с ужасом ответила она. Вот прекрасный образец рационализма: неужели наличие двоих детей дает право притеснять

бывшую жену? – Но Нелли готова страдать «ради двоих детей». Тогда я спросила ее: «Если бы ваша лучшая подруга жила так, как вы, что бы вы ей посоветовали?» Сама себе удивившись, Нелли не задумываясь произнесла: «Подать жалобу!»

Значит, если бы ваша лучшая подруга жила так, как живете вы, вам бы казалось, что такое нельзя терпеть?

Когда начинаешь давать понять манипулятору, что его поведение неприемлемо, он часто удивительным образом капитулирует. Но будьте настороже, когда он будет обещать измениться: он просто хочет выиграть время и перейти к действиям, сильным и точным, цель которых – восстановить подчинение.



*Когда Соня уехала из дома, где жила с мужем и переехала в новую квартиру, Ален, наконец, начал лечиться от алкоголизма. Соня просила его об этом в течение двадцати пяти лет. Такой поворот дел мог бы показаться ей подозрительным, но Соня вбила себе в голову, что она виновата. Закончив лечение, Ален плакал, умолял, клялся... он вел себя так, как она всегда мечтала. Наконец, она все же вернулась к нему. Как и следовало ожидать, как только она вернула хозяину ключи от новой квартиры, он снова начал пить.*

### **Справедливость и несправедливость**

Понятие справедливости и несправедливости – это дополнение к разъяснению по поводу легального и нелегального, приемлемого и неприемлемого. Подчас мы принимаем несправедливости, потому что они не неприемлемы.

Возьмем пример семьи из четырех человек. Отец сидит на диване. Он смотрит теленовости. Двое детей в своей комнате играют на компьютере. На кухне мать готовит ужин. В этой банальной семейной сцене нет ничего противозаконного или неприемлемого. Однако можно представить это так: в семье четверо совершенно здоровых людей. Трое развлекаются, а одна – трудится на общее благо. Справедливо ли это? Я уже слышу недоброжелательные голоса некоторых мужей: «Да ей это в радость, она отдыхает, когда готовит!»

Нет, такая ситуация несправедлива, и мы все это знаем, даже если стараемся об этом не думать! Вот почему, даже если эта мама и готовит еду с радостью, все же в ней подсознательно копится недовольство, напрямую связанное с тем, что отдает она больше, чем получает. Это недовольство мало-помалу отравляет ее отношения с семьей. Она становится раздражительной, начинает часто плакать, будет все чаще и обиднее упрекать близких в эгоизме и лени. В ее муже и детях подспудно будет копиться на нее зло, и вскоре ее плохое настроение станет удобным алиби, чтобы оправдать свою лень: ей никогда не угодить. Все это будет выглядеть так: каждой уступке, сделанной ей, дабы избежать конфликта – потому что надо доставить ей удовольствие или потому что это считается долгом, – будет вестись бессознательный подсчет.

Нет ничего бесплатного, и тот, кто отдает слишком много, подсознательно лелеет тайную надежду, что, согласно логике и здравому смыслу, ему воздастся сторицей.

Предлагаю вам просто обратиться к фактам. Тем более что манипулятор всегда львиную долю оторвет себе. В условном договоре, который вы с ним заключили, есть молчаливая договоренность, что вы отдаете, он берет. Поскольку он умеет раздувать то малое, что он для вас делает, при каждом удобном случае размахивая у вас перед носом той УСЛУГОЙ, которую вам оказал лет пять назад и которая, к тому же, возможно, была единственной его услугой, он дает вам понять, что это вы перед ним в долгу. Взгляните на все объективно,

посмотрите на чистые факты: кто и что действительно отдает? Каким образом ваш манипулятор заставляет вас всегда чувствовать свою вину, чтобы у вас было ощущение, что вы ему должны больше, чем он вам?

### ***Прислушиваться к его потребностям и желаниям***

Если человека, находящегося под давлением, спросить: «А вы сами, чего хотите вы?», он не способен ответить, исходя из своих собственных соображений. Он сразу же вспомнит о нуждах, потребностях и желаниях манипулятора. Попробуйте более настойчиво повторить: «А если абстрагироваться от всех внешних обязанностей, если вы будете слушать только себя самого, свои потребности, свои желания, чего бы вы хотели для себя?», и он сразу ответит то, о чем вы спрашивали сначала: «А, да, если слушать только себя, тогда...» Затем, как будто испугавшись собственного ответа, он закончит: «Но я не могу, потому что...»

Нередко воспитание состоит, в основном, в том, чтобы научить «не слушать себя», «брать на себя», думать о других, прежде чем о себе, делать приятное другим. Все это делает человека уязвимым перед манипуляцией.

Часто приходится заниматься персональным развитием, чтобы научиться слушать и, главное, уважать свои самые простые физиологические потребности: пить, есть, спать, ощущать человеческое тепло, находиться в безопасности. Еще можно нуждаться в спокойствии, тишине, одиночестве... Манипуляторы отрицают эти потребности. Поэтому и жертвы тоже в течение долгих лет учатся их отрицать. В то же самое время каждый человек имеет психологические потребности, которые не принимаются в расчет в отношениях засилья и которые, наоборот, искажены и используются манипуляторами. Потребность в эмоциональной стабильности, в одобрении, желание чувствовать себя необходимым, нужным... Будьте уверены: как бы благородны и сильны ни были эти потребности, если вы живете в отношениях засилья, они никогда не будут услышаны и удовлетворены. Вам решать: перейти ли от пассивных к активным действиям? В чем же я нуждаюсь? Как мне это получить?

### ***Вновь соединиться со своей интуицией***

Ваша интуиция – лучший ваш друг. Я не знаю, была ли у вас когда-нибудь возможность заметить: она никогда вас не подводила, никогда не обманывала. Впрочем, любой, кем когда-либо манипулировали, скажет вам: у него всегда в голове было множество сигналов тревоги. Их интуиция говорила им: «Не ходи туда, не ходи сюда!», а они продолжали ходить. Предательство происходит на уровне ментальном, а не на эмоциональном. Когда что-то просчитываешь или пытаешься пропустить через ум, всегда ошибаешься. Значит, нужно вновь научиться слушать голос, который идет у нас «изнутри». Это не всегда легко. Интуиция не загромождена дипломатическими формулировками, и слова являются в ней четко и резко: «Нужно, чтобы ты ушла с этой работы». Или: «Этот мужчина не может стать отцом твоих детей». Или: «Это будет ужасный вечер».

Из-за того, что мы слишком долго не слушали свой внутренний голос, а слушали голос разума и поддавались страхам, мы слишком отделились от своего жизненного пути и теперь нам придется многое исправлять. Вот почему, когда мы снова начинаем слушать свое сердце, между реальностью, которую мы проживаем, и тем, что было бы для нас хорошо, огромный разрыв и то, что подсказывает интуиция, наводит страх. Если ее послушать, так надо все изменить! В течение более или менее долгого периода времени вам надо принимать то, что говорит ваш внутренний голос, а он говорит совершенно не то, что вы переживаете во внешней жизни. Вместо того чтобы падать духом и снова открешиваться от своих чувств, прислушайтесь к тому, что они вам говорят, примите это несоответствие, внимательно посмотрите, что происходит, и скажите своей интуиции: «Я принимаю в расчет то, что ты мне говоришь. Пока еще невозможно следовать твоим советам буквально, но в будущем я

сделаю все, что в моих силах, чтобы все стало именно так. А пока, если ты хочешь давать мне советы, чтобы я мог неторопливо начать меняться, давай. Я тебя слушаю».

Теперь у вас есть инструменты, чтобы приступить к сортировке в голове. Каждая ситуация должна пройти через решето: это правомочно или неправомочно? Приемлемо или неприемлемо? Справедливо или несправедливо? Совместимо с моими потребностями и желаниями? Одобрено моей интуицией?

Параллельно с прояснением данных вам надо будет работать над своими страхами.

## **От страха к доверию**

Как мы уже видели, манипуляторы являются продавцами страха. Ну, так перестаньте быть их покупателями. Страх – это практически единственная власть, которую они имеют над жертвой. Хотя жертвы часто и утверждают, что действуют из жалости или из чувства вины, эта жалость или это чувство вины скрывает страх прослыть плохим, злым, жестоким. То есть речь снова идет о некой форме страха. В тот день, когда вы найдете силы противостоять ему, манипуляторы окончательно проиграют. Вот вам ключи, с помощью которых вы можете расстаться со страхом.

### ***Разоблачить и перестать видеть трагедию***

С начала нашей книги вы разоблачаете и перестаете видеть трагедию в той или иной ситуации. Продолжайте смотреть со стороны на то, как ваш манипулятор драматизирует ситуацию, на его игру плохого трагика: вслушивайтесь в его выпендренные речи, в его драматический голос, всматривайтесь в его выпученные глаза... Все это теперь вызывает у вас лишь пожимание плечами. Манипуляторы, как кажется, верят, что все ужасно, вокруг одни опасности, сплошной кошмар! Не давайте ввести себя в заблуждение. Думайте иногда о том, что вы имеете дело со злым ребенком.

### ***Откажитесь от срочности***

Чтобы научиться отказываться от срочности, правило поведения следующее: прежде чем дать согласие, берите как минимум двадцать четыре часа на размышление, и еще шесть часов на то, чтобы передумать. Манипуляторы всегда дожидаются последнего момента, чтобы просить, и требуют немедленного ответа, причем оказывают неимоверное давление, желая получить быстрый ответ, и приходят в ярость, если им отказывают. Вы даже можете получать удовольствие, варьируя свои ответы: «Да-да, я слышал твой вопрос. Я подумаю и перезвоню тебе завтра». Ваш манипулятор будет метать гром и молнии! Если сначала вам будет казаться, что такое поведение слишком трудновыполнимо, прибегайте к уловкам, если надо – лгите: «Мне нужно посмотреть в свой ежедневник, а у меня его сейчас нет», или: «Я жду подтверждения о встрече от другого человека; как только он мне позвонит, я буду понимать, когда у меня будет время...» Цель всегда одна: выиграть время на спокойное размышление, чтобы принять решение самостоятельно, и если понадобится, продумать свой отказ.



Когда вы станете более в себе уверены, возьмите себе за правило периодически отказываться от того, о чем вас просят срочно.

Чаще повторяйте: «Надо было попросить об этом раньше!» Не доверяйте вопросам-ловушкам: «Что ты делаешь сегодня вечером (или в эти выходные)?» Никогда не говорите: «Ничего», манипулятор сразу воспользуется этим, чтобы занять пространство. «Прекрасно, значит, ты сможешь проводить меня в...» Возьмите себе за привычку давать



уклончивые ответы: «Я еще не знаю... У меня есть кое-какие планы, но точно пока не знаю. А что?»

В дополнение к этим двадцати четырем часам на размышление дайте себе еще шесть часов на тот случай, если вы передумаете. Учитывая, что манипулятор имеет обыкновение забивать вам голову ненужной информацией, он может вырвать у вас решение, которое, если хорошенько поразмыслить, вам не подходит. Заодно заметьте, насколько сложна для вас мысль о том, чтобы передумать. А между тем, нет ничего более естественного.



*Возьмем банальную ситуацию. Софи случайно встречает на улице свою подругу Патрисию. Они давно не виделись и им очень хочется поговорить. Они решают пообедать вместе в четверг в той милой закусочной, что находится недалеко от их офисов.*

*Софи в предвкушении предстоящего обеда прощается с подругой, и вдруг вспоминает, что в четверг, как раз в обеденное время, она записана к зубному врачу. Что делать? Софи сразу же звонит Патрисию и извиняется за свою забывчивость; они переносят встречу на следующий вторник. Удовольствие от встречи всего лишь ненадолго отложилось. Это препятствие ничего особенного собой не представляет, никаких последствий. Нормальные люди понимают и легко воспринимают возможные изменения в программе. Если вы этим не злоупотребляете; они признают за вами право на ошибку, что забывчивость, на усталость, на боль в голове, они допускают, что может сломаться машина, вы можете простудиться и т. д.*

Но с манипулятором все будет не так! Из-за их негибкости и желания всегда вас контролировать вы столкнетесь со многими трудностями, если захотите что-то изменить. Например, если Патрисию оказалась манипулятором, она очень плохо отнесется к переносу встречи. Она будет очень холодно говорить по телефону, будет долго ворчать, что она, она-то освободилась для этой встречи, а подруга создает ей своими переменами лишние проблемы, и Софи будет чувствовать себя виноватой за то, что внесла сумятицу в планы Патрисию. Вот почему вам обязательно надо разрешить себе менять планы в течение шести часов. Если ваш собеседник не манипулятор, тогда ваши изменения никак его не заденут, а если манипулятор, тогда он «на полном основании» вновь примется вас подавлять.

Опаздывать, когда его ждут, отдавать приказы, противоречащие запланированным делам, — манипуляторы мастаки создавать каторжные условия, целью которых является проверка нашей зависимости. Он нас прогуливает как щенков, то и дело меняя маршруты, как бы проверяя нас: «Тебя не затруднит сделать небольшой крюк и заехать (...)?», «Ой? Еще нужно сделать (...)!», «Слушай, раз уж мы все равно сюда приехали, можно я на минуточку (...)?» Поэтому вам надо обязательно научиться освобождаться от обязательств, если после того, как вы дали согласие, будут появляться новые, доселе скрытые условия. Умейте твердо напоминать условия вашего изначального обязательства: «Я сюда пришел не для (...), а для (...). Давай будем делать то, о чем договаривались, или я уйду!»

### ***Изучите свои страхи***

Напомню вам, что манипулятор заставляет вас жить в атмосфере угроз, завуалированных, мало различных наказаний, так, чтобы разжечь ваше воображение. Совладайте же со своими страхами и задайте себе вопрос: «А что конкретно может случиться?» Перед вами мысленно пронесутся возможные сценарии, добавляющие вам страха. Некоторые — слишком преувеличены, другие — частично или полностью объективны. Так вы обнаружите рациональные и иррациональные страхи. Например: ваш страх, что он сорвется на детях,



объективен? Действительно ли есть риск, что вас уволят? Что случится, если не осуществится эта продажа?

### ✓ Когда страхи рациональны

Если ваши страхи рациональны, они указывают на истинную опасность, и нужно включить защиту. У людей, которыми манипулируют, невероятный дефицит защиты. Они привыкли защищать своего манипулятора, и у них больше нет инстинкта самозащиты. Эффект стокгольмского синдрома заставляет их думать, что слабой жертвой является манипулятор, что его имидж надо защищать прежде всего. Еще бывает, что рациональные страхи просто свидетельствуют о чем-то новом: совершенно естественно бояться неизвестного. В этом случае наведите справки, получите достаточно информации, чтобы у вас появилось ощущение, что вы можете приручить это новое, появившееся в вашей жизни.



Абсолютно необходимо вновь научиться защищаться физически, юридически, ментально и, главное, давать себе на это право.

Обеспечение самозащиты – не преступление. Когда мы сталкиваемся с насилием, надо защищаться физически. Опасность смерти рациональна. Во Франции ежегодно умирают от побоев своих мужей 700 женщин. Это также заставляет выработать систему иерархии страхов. Какой страх приоритетен: страх, что он меня разлюбит, если я буду с ним спорить, или страх погибнуть от его кулаков?

Предупреждение: благодаря вашему манипулятору наверняка вокруг вас пустота. Прежде чем начать действовать, разыщите друзей, на которых можно опереться и найти поддержку, место, где бы вы могли укрыться. Если ваш манипулятор потенциально опасен, не предупреждайте его, а защитив себя юридически и физически, хорошенько рассчитайте разбег. В этом случае не стоит применять самоутверждение и контрманипуляцию, потому что они могут лишь усилить опасность насилия.

### ✓ Когда страхи иррациональны

Если ваши страхи иррациональны, вы можете их ограничить и нейтрализовать. Это вирусы мысли, имеющие в своей основе краткие, поспешные заключения, сомнительные опасения или смешение разных посылов. Например: «Если я скажу „нет“, он меня разлюбит». Или: «Если я выскажу свое мнение, она рассердится». Беспокойство – не что иное, как мысль: 90 % событий, из-за которых мы переживаем, не случаются. То есть катастрофы, в основном, происходят только у нас в голове. Но не всегда бывает просто абстрагироваться и проверить свои беспокойства. Принимайте помощь, не раздумывая. Эта работа с вашими страхами позволит вам защититься от того, что опасно, и вновь обрести спокойствие перед лицом иррационального.

### ✓ Уметь признать свою трусость

Чтобы оправдать свою пассивность, нередко мы готовы рассказать самому себе бог знает какие истории. Но возможно ли этого действительно избежать? Какие аргументы могут оправдать статус-кво, когда задействовано здоровье? Как можно продолжать принимать такое положение дел, когда кто-то отравляет твою жизнь? Можно ли действительно защищать своих детей, оставаясь с насильником? Когда человек оправдывается таким

образом: «Я ничего не могу сделать, потому что у меня нет работы, нет денег или я не знаю, куда мне уйти», он мог бы с тем же успехом сказать: «Отныне я начинаю искать работу, я поищу социальные службы, которые могли бы мне помочь, я начну экономить каждую копейку». Любая проблема имеет решение. Смелость – это не тогда, когда ты не боишься, а когда, несмотря на страх, идешь вперед.

### ***Возможные преследования (наказания)***

Если вы ломаете планы манипулятора, он начнет нервно дергать за веревочки. Он попытается использовать то, что до сих пор хорошо шло и даже больше, доведя свои действия до смешного. Если обычно с вами хорошо «проходил» инструмент страха, он обрушит на вас еще больше угроз, если хорошо «проходило» соблазнение, он станет еще более обольстительным, если это была жалость, он станет еще более жалким. Если его манипуляции больше не возымеют действия, он примерит себе поочередно четыре маски: соблазнитель, жертва, палач и спаситель.

Если, несмотря на все свои усилия, вы сохраните каменное лицо, он еще приналяжет, и его веревочки натянутся сильнее. Тогда можно считать, что вы победили: отныне ни одно из его ухищрений действовать не будет. Как правило, сначала он вас возненавидит, попытается наказать, но безуспешно, если вы хорошо установите защиту; а потом он сбежит, потому что теперь это ему надо будет вас бояться. А до того вам придется быть готовым к тысяче наказаний за то, что вы посмели сбежать из-под его засилья.



Но помните: единственное орудие манипулятора – это ваш собственный страх и недостаточная защищенность.

Манипуляторы опасны еще и потому, что им оставляют право быть таковыми. Защищайтесь. У них есть антенны, с помощью которых они прислушиваются, на каком поле они сумеют продвинуться максимально при полной безнаказанности и где им надо остановиться. Они не сделают ничего, кроме того, что вы им позволите сделать.

### **Как покончить с чувством вины**

Как мы уже видели, чувство вины служит для социализации людей. Чувство виновности дает сознание того, что хорошо и что плохо в поведенческой области, и чувство ответственности по отношению к другим людям. Существуют два вида чувства вины: нарушение запретов и перенос ответственности.

#### ***Нарушение запретов***

Когда речь идет о чувстве вины из-за нарушения запретов, человек чувствует себя виноватым из-за того, что сделал что-то плохое. Очевидно, необходимо сохранить запрет наносить удар по моральной, физической или материальной целостности другого человека, так же как и запрет на нарушение законов. Чувство вины, которое могло бы возникнуть из-за нарушения этих запретов, должно остаться в действии, чтобы была возможной жизнь в обществе. Но в случае отношений засилья нарушение запретов сильно преувеличено и применимо к каждому совершаемому действию. Жертва постоянно чувствует себя виноватой во всем.

#### **✓ Двойное принуждение**

По большей части это происходит из этого двойного принуждения, которое мы уже упоминали. Ни один четкий поведенческий запрет не дан вам в самом начале, но вы обязаны всегда догадываться, как надо действовать. Потом, когда вы совершите какое-то действие или произнесете какое-то слово, вы всегда будете осуждены за выбор, который сделали. Всегда это будет не то, что надо было сказать, или не то, что надо было сделать. То есть, что бы вы ни делали, это будет ошибочно. И, соответственно, вы всегда будете чувствовать свою вину. Поймите же наконец: манипулятор никогда не оценит ни один из ваших поступков, и начните действовать так, как считаете нужным, что бы он потом ни говорил.

### ✓ Его мечты о совершенстве

Вы каждый день чувствуете, что манипулятор требует от вас, чтобы вы были совершенны, а себе позволяет самое непристойное поведение. Значит, у него двойные правила: те драконовские правила, что касаются вас, и вы должны следовать им неукоснительно: вы должны быть совершенным, все уметь, сразу отвечать на все его просьбы... и еще есть другие правила, его собственные, которые позволяют ему резко менять взгляд и входить в противоречия.

### ✓ Ваша собственная этика

Манипуляторы прекрасно умеют запутывать вас в вашей собственной этике. Чем больше вы приняли запретов, тем больше обязанностей содержит ваш кодекс поведения, тем более вы подвержены манипуляции. Если вы иногда позволяете себе быть ленивым, глупым или эгоистичным... тем жестче будет хватка манипулятора.

### ✓ Как узнать свои собственные запреты

Чтобы устранить все те запреты, которыми вас закатали, прежде всего надо научиться их распознавать. Вот как можно понять их ментальный механизм: «Я критикую в других то, что сам себе запрещаю». Боже мой, да это возмутительно: они позволяют себе то, что запрещено мне!

Например, вот женщина злобно критикует другую, которая только что прошла мимо: на той легинсы с леопардовым узором и туфли на высоком каблуке. Она считает ее вульгарной и кокетливой. По этой критике вы скорее поймете суть той, что критикует, чем той, которая подвергается критике. Она указывает, что эта женщина полностью приняла на свой личный счет запрет быть вульгарной и кокетливой.

Осознание этого запрета может позволить ей смягчить свой собственный кодекс и добавить к нему новые варианты поведения. Здесь речь идет о видоизменении запрета в личный выбор. Нельзя ли в некоторых случаях разрешить себе быть чуть сексуальнее или даже сильно сексуальнее? Где начинается вульгарность? И кто так решил? Нет ли каких-нибудь исключений из этого строгого правила? Когда эта женщина будет способна подумать: «Я имею право быть сексуально привлекательной и даже вульгарной, если я захочу, но я не хочу», и тогда, странным образом, ей не захочется больше никого критиковать. Та же самая женщина в леопардовых легинсах пройдет мимо, а она этого даже не заметит. От силы подумает: «Такая одежда – не моя фишка!»

Именно так вы можете переделать свои запреты в жизненный выбор и смягчить свой кодекс поведения. Например, переделайте фразу: «Раздражительные люди невыносимы!» в такую: «Я не люблю раздражаться, но при необходимости могу это сделать». Вот ключевая фраза, которая может освободить вас от многих запретов: «Где это написано, что я должен?»

Например: «Где это написано, что я должен быть совершенным?», или: «Где это сказано, что я злой, если отказываюсь что-то делать?»

А вот первое разрешение, которое вы срочно должны себе дать: мы имеем право отказываться общаться, особенно с теми, о которых нам известно, что их цель – не открыть пространство для диалога, а усилить давление, которое они на нас оказывают.

### ***Перенос ответственности***

Этот вид чувства вины может выражаться так: «Я отвечаю за то, что переживает другой человек».

С манипуляторами разделение меры ответственности следующее: вы несете 100 % ответственности, он – 0 %. Только вы отвечаете за качество ваших с ним отношений. Только вы должны ему звонить и узнавать его новости. Вы, без сомнения, знаете, что вам грозит, если вы не позвоните. Если вы склонны думать: «Я плохой сын. Я должен был позвонить маме в воскресенье, а я этого не сделал. Она будет беспокоиться!». Поймите наконец, раз и навсегда, что она сама могла бы вам позвонить, и тем более если она волнуется. Но в отношениях засилья вы думаете, что вы один должны делать ваши отношения душевными и милыми или натянутыми и конфликтными, в зависимости от того, позволите вы себе ему противоречить или нет.

В области коммуникации каждый собеседник несет только 50 % ответственности за качество отношений. А манипулятор никогда не возьмет на себя свои 50 %. Поэтому общение с ним никогда не будет хорошим. Он не хочет общаться, он хочет манипулировать. Вы можете только поставить его в рамки, проявить себя и использовать контрманипуляцию. Таким образом вы добьетесь относительного мира, но при этом не теряйте бдительности, чтобы он снова не принялся захватывать вашу территорию. Решительно откажитесь от мирных и гармоничных отношений. Как только вы отделите свою долю ответственности от доли вашего манипулятора, вы почувствуете себя гораздо легче. И это нормально: ведь вам наполовину станет легче!

### **✓ Иллюзия могущества**

Мы только что рассмотрели с вами ваше возможное малодушие; теперь мне хотелось бы остановиться на вашем наивном представлении о своей виновности. Это значит, что вы полагаете, что вы могущественнее, чем вы есть на самом деле, что вы можете творить добро или зло по отношению к другим людям. Ничего нельзя делать другим без их разрешения: попробуйте-ка сделать счастливым того, кто не имеет на то никакого желания! И наоборот, вы не имеете никакого права делать несчастным того, кто этого не хочет. Вот почему порой, если кто-то обвиняет другого, это означает, что он просто отказывается признать свое собственное бессилие. В отношениях с манипулятором вы ничего не можете сделать, чтобы их улучшить, чтобы установить диалог, заставить его признать свои ошибки или сделать его счастливым. Откажитесь от этих мыслей!

Так, если он снова попытается переложить на ваши плечи свои проблемы, повторяя: «Это твоя проблема. Тебе надо лечиться!», или: «Из-за тебя...», вы можете спокойно ответить одной из тех заранее приготовленных фраз, которые подходят именно к вашему случаю: «Семейная жизнь создается, поддерживается и разрушается двумя людьми. Твоя доля ответственности здесь тоже есть» или: «Легко все перекладывать на мои плечи!» или, может быть, так: «Не пытайся перевернуть все вверх ногами!»

### **✓ Отметьте границы его ответственности по отношению к другому**

Составьте список требований вашего манипулятора по отношению к вам и посмотрите на него со всей объективностью.

Чтобы развить свою объективность, вы можете перевести ее в более общий контекст и поставить себе следующие вопросы:

- «Нормально ли то, что муж требует этого от своей жены?»
- «Нормально ли, что жена требует этого от мужа?»
- «Нормально ли, что мать (отец) требует этого от своего сына (дочери)?»
- «Нормально ли, что брат (или другой член семьи) требует этого от семьи?»
- «Нормально ли, что начальник требует этого от подчиненного?»
- «Если бы я был на его месте, предъявлял бы я те же требования?»
- «Если бы моему лучшему другу предъявляли подобные требования, что бы я ему посоветовал?»

Чтобы установить границы вашей ответственности по отношению к другому, оставайтесь примерно в рамках этих общих положений и составьте свой собственный список встречных требований, направленных на установление нормальных и уравновешенных отношений между мужем и женой, в семье, между друзьями или в профессиональной сфере, в зависимости от вашей ситуации. Как только вы составите такой список требований, вам будет видно, какая пропасть существует между вашей жизнью и тем, какой она должна быть. Постепенно вам надо будет отвоевывать территорию и устанавливать границы. В голове вашей будет еще одна фразочка, она вам поможет: «Ненормально, что муж (шеф, мать, и т. д.) выдвигает подобные требования к своей жене (своему подчиненному, дочери, и т. д.)».

### **Постоянная бдительность**

Чтобы разорвать адское кольцо сомнений, страха и чувства вины, требуется постоянная бдительность, постоянные напоминания о новых принятых на себя обязательствах, постоянная связь с объективными фактами, чтобы снова не оказаться в ловушке слов манипулятора. Чтобы снова не впасть в амнезию засилья, лучше всего черным по белому записать: факты, обязательства, сроки. Но рецидивы возможны, они входят в динамику выхода из-под засилья. Иногда жертва уже не понимает, в чем она упрекает своего мучителя, такого идеального и полного доброжелательства. Но уже при следующей провокации память возвращается.

Не надо отчаиваться, надо все время помнить три цели:

- Понять все механизмы.
- Осуществлять действия, даже символические.
- Выбрать новые варианты поведения, чтобы уйти от автоматических ответов.

Разумеется, если вы пытаетесь выйти из засилья, давление удвоится. Чувство дискомфорта, которое так долго вызывал манипулятор в ваших отношениях, должно возрасти, потому что это одно из самых сильных его орудий. Вместо того чтобы избегать этого чувства, научитесь его преодолевать. Смело и твердо нужно научиться ставить долгосрочные цели, вместо того чтобы в попытках установления мира капитулировать перед краткосрочными. Замените: «Я

не могу переносить» или: «У меня не получается» на: «С этого момента я буду противостоять тому-то и тому-то». Например: «Я не могу переносить ее слез» должно стать: «С этого момента я буду противостоять ее попыткам разжалобить меня».

Старые схемы мысли и действия имеют тот утешительный и успокаивающий аспект, что они уже известны. И наоборот, новые типы поведения создают чувство неуверенности, потому что мы не можем знать заранее, куда они нас заведут. Тем не менее, в этих отношениях давления вы просто потеряли себя из виду и вам всего-то и нужно, что разыскать себя: разыскать свою веселость, динамизм, ваш оптимизм и ваши личные точки интереса. Запаситесь терпением. Скоро появятся первые конкретные результаты, и они вас ободрят. Заранее представьте себе изменения, которых вы хотели бы добиться в своем поведении. Вновь испытайте позитивные ощущения: силу, гордость, уверенность, смелость, радость, триумф, воодушевление, надежду, самоутверждение, компетентность, которые вы испытаете, добившись этих изменений.

### ***Повторение магических фраз***

Всегда помните, что не нужно вступать в дискуссию. Ваша цель: не поддерживать бесплодный и изнурительный спор, в который пытается вас втянуть манипулятор. Тренируйтесь произносить короткие фразы и, главное, хранить молчание. Повторяйте волшебные короткие фразы, которые нужно произносить громко или про себя: они могут послужить вам точкой опоры, дающей вам силу для сопротивления.

- Если ты это говоришь...
- Ты имеешь право в это верить.
- Это ТВОЕ мнение (не мое).
- Я услышала твою просьбу. Я подумаю и отвечу тебе завтра.
- Сделаем все по закону. Не больше, не меньше.
- Семейная жизнь создается, поддерживается и разрушается двумя людьми. Твоя доля ответственности здесь тоже есть.
- Где написано, что я должен (...)?
- Это нормально, что (...)?
- Не надо все переворачивать с ног на голову.

Конечно же, вы можете добавить и свои собственные варианты: наверняка у вас есть короткие утверждения, хорошо подходящие к вашему контексту, которые дадут вам ощущение уверенности при всех его ухищрениях, вы будете знать себе цену и сумеете сохранить спокойствие и твердость.

## **4. Чтобы такого никогда больше не случилось**

Как только вы рассмотрите контекст отношений засилья со стороны, вы заметите, что:

- Насилие – это не индивидуальное, а относящееся ко взаимодействию явление.
- Все участники взаимодействия вовлечены в него с одинаковой ответственностью. 50 % ответственности несет провокатор и 50 % – тот, кто ему отвечает.
- Каждый совершеннолетний индивидуум должен быть гарантом своей собственной безопасности и защиты своей физической и моральной целостности. Если он не берет на себя

за это ответственность, он поощряет разрушительные аспекты другого человека и таким образом организует и поддерживает взаимодействие, носящее насильственный характер.

Разумеется, поскольку давление было установлено исподволь, то бдительность жертвы постепенно усыплялась, и ее системы оповещения испорчены, а ее защита нейтрализована. Но теперь настало время проснуться и отреагировать. Выйти из засилья – это не обязанность. Это всегда должно оставаться добровольным личным выбором. Вы один (одна) можете принять решение. Очень быстро мы замечаем, что любая попытка вырвать жертву из-под засилья ее манипулятора без ее просьбы и без ее разрешения обречена на провал.

Самое большее, что можно сделать, – это подготовить почву для изменения, посеяв несколько зерен, но порой может пройти много лет, прежде чем они взойдут.

## **Контрманипуляция**

Именно для таких крайних случаев, когда невозможно установить отношения конструктивного сотрудничества, самым необходимым психологическим инструментом в нашей взрослой жизни становится контрманипуляция. Потому что это единственный эффективный способ общения с манипуляторами. Отбросьте угрызения совести: в контрманипуляции нет и тени манипуляции, в ней нет никакого лицемерия, это просто искусство ставить перед собой защиту, не ввязываться в спор необдуманно, не идти больше на конфликт и остаться дипломатом, даже формулируя свои просьбы и отказы.

### ***Удержание информации***

Прежде всего, контрманипуляция состоит в постоянном удержании информации, чтобы себя защитить. Это еще способствует и созреванию: взрослый человек уже не должен все всем рассказывать. Искренность – одна из величайших ценностей, которой размахивает манипулятор перед лицом своей жертвы, чтобы она всегда была открыта, но сам он постоянно пользуется ложью и скрытностью. Так делайте так же. У вас было много случаев убедиться: все, что вы говорили о себе манипулятору, в его руках превращалось в оружие против вас. Чем меньше он знает, тем меньше он сможет вам навредить. Научитесь молчать и не отвечать на его вопросы, будьте загадочны, уклончивы, двусмысленны, храните молчание или меняйте тему разговора.

Еще нужно будет научиться подстраиваться под его манеру выражаться, то есть никогда больше не говорить то, что вы думаете и не всегда думать то, что говорите. Да-да, научитесь говорить неправду, это тоже нужно делать для самозащиты. Даже если это неправда, говорите: «Мне все равно!», «Ты можешь насмеяться сколько угодно, меня это не трогает!» или: «Твои угрозы меня не пугают!» На языке манипулятора это значит: «А мне не страшно!», «А мне не больно!» Он поверит этому, и это то, что нужно: лучше, чтобы он не знал, когда он причиняет вам боль.

### ***Спокойное самоутверждение***

Второй ключ контрманипуляции – это самоутверждение. Не теряйте время на пустые споры, торговлю, объяснения, оправдания, просьбы, уговоры и т. д. Вам надо научиться концентрироваться на том, чего хотите вы, и ни за что не идти на уступки. Просто спокойно и твердо скажите то, что вы хотите, и планомерно этого добивайтесь. Это похоже одновременно на питбуля, который не разжимает челюсти, и на заезженный диск, который все время повторяет одну и ту же тему. Например, на каждый телефонный звонок говорите бесстрастным тоном: «Нет, мама, я не приеду на Рождество. У нас другие планы», в следующий раз: «Как я тебе уже сказала в прошлый раз, я не приеду на Рождество. У нас другие планы», и: «Я тебе в третий раз повторяю, я не приеду на Рождество. У нас другие планы». Это позволит вам за несколько дней до рождественского ужина спокойным голосом произнести: «Мама, я уже больше десяти раз сказала тебе, что не приеду на Рождество, потому что у нас другие планы. Ты не хотела меня слушать, но и сейчас я повторю в который

раз, что мы не приедем». Вам надо, наконец, научиться как можно строже говорить твердое «нет». Не оправдываясь, не придумывая достойные объяснения. Запомните: «Нет!» – это законченная фраза. Всякое дополнение ее ослабляет.

Если вы были жертвой засилья, то это злоключение должно было научить вас раз и навсегда самоутверждению, а также самозащите.

Теперь вы можете противостоять своей постыдной роли. Вы были слишком любезны, слишком доверчивы, недостаточно уверенны, и слишком сговорчивы. Так вот: решите раз и навсегда, что ваша доброжелательность не будет безграничной и что вы не дадите себя убаюкать словами и усыпить обещаниями.

Вы думаете, что тогда придется не доверять и симпатичным вам людям? Нет, достаточно одного: неторопливо изучать людей, убеждаясь, что их поступки и слова взаимосвязаны. Еще вам надо будет научиться вносить ясность в обмен услугами, чтобы у вас не было ощущения, что вы кому-то должны. И, наконец, никому больше не позволяйте выказывать вам неуважение.

Об уважении не просят, оно внушается.



## Заключение

Как только я решилась написать эту книгу, я сообщила об этом своим клиентам и попросила внести в нее свой вклад: «Как вы поступаете, чтобы (...)?» , «Не могли бы вы понаблюдать за (...)?»

Эта роль следователя на поле боя им очень понравилась: так они могли сделать спасительное отступление (шаг назад). И еще это дало им возможность улыбнуться и даже посмеяться над ситуациями, которые когда-то их так тревожили. Некоторые из них привыкли воображать меня рядом, я подсказывала им решения. Другие без устали наблюдали, чтобы потом все рассказать мне. Порой я ощущала их чувство гордости за то, что они оказались полезны, они были рады сотрудничать в целях лучшего описания тех страданий, которые они переживали. Эта книга не могла бы появиться на свет без их участия, и я горячо благодарю каждого из этих людей.

Я вспоминаю Веронику. Когда она появилась у меня в кабинете, ее бывший муж уже почти добился возможности лишить ее права жить с их сыном. Она была в таком стрессе и панике, что потеряла всякое доверие со стороны судьи и органов опеки, которые посчитали, что она сумасшедшая: именно это и утверждал ее бывший супруг. Несколько месяцев спустя роли поменялись. Стоя перед тем же судьей, который отказывался что-либо понимать, ее муж кричал с пафосом, что сверхтерпимость и безумие его жены окончательно испортили их сына, который станет уголовником, а она, приводя объективные доводы, спокойно отвечала, что он несколько торопится так однозначно обрисовывать будущее подростка, находящегося на пике личностного кризиса. Несколько лет спустя я случайно встретила с Вероникой на улице. Она сказала мне со смехом, что ее бывший муж нисколько не изменился, и у нее есть еще несколько подобных примеров, которыми она может со мной поделиться. Было приятно видеть, как она смеется и как уверенно держится.

Вот уже три года как Жан-Поль вышел из состояния засилья. Я помню, как он плакал, повторяя: «Ну почему она такая злая?» А недавно он прислал мне на почту письмо, где



сообщал, что у него новая подруга, что он уже помирился с детьми, с которыми манипуляторша сумела его поссорить, и что отныне в его душе «царят покой и нежность».

Выход из-под давления – это своеобразное возрождение. Работая со своими клиентами во имя этого освобождения, я чувствовала себя акушеркой, помогающей им самим родиться. Это создает крепкие, очень близкие связи, и я испытываю необычайную нежность к каждому. Поскольку жертвы давления по сути очень радостные люди, оптимисты и жизнелюбы, очень приятно разделять их радость.

Ну вот, книга закончилась; но описанный в ней метод настолько действенен, что мне хочется, чтобы вы им воспользовались. Как и мои клиенты, вы можете представить, что продолжаете исследовать проблему вместе со мной, что вам нужно записывать дополнительные детали и поставлять мне новые примеры.

Может быть, вам стоит написать новое свидетельство или вообразить, что я стою рядом с вами и напоминаю выдержки из книги, соответствующие переживаемому вами моменту.

Я написала эту книгу, потому что верю в коллективное сознание. Каждый человек должен сомневаться в собственной внушаемости, в ошибочной оценке видимой ситуации и внешности манипулятора – такого симпатичного, такого благородного по отношению к своей жертве, у него такой взволнованный вид...

Власть над нами манипуляторов заключается лишь во внушаемом ими страхе. Сколько можно позволять этим старым, злым и плохо воспитанным детям диктовать свои правила и портить жизнь окружающим? Когда же, наконец, они одумаются и перестанут так себя вести? Если бы они не пользовались полной безнаказанностью, если бы их заставляли вести себя правильно, они бы не позволяли себе вредить другому человеку. Закосневшая незрелость на этой стадии – это полная патология. Этому безумию нельзя потакать.

Манипуляторы существуют на протяжении долгих веков, но все же кажется, что факторы, их создающие, и образ нынешней жизни породили драматическое увеличение встречающихся случаев. То, как нынче воспитывают детей, обращаясь с ними как с равными, отказываясь осуществлять над ними власть и ставить их в рамки, – порождает в детях навыки манипуляторов, они постоянно откачивают у взрослых энергию и без конца приковывают к себе внимание, изводя их. Какими взрослыми они станут, имея такие привычки в общении? Будут ли способны справляться с недовольством и идти на компромиссы?



*Я сижу на пляже. И наблюдаю за хитростями одной девчушки лет десяти, то есть достаточно большой, чтобы терпеливо дожидаться часа обеда. «Мам, я хочу есть!» – говорит она властным голосом. Первый ответ матери благоразумен: «Сейчас половина двенадцатого, через полчаса будем обедать». Ребенок насупился, смотрит на мать хмурым взглядом, немного размышляет, как бы устроить матери засаду, пока та безмятежно продолжает беседовать с подругой. «Сколько времени?» – спрашивает девочка каждые две минуты, а между этими репликами нудит: «Мне скучно! Мне жарко! Мне никак не расстелить подстилку! Я не знаю, чем заняться! Мне очень жарко! Я хочу домой!» Мать несколько раз тяжело вздыхает: «Ты меня утомила!», пытается подключить сарказм: «Ты бы предпочла торчать перед телевизором?», предлагает поесть фруктов, на что, разумеется, следует отказ. Через десять минут такого приставания девочка одерживает верх. В 11:40 она победоносно вгрызается в огромный бутерброд.*



*Стоя на тротуаре, отец выговаривает своему пятилетнему ребенку: «Ты хотел взять велосипед, значит, крути педали». Смягчившись, говорит: «Если хочешь, я тебя буду толкать. Давай, вперед!» Ребенок пищит. Тут вступает мамаша: «Оставь его в покое!*

*Он устал». Отец настаивает: «Ему было сказано, что если он берет велосипед, он должен его везти сам!» Всклипывания ребенка становятся сильнее. Женщина снимает его с велосипеда и нежно обнимает. Отец кричит на мать: «Ты что, не видишь, что он над нами издевается? Каждый раз одно и то же! Он тебя дурит, а меня ты выставляешь полным дебилом!» Ребенок бросает на отца победоносный взгляд, выглядывая из-за плеча мамочки. Отец пинает велосипед и в гневе уходит. Чему научился ребенок? Что благодаря глупости своей мамочки он может быть сильнее отца!*

Вот так, все чаще и чаще из-за чувствительности окружающих получается, что ребенок, которого ругает один из родителей, может найти спасение на руках второго и надменно смотреть через плечо родителя-утешителя, отвергающего факты, на родителя наказывающего. Так дети пользуются безнаказанностью и уверяются, что взрослые глупы и управляемы. Родителям надо срочно учиться ставить детей в рамки!

С другой стороны, несмотря на зло, которое они причиняют на своем пути, манипуляторы, попадающиеся нам в жизни, – это для нас прекрасная возможность лучше себя узнать. Они нам оказывают услугу, ясно указывая нам наши слабые точки: наши сомнения, страхи, запреты, наши комплексы и, таким образом, заставляют нас работать над этим. Они вынуждают нас выйти из нашего ангельского неведения и научиться реально себя защищать. В перспективе, когда люди выходят из-под засилья, может оказаться, что встреча их с манипулятором была положительным опытом: она заставила их правильно поставить себя в обществе, научила спокойно самоутверждаться, заставила себя уважать... А может быть, манипуляторы даже содействуют нашему росту?..

И, наконец, под этим углом зрения можно даже спросить себя, не являются ли манипуляторы потрясающе эффективными учителями, призванными помочь нам развиваться и научить нас любить себя.



## Библиография

- ✓ Аррюс-Ревиди Ж. Незрелые родители и взрослые дети. СПб.: Питер, 2015
- ✓ Берн Э. Игры, в которые играют люди. М.: ЭКСМО, 2014
- ✓ Иригуайан М.-Ф. Моральные домогательства. Екатеринбург: У-Фактория, 2005
- ✓ Назаре-Ага И. Они играют на ваших чувствах! Психологическая защита от манипуляторов СПб.: Питер, 2012
- ✓ Фарелли Ф. Провокативная терапия. Издательство «Екатеринбург», 1996

✓ Форуард С. Эмоциональный шантаж. М.: Аст, 2006

## Примечания

### 1

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

### 2

Проекция – психологический процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне.

### 3

«Незрелые родители и взрослые дети».

### 4

Жизель Хармс-Ревиди (Gisele Harms-Revidi) – психоаналитик, автор нескольких популярных книг, одна из последних – «Соблазнение: конец мифа» (“Seduction, la fin dun my the”, Payot).

### 5

Двойное принуждение – ситуация, когда человеку предъявляются противоречивые, а точнее, взаимоисключающие требования. При выполнении одного, другое будет выполнить невозможно.

### 6

Фрэнк Фарелли – американский психотерапевт, создатель уникального направления – провокативной терапии. Сегодня он живой классик мира психотерапии и один из создателей коучинга.

### 7

Моббинг (от англ. mob – толпа) – форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, с целью его последующего увольнения.

### 8

Гарпагон (фр. Harpagone) – герой комедии Мольера «Скупой» (1668). Имя Гарпагон происходит из греческого: harpa, harpagos (хищный, ненасытный).

## 9

*Примером тому может служить случай Доротеи, молодой мамы. Когда она почувствовала первые схватки, муж был в командировке. Это был ее первый ребенок, и она разволновалась. Естественно, она позвонила своей матери, но та отвечала отстраненным и холодным тоном. Она сказала, что не может отвезти дочь в роддом, «потому что записана к парикмахеру» и, прежде чем положить трубку, посоветовала дочери вызвать такси. В больницу она приехала лишь на третий день после рождения ребенка, как будто не случилось ничего особенного.*

Страдание другого человека предоставляет им лишнюю возможность уколоть его: например, одна женщина прямо на похоронах заявила убитому горем мужу, потерявшему отца: «Только учти: это не мой отец. И я не собираюсь участвовать в расходах на похороны!»

Единственный случай, когда манипулятор способен испытывать жалость, это когда она эгоцентрична. В трудные моменты они пускаются в нарциссические причитания:

## 10

«Кэнди» – японский роман, манга и аниме, героиней которого является Кэндис (Кэнди) Уайт Эндри, светловолосая девочка-американка, чья жизнь наполнена приключениями и захватывающими историями.

## 11

Социопатов, психопатов.