

ПАВЕЛ АГЛАШЕВИЧ

20

ТАКТИК
МАНИПУЛИ
РОВАНИЯ
И ЗАЩИТЫ

КАК НЕ ДАТЬ СОБЕСЕДНИКУ
ВЗЯТЬ КОНТРОЛЬ НАД ВАМИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

Посвящается всем тем, кто пострадал от деструктивного влияния со стороны близких, руководителей, учителей и возлюбленных.

Чью самооценку и здравомыслие разрушили под знаменем заботы, любви и добрых намерений.

Тем, кто хочет уберечь себя и сохранить свою нормальность, а как же тем, кто желает перестать использовать тактики влияния отравляющие жизнь и отношения с другими.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
Часть 1. ГАЗЛАЙТИНГ, ИЛИ КАК ГАСНЕТ СВЕТ	11
Глава 1. Что такое газлайтинг	13
Тьма и свет: драма газлайтинга, или Эмоциональное насилие в отношениях	13
10 показательных тактик манипуляций, которые использовал Грегори в фильме «Газовый свет»	16
Глава 2. Психологические последствия газлайтинга и манипуляций: темная сторона воздействия	20
Реальный пример психологического насилия в стиле газлайтинг в отношениях	20
Топ 5 самых распространенных последствий газлайтинга ...	23
10 внутренних признаков, которые могут указывать на то, что вы подвергаетесь или подвергались газлайтингу	25
Глава 3. Кто эти люди – газлайтеры и манипуляторы	32
Реальный пример психологического насилия в стиле газлайтинг на работе	33
Что такое темная триада и как она проявляется	37
Что общего у нарциссов, макиавеллистов и психопатов? ...	40
Нарциссы	42

4 ПАВЕЛ АГЛАШЕВИЧ. 28 ТАКТИК МАНИПУЛИРОВАНИЯ И ЗАЩИТЫ

Макиавеллисты	43	
Психопаты	44	
Часть 2. КОНКРЕТНЫЕ ТАКТИКИ		
ГАЗЛАЙТ-МАНИПУЛЯЦИЙ «ТЕМНОЙ ТРИАДЫ»	49	
Глава 1. Классификация газлайт-манипуляций		
и этапы воздействия	51	
Этапы манипулирования в стиле газлайтинг	55	
Глава 2. Манипуляции на сближение		
и создание привязанности	59	
Тактика 1. Взаимность и дружелюбие	63	
Тактика 2. Самораскрытие	67	
Тактика 3. Лесть и похвала	72	
Тактика 4. Бомбардировка любовью	76	
Тактика 5. Периодическое подкрепление	82	
Тактика 6. Грандиозность и идеализация себя	86	
Тактика 7. Пустые слова	91	
Глава 3. Манипуляции для разрушения чувства		
нормальности и адекватности	95	
Тактика 8. Ненормальность	95	
Тактика 9. Недействительность	100	
Тактика 10. Обесценивание	106	
Тактика 11. Подозрение и обвинение	110	
Тактика 12. Проблема в тебе, или Ты виноват	116	
Тактика 13. Оправданное насилие	121	
Тактика 14. Ты не понимаешь	125	
Глава 4. Манипуляции для разрушения личных границ		130
Тактика 15. Людоедское простодушие и бестактность	132	

Тактика 16. Непрошенные советы	138
Тактика 17. Некорректные вопросы	143
Тактика 18. Панибратство	147
Тактика 19. Навязчивое спасение	152
Тактика 20. Включить дурака, или Я не понимаю	157
Тактика 21. Атака вопросами и перебивание	161
Глава 5. Эмоциональные манипуляции для эксплуатации и подавления личности	167
Тактика 22. Триангуляция, или Вовлечение третьих лиц	167
Тактика 23. Вызывание чувства вины	172
Тактика 24. Вызывание чувства стыда	176
Тактика 25. Вызывание чувства жалости	180
Тактика 26. Вызывание чувства страха	184
Тактика 27. Эмоциональный шантаж	188
Тактика 28. Транс и гипноз	192
Резюме и основные выводы второй части	197
Конкретные тактики манипулирования и способы противодействия	197
Общие рекомендации по защите от манипуляций	203
Часть 3. ПУТЬ К ИСПРАВЛЕНИЮ	205
Я – манипулятор, что делать?	207
Стратегии для жертв газлайтинга и эмоциональных манипуляций	209
Основные правила и права человека кратко	213
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	215
БЛАГОДАРНОСТИ	217

ВВЕДЕНИЕ

«Я не могу общаться со своей матерью, — начала свой рассказ девушка, пришедшая ко мне на консультацию. — После моего переезда из деревни в город мать слово подменили! Она бесконечно названивает мне, жалуется на свое одиночество и обвиняет меня в том, что я бросила ее на произвол судьбы.

Я постоянно слышу от нее, какая я эгоистка, раз оставила старую мать одну, да еще и с хозяйством! Также она причитает, что большой город не для меня, что он портит и развращает людей. А вот та-а-м, в деревне, уж там-то я точно смогу построить по-настоящему спокойную и стабильную жизнь... "Дорогая, я всего лишь хочу, чтобы ты была счастлива, встретила надежного человека и построила крепкую семью. В городах очень разнузданная молодежь".

Меня не покидает чувство вины. И когда оно доходит до крайности, я срываюсь и еду к ней полоть грядки в свои выходные. А порой думаю, может и правда вернуться? Я устала».

Проблема моей клиентки не уникальна. За 15 лет в теме психологии влияния мне не раз приходилось слышать, как с помощью упреков и навязывания чувства вины, люди пытаются манипулировать друг другом. А упомянутая моей кли-

енткой мать – пример газлайтера, использующего манипуляцию под видом заботы: «Я желаю тебе лучшего», «Я просто хочу, чтобы у тебя все было хорошо» и т. д.

Проблема в том, что жертва психологического насилия может даже не подозревать, что подвергается темному влиянию. Она просто чувствует, что «что-то не так» и ищет эти «не так» в себе.

Типичные мысли жертвы могут звучать так:

«Мне просто нужно исправиться, меньше ревновать и быть проще, тогда он вернется».

«Я обязана помогать своим родителям, ведь они уже в возрасте».

«Руководитель прав. Если я талантлива и способна работать больше, то почему бы мне не поднапрячься?»

Идя на поводу у манипулятора, мы каждый раз оказываемся в ущемленном положении – позволяем критиковать себя, использовать, вводить в заблуждение, жертвуем своими ресурсами. Из-за этого ощущаем неполноценность, подавленность, усталость, раздражение, беспомощность.

Но противостоять темному влиянию можно. Для этого нужно научиться вовремя распознавать приемы манипулятора и блокировать их.

В этой книге я собрал 28 тактик манипуляции, которые могут использовать против вас как родные в домашней обстановке, так и малознакомые личности на переговорах. Также к каждой тактике вы найдете способы противостояния, проверенные мной и моими учениками на курсах: «ГАЗ-

ЛАЙТИНГ: 28 тактик манипулирования и защиты» и «Чёрная риторика НЛП». Научившись распознавать характерные слова, фразы и приемы манипулятора, большинству учеников удалось поставить оппонента на место, сохранив при этом свое ментальное здоровье.

Эта книга будет полезна вам, если вы чувствуете, что вас контролируют, что вы перестали понимать себя и свои потребности. Вас обесценивают, критикуют и навязывают свою реальность. Вы попали в деструктивные отношения или у вас есть подозрение, что вами манипулируют, но вы не понимаете, как и где конкретно. Эта книга будет полезна вам, если после общения с другом или подругой вы испытываете вину и стыд за свое несовершенство. Эта книга будет полезна вам, если ваши родители постоянно выводят вас на гнев, пытаясь доказать, что «работать врачом престижнее, чем пялиться в монитор сутками напролет». Эта книга будет полезна всем, кто периодически чувствует опустошение после общения с определенными людьми и не знает, как перестроить отношения так, чтобы больше не было дискомфорта и больно.

Для удобства я разделил книгу на три части. Первая часть посвящена феномену газлайтинга — форме эмоционального насилия, при которой жертва начинает сомневаться в своей адекватности и правильности понимания ситуации. Я намеренно вынес газлайтинг в отдельную часть, так как люди, лишённые веры в свою нормальность и потерявшие связь со своим истинным я, становятся очень внушаемыми. А человек, потерявший уверенность в себе и не умеющий отстаивать собственные потребности и интересы, склонен вступать в созависимое партнерство, что может привести

к непоправимым последствиям: личностным расстройствам и психопатологиям.

В этой же части вы познакомитесь с «темной триадой» — типами личностей с высокой манипулятивностью, которые чаще всего в общении используют тактики газлайтинга и контроля, которые подрывают вашу самооценку и пытаются вам доказать свое превосходство и ваше ничтожество. Вы поймете, по каким признакам определить, кто из темной триады стоит перед вами, а также найдете конкретные методы противостояния манипуляторам.

Во второй части книги я расскажу про **28 тактик** манипуляций, которые используют личности «темной триады», приведу примеры и покажу, как не дать этим людям разрушить вашу самооценку и убедить в ненормальности.

В третьей части книги я расскажу, что делать, если вы или ваш близкий оказался манипулятором, но не хочет быть таковым или не признает это.

Также я включил в книгу ряд психологических тестов, которые позволят вам выявить вредоносных людей и понять, действительно ли перед вами манипулятор.

С помощью этой книги вы:

— узнаете, как не поддаваться на эмоциональные манипуляции подруги, друга или родственника, который в сотый раз занимает у вас деньги и просит помощи, вызывая жалость к себе и внушая чувство вины;

— поймете, что отвечать руководителю, вовлекающему вас в очередной ресурсозатратный проект, давая вам задачи, выходящие за рамки ваших профессиональных обязательств;

– разберетесь с тем, как распознавать, когда ваши границы нарушают под видом дружеской просьбы или родительской заботы;

– научитесь замечать скрытое влияние в общении и получите «антивирус» от деструктивного общения в личной, общественной и профессиональной жизни.

Изучайте тактики манипуляций и практикуйте приемы защиты, моделируйте диалоги и через время вы заметите, что перестанете бояться манипуляторов и сможете дать им красивый и достойный отпор.

А теперь начнем!

1

Ч А С Т Ь

ГАЗЛАЙТИНГ, ИЛИ КАК ГАСНЕТ СВЕТ

ГЛАВА 1. Что такое газлайтинг

ГЛАВА 2. Психологические последствия
газлайтинга и манипуляций:
темная сторона воздействия

ГЛАВА 3. Кто эти люди – газлайтеры
и манипуляторы

1

Г Л А В А

ЧТО ТАКОЕ ГАЗЛАЙТИНГ

ТЬМА И СВЕТ: ДРАМА ГАЗЛАЙТИНГА, ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИЯХ

Вдалеке стоял старый дом, на вид вполне обыкновенный, но его стены хранили в себе тайны, любовь, страхи – и манипуляции. В этом доме жила Пола, героиня пьесы «Газовый свет». Именно ее образ стал символом жертв газлайтинга.

Как и в большинстве поучительных историй, жизнь Полы складывалась по наилучшему сценарию. Девушка встретила Грегори, своего будущего мужа, и была поражена его обаянием. Парень оказался внимательным, щедрым и любезным, он завоевал ее доверие и влюбил в себя Полу. Он дарил ей подарки, угощал обедами и ухаживал за ней. Пола чувствовала себя на седьмом небе от счастья.

Но постепенно этот идеальный мир стал рушиться. Грегори начал приписывать Поле мысли и действия, которые она не совершала. Он подменял предметы в доме, издавал странные звуки и манипулировал освещением. Он уверял ее, что она забывчива, а ее восприятие реальности обманчиво.

Пола начала ощущать, что что-то не так. Свет газовых ламп в их доме то ярко светил, то тускло мерцал, как эхо ее собственного состояния. Но Грегори уверял ее, что все это – плод ее воображения.

ИСТОРИЯ ПОЛЫ И ГРЕГОРИ СТАЛА СИМВОЛОМ ГАЗЛАЙТИНГА, ПОКАЗЫВАЯ, КАК ЛЮБОВЬ МОЖЕТ БЫТЬ ИСКАЖЕНА И ИСПОЛЬЗОВАНА В КАЧЕСТВЕ ОРУЖИЯ.

В результате Пола погрязла в безумном, эмоционально нестабильном мире, полном тревог, сомнений и неуверенности. Она начала чувствовать себя сумасшедшей и усомнилась в своей адекватности. Ее собственный дом, когда-то переполненный счастьем

и любовью, стал местом страха и паранойи. А доверие и забота превратились в инструменты манипуляции и контроля.

История Пола и Грегори стала символом газлайтинга, показывая, как любовь может быть искажена и использована в качестве оружия. Прошло больше полувека с момента, как эта пьеса стала известной, но, к сожалению, газлайтинг и сейчас активно используют абьюзивные супруги, авторитарные лидеры, родители с различными психическими расстройствами, родственники, коллеги и даже дети, у которых присутствует низкий уровень эмпатии и высокая степень эгоцентризма.

Газлайтинг – это не простое введение в заблуждение. Это длительный процесс, в ходе которого манипулятор методично и последовательно подрывает самооценку, уве-

ренность и ценность жертвы, в итоге контролируя и эксплуатируя ее.

В этой книге мы углубимся в механизмы газлайтинга, познакомимся с его этапами и методами, а также обсудим, как противостоять этому явлению.

Термин «газлайтинг» стал известным в области психологии в 1960-х годах, но возник он еще раньше, благодаря вышеупомянутой пьесе британского писателя Патрика Гамильтона «Газовый свет» (Gaslight), написанной в 1938 году, которая позже, в 1944 году, была адаптирована в фильме с Ингрид Бергман в главной роли.

По сюжету, Пола Алквист (Ингрид Бергман) – молодая женщина, возвращается в дом своей убитой тетки после многих лет обучения музыке за границей. Она влюбляется и выходит замуж за Грегори, не подозревая о его намерениях.

Грегори Антон (Чарльз Бойер) – обаятельный и манипулятивный муж Полы, который женится на ней с целью заполучить семейные драгоценности. Он использует тактики газлайтинга, чтобы заставить Полу усомниться в своей психической устойчивости и адекватности.

Брайан Камерон (Джозеф Коттен) – детектив из Scotland Yard, который начинает подозревать, что с Полой что-то не так. Он знаком с историей ее убитой тетки и принимается расследовать странные происшествия в доме.

Элизабет (Анжела Лансбери) – наглая и амбициозная служанка в доме Полы и Грегори. Она становится соучастницей Грегори, хотя и не знает о его истинных намерениях.