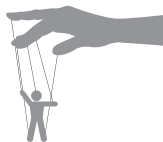


Оглавление

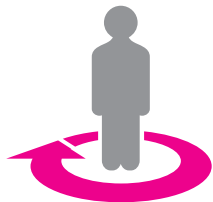
Вступление	7
Часть I. Атмосфера подавления личности	17
1. Определение ментального манипулирования	18
• Понятие суггестивности.....	19
• Ментальная манипуляция.....	20
2. Психологическое подавление	23
• Что такое подавление личности?.....	24
• Динамика подавления личности.....	24
• Какими способами осуществляется подавление личности.....	28
• Обманчивые отношения.....	30
3. Как подавляется личность	32
• Сомнение.....	32
• Удивление.....	33
• Отказ.....	33
• Преувеличение своей осведомленности.....	34
• Недооценка.....	35
• Ментальная путаница.....	38
• Страх.....	43
• Стыд и чувство вины.....	55
• Замкнутый круг.....	67
4. Моральное подавление	70
• Энергетические цели.....	71
• Три четкие фазы.....	72
• Значительные повреждения.....	86
Часть II. Как рассеять туман	93
1. Разоблачение мистификатора	94
• С кем вы имеете дело?.....	95
• Подлинность неправды.....	102



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ

Кристалль Петиколлен

• Другие характеристики манипулятора	120
• И для завершения картины	133
2. Но почему?	146
• Важные проблемы: принятие на себя их потребностей	147
• Договор Мальчика-с-пальчик	153
• Как их распознать?	159
• Что я такого ему сделал?	161
3. Кто является жертвой притеснения?	163
• Так кто же может стать жертвой манипулирования?	165
• Ответственны ли мы за то, что нами манипулируют?	167
• Предрасположенность	168
• Когда прекращается преследование	178
Часть III. Выход из засилья	181
1. Период сильной слабости.	182
• Несколько советов окружающим	184
2. Терапия подавления	187
• Терапия уже началась	187
• Как лучше усвоить теорию	189
3. Покончить с сомнением, страхом и чувством вины.	209
• Чтобы покончить с сомнением, внесите ясность	209
• От страха к доверию	222
• Как покончить с чувством вины	230
• Постоянная бдительность	237
4. Чтобы такого никогда больше не случилось	240
• Контрманипуляция	241
Заключение	244
Библиография	250



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 пытаюсь 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



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ

Кристалль Петиколлен

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 учителя! 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.

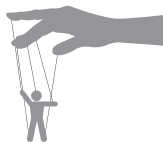


Сначала я просто замечала схожесть этих историй, потом с любопытством стала отмечать общее в разных случаях и, в конце концов, задумалась над этой загадкой. Так в последние десять лет ментальная манипуляция стала основной темой моего изучения. Сегодня я хорошо с ней знакома и она по-прежнему меня занимает.

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 ли-



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ

Кристалль Петиколлен

цом 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 каждодневной жизни: эмоциональный шантаж в семье, игры власти, личное подавление в семейной паре или чрезмерное влияние друга... А между тем, во всех этих случаях уже можно говорить о подавлении личности, и случаи с такими фигурантами встречаются чаще всего.

Это общее неведение только на руку опасной и разрушительной категории людей-манипуляторов. Вот они и пользует-

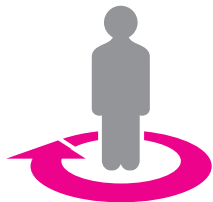


ются полной безнаказанностью. Их действия несут скрытую угрозу всему обществу. Если говорить о здоровье, эти вредители являются непосредственной причиной стрессов, болезней различной соматики и депрессий у их жертв. На работе особенно пагубными для общего дела являются их некомпетентность, откровенный 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.



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

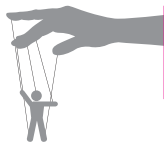


другого. Человеческое существо — система, открытая другим и, следовательно, поддающаяся влиянию.

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.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ

Кристалль Петиколлен

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 на-



мерениях 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



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МАНИПУЛЯТОРОВ

Кристалль Петиколлен

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.