

Алексей и Мария Афанасьевы

БЫВАЕТ, ЧТО ПРИНЦЕССУ НЕ СПАСТИ

КАК
МАНИПУЛИРУЮТ НАМИ



Серия «Психологический практикум»

Алексей и Мария Афанасьевы

**БЫВАЕТ,
ЧТО ПРИНЦЕССУ
НЕ СПАСТИ**

Как манипулируют нами

**Ростов-на-Дону
«Феникс»
2017**

**УДК 159.9
ББК 88.53
КТК 0151
А94**

Афанасьев А. В.

А94 Бывает, что принцессу не спасти : как манипулируют нами /
А. В. Афанасьев, М. А. Афанасьева. — Ростов н/Д : Феникс, 2017. —
221, [1] с. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-27678-5

Перед вами, дорогие читатели, книга о манипуляциях. Но — не «очередная» книга. В ней мы пишем вовсе не о том, как искуснее исподтишка руководить другими. Она — о распознавании манипуляций, причем как тех, что направлены на нас, так и тех, что мы саминосим в общение. Почему важно понимать, когда человек манипулирует, а когда говорит искренне (в том числе если этот человек — вы сами)? Почему манипуляция вредна? Что делать, если кто-то исподволь пытается вас подтолкнуть к тому или иному шагу? Что можно противопоставить даже самому искусному манипулятору, а главное — как и что нужно изменить в своей жизни, если оказался опутан манипуляциями, как паутиной? На эти и многие другие вопросы мы отвечаем на страницах этой книги и приглашаем вас, друзья, в путешествие по тайным смыслам общения. Наш путь не будет легким, и это хорошо, потому что легкие пути ведут... ну, вы сами знаете, куда. Итак, дорогой читатель, не в легкий — но в добрый путь!

ISBN 978-5-222-27678-5

**УДК 159.9
ББК 88.53**

*Друг другу,
нашим Учителям и нашим Ученикам
мы посвящаем эту книгу*

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРОВ

Здравствуйте, дорогие друзья — наши читатели! С огромным удовольствием мы вновь приветствуем вас на страницах нашей новой книги.

Эта книга, эта история — точнее, множество сплетенных в единое целое историй — о манипуляциях. О стремлении (осознанном или не очень) одних людей исподволь руководить другими. О том, с чего все эти неприятности начинаются, как продолжаются и чем заканчиваются. В этой книге много гроцеска и юмора — иначе невозможно подавать такой материал. Здесь собрано много историй из жизни (точнее, из нашей терапевтической и консультационной практики). Имена персонажей, конечно, изменены, а суть событий сохранена — разумеется, с позволения участников.

Порой бывает очень важно осознать, что на самом деле происходит: почему на душе скребут кошки, почему ты в очередной раз не делаешь того, что хочется, а делаешь то, чего не хочется — или, по странному стечению обстоятельств, тебе вообще уже не хочется того, чего должно было хотеться...

Чем опасны манипуляции?

В первую очередь тем, что отбирают у человека что-то: время, силы, свободу выбора, свободу воли. И это происходит не только с тем, кем манипулируют, но и с самим манипулятором. Как? Почему? Что за механизмы запускают манипуляцию и движут ею дальше, подталкивая к неизбежно неприятному финалу? Об этом и о многом другом мы расскажем в этой книге.

Сразу хотим предупредить: тема манипуляций очень тяжелая. Трудно осознать, что тобой манипулируют. Крайне трудно выйти из такой ситуации. Но еще труднее — осознать, что манипуляцию используешь ты сам. Знайте, пожалуйста, что если какие-то места в книге «цепляют», вызывают особенно сильную бурю чувств или, наоборот, ярко выраженную бесчувственность (парадокс, но вы наверняка понимаете, что мы имеем в виду) — присмотритесь повнимательнее к себе и своему окружению. Вдруг вы заметите что-то такое, что раньше было скрыто от глаз?

И помните: последнее дело — искать виноватых, обвинять кого-то, мстить. Мы не делаем этого сами и предостерегаем от такого подхода вас. Иначе вместо решения проблемы мы получим еще большие проблемы. Поэтому если вы осознали, что с вами творится что-то не то — не ищите врагов, просто прекращайте делать то, что причиняет дискомфорт сейчас и грозит отзваться болью в будущем. Меняйте свою жизнь, делайте ее ярче, интереснее, насыщеннее, воплощайте мечты, идите дорогой своих ценностей и знайте: осознание своей неэффективности может быть неприятным, но только через него можно прийти к большей эффективности. Сил и мудрости вам на этом пути, осознанности и открытый, которые по-настоящему меняют жизнь к лучшему! Вперед!

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. СКАЗКА О ТРЕУГОЛЬНИКЕ С ТУПЫМИ УГЛАМИ. ФЕНОМЕН МЕТАМАНИПУЛЯЦИИ

Глава 1. Убивший дракона сам становится... принцессой! Что такое треугольник Карпмана—Берна

— Мам... — тихо.

— Что?

— Опять двойка... — виновато.

— Да ты что?! Мы же с тобой вчера весь вечер просидели, все перерешали, ты же сказал, что понял!

— Понял... Но мне другая задача попалась, не такая, как мы решали, а из прошлой темы, а я уже забыл ее...

— Забыл? То, что проходили на прошлой неделе, — забыл?! Господи, ну как можно жить с такой дырявой башкой?! Все, сил моих больше нет. Пока за ум не возьмешься — никакого больше футбола, ясно? Ты в выходные с отцом за грибами собрался? Так вот, не будет этого. Дома посидишь, с учебником, полезней будет.

— Люсь, да успокойся ты, чего завелась? Учеба учебой — а отдых отдыхом. Пацану воздух нужен свежий, не все в книжки смотреть!

— Да? Вот вырастет, со справкой из школы вместо аттестата в дворники поступит — там будет ему и воздух свежий, и все на свете. Или на завод пойдет, будет за гроши спину гнуть, как ты!

— Я что, по-твоему, мало зарабатываю?

— А что, много?

— Мам, да отстань ты от папки!.. Вон у Вадьки папка дома месяцами не появляется, а когда появляется — жизни никому не дает, а наш папка хороший...

Вот она, до боли узнаваемая сцена — для кого-то из жизни, своей или наблюдаемой, для кого-то — из фильмов и книг, на которых вырос. Однако факт остается фактом — вне зависимости от того, знаком ли нам термин «треугольник Карпмана — Берна», с вероятностью, близкой к 100%, нам известна описываемая им ситуация.

Эта модель изучена и подробно описана Стивеном Карпманом, последователем Эрика Берна. Как вы уже поняли, речь идет о конфликте, имеющем определенную структуру, в котором участники играют три роли: Жертвы, Палача и Избавителя.

Кстати, а почему книгу открывает именно эта тема, спросит пытливый читатель.

Ответим: друзья, вы же читали название... А еще раньше, когда-то давно, вы читали и слушали сказки о том, как рыцарь или принц спасает принцессу или прекрасную деву из лап дракона. «И жили они долго и счастливо...»

Дорогие, это просто сказки. Так не бывает. Пока люди играют в спасение принцессы (или рядового Райана, или утопающих), ни о какой счастливой жизни речь не идет. Она просто не наступает. Цикл продолжается снова и снова. Какой?.. А вот такой.

Принцесса гуляет по саду, меланхолично нюхает цветы и разговаривает с птичками.

Жертва идет по жизни с уверенностью, что мир очень жесток. И где-то в глубине души предчувствует, что вот-вот может приключиться что-то плохое...

Над садом пролетает дракон, и он никак не может устоять перед обаянием принцессы. А может — перед ее манящим запахом... В общем, он набрасывается на нее, хватает и, хлопая крыльями, уносит в свою мрачную пещеру.

Предчувствия сбываются — Жертва сталкивается с Палачом, и он тоже не может устоять перед ней, потому что тут же находится какая-то Жертвина вина, за которую ее нужно наказать...

Не повезет в этой истории всем, включая еще не подоспевшего принца, которому, несмотря на временное его отсутствие, уже уготована «почетная» роль.

Несложно догадаться, что принцесса будет недолго томиться в одиночестве — ее стены привлекут проезжего рыцаря, и он бросится ей на помощь, на битву с драконом.

Ведь Избавитель призван всех спасать, как только узрит чью-то беду — тут же примчится.

Вот только есть существенная разница между ним и, скажем, пожарным, который вытаскивает человека из огня. Потому что пожарный реально спасает из реальной опасности. А Избавитель *пытается* спасти. Стремится. Пробует... В общем, для него, как и для каждого участника «треугольника Карпмана», смысл не в том, чтобы в самом деле разрешить ситуацию, а в том, чтобы «оттянуться», играя в ней ту или иную роль. Жертва хочет насилия над собой, психологического или физического. Хочет почувствовать себя несчастным, брошенным, обиженным существом, несправедливо притесняемым,

«хорошим среди плохих» и т. п. А может быть, ищет наказания за какую-то внутреннюю вину. Палач же хочет... думаете, совершить над кем-нибудь насилие? Ничего подобного! Палач — это тот, кто, как правило, чувствует «праведный гнев» и жаждет покарать в чем-нибудь виновного. А Спаситель-Избавитель чем хуже? Что, он не человек, что ли? Ему тоже хочется поучаствовать в сваре — это во-первых. Во-вторых, ему приятно ощущать себя сильным по сравнению с такой маленькой и слабой Жертвой. А еще можно спрятаться за решением чужих проблем от своих собственных. К тому же он тоже испытывает «праведный гнев», только в варианте «защиты угнетенных от угнетателей».

Подобные треугольники складываются спонтанно, у кого-то — по несколько раз на день, а другие просто живут в таких ситуациях годами: кто-то что-то сделал такое (или даже не сделал, а просто впал в определенное состояние), за что получил по шее от другого. Но тут примчался третий и надавал по шее уже не первому, а второму — нечего, мол, маленьких обижать.

Да, принц прискакал, вызвал дракона на бой, побил...

Все, казалось бы? А вот и нет! Только в сказках дело заканчивается этим — однозначной точкой, после которой, как водится, «долго и счастливо». В жизни получается несколько иначе.

Побитый дракон сидит на земле и горько плачет — досталось-то ему не слабенько, рука у принца тяжелая...

Принцессе становится его жаль.

— Ты что наделал?! — набрасывается она на давшего Спасителя. — Ты же мог его убить! Он же на самом деле добрый, просто глупый! А ты, оказывается, бессердечная скотина!

— Это я — скотина?! — возмущается Принц. — Да ну тебя, сдалась ты мне, дубина стоеросовая, дура неблагодарная.

Принцесса, ясное дело, снова в слезы — обидно...

— Эй, ты с девушкой-то полегче, паря... — дракон поднимается и медленно отряхивается, готовясь к новой драке — в новой, совершенно нетипичной для себя роли защитника...

И эта пластинка может играть очень долго. Потому что неважно, в какой позиции вы оказались в треугольнике Карпмана — в любом случае вам будет непросто из него выйти. Но есть хороший стимул, чтобы это сделать: в противном случае вам придется, во-первых, перепробовать на себе все возможные роли, даже самые несимпатичные (хотя есть ли тут другие?), а во-вторых, так или иначе, в треугольнике Карпмана все отхватывают тумаков, даже те, кто изначально вовсе не собирался.

Игры подобного рода — отличный способ заполнить свою жизнь чем-то вместо любимого дела, своего призыва, да и вообще — ее истинного смысла. Занятие это трудное и неблагодарное, потому что внутренние силы нам даются на то, чтобы выполнять свое собственное дело, предназначение, миссию. Только на этом пути можно рассчитывать на настоящую благодарность от людей и мира.

Глава 2. Принцы и принцессы печального образа. Метаманипуляция

Серо-розовый промозглый рассвет медленно разгорался над обильно политыми туманом полями. Было сыро и холодно. Коля осмотрел свое рабочее место и ухмыльнулся: «Что-то сегодня в офисе немноголюдно». Он допил дешевый, приторно сладкий кофе и глубоко затянулся окурком сигареты. Через запыленные стекла окна тамбура он смотрел на пассажиров электрички. Что-то мало в последнее время денег дают; наверное, Муха был прав...

Он отставил костили, достал из рюкзака пластиковую «чебурашку» и основательно к ней приложился. Самогон обжег горло и оставил на языке неприятный сивушиный вкус. Коля поморщился и огляделся по сторонам. Надо было газировки на запивку взять.

Вагон тряслось и подбрасывало, мерный стук колес успокаивал. Он глубоко вздохнул, оперся на костили и вошел в вагон.

— Доброе утро, уважаемые пассажиры. Разрешите, я исполню вам песню о жизни, о войне, о родине и о простых русских парнях, которые отдали жизнь за эту самую родину. Не судите строго, — Коля закашлялся и ударил по струнам.

Петь он не умел, на гитаре играл плохо, но подавали ему очень хорошо. Ветеранов любили, жалели и старались поддерживать. Он получал, бывало, по три тысячи рублей в день. Конечно, приходилось отстегивать «крыше», но все равно большая часть

оставалась. Москва щедро кормила всех, в том числе и профессиональных нищих.

— Въется скатертью дорога, все уже пьяны немноги, — Коля пел хриплым, уставшим от жизни голосом. По большому счету, ему не нужно было особенно притворяться. Он и впрямь чувствовал себя несчастным. Жена ушла. Вечно больная мать охала и причитала за стенкой. Отец-алкоголик не работал и сидел у Коли на шее.

Он вспомнил, как познакомился с Мухой. Тот ему и раскрыл эту денежную тему. Муха расхаживал в тельняшке и потертом камуфляже на убогих костылях совдеповского образца, пел песни в электричках, «косил» под ветерана войны. Деньги греб двумя руками. Коля же в то время работал сборщиком мебели. Решил попробовать. Напялил камуфляж, купил костили, достал из кладовки старенькую гитару. В первую же неделю заработал больше, чем за месяц на мебельном производстве.

Муха учил его, как соответствовать образу всеми заброшенного солдата-инвалида, чтобы вызывать у людей жалость и желание дать денег. Сам Муха вообще поднялся — полгода назад отвалил приличную сумму хирургу, чтобы тот отрезал ему ногу ниже колена. И деньги потекли к нему рекой... Ветеран войны без ноги, вынужденный побираться в электричках, — этот образ кого хочешь проймет. Сначала Коля испугался и крутил пальцем у виска, говорил Мухе, что у того поехала крыша. Потом задумался... Муха стал получать такие деньги, которые Коле и не снились. Рублей по сто-двести с вагона. Не меньше тысячи с поезда. А поездов у него в день было не меряно...

— Спасибо за внимание, — Коля подражал интонации, которую подслушал у Мухи. В его голосе звучали плохо скрываемая боль, унижение, тоска и потеряянность.

Он осмотрел пассажиров электрички и медленно пошел между сиденьями, держа в руках стаканчик для подаяний.

Справа сидела одетая в серое женщина с печальными, почти несчастными глазами. Так и хотелось подойти к ней и начать выяснять, что случилось. Коля прошел мимо нее, даже не замедлив шаг: «Эта не даст, она умеет жалеть только себя».

Муха сказал недавно, что почти собрал денег на покупку квартиры. Это не давало Коле покоя. Как бы он хотел купить себе хотя бы комнату, чтобы сбежать от вечно ноющей матери и агрессивно-пьяного папаши. Безумная мысль промелькнула в его мозгу: если отрезать себе обе ноги — вообще можно озолотиться. От этой мысли Коля вздрогнул: нет, две ноги — это точно перебор. Хотя Муха рассказывал, что у него есть такой знакомый. Сначала одну ногу оттяпал, потом другую. Скопил денег, купил несколько пивных ларьков. Но по электричкам ездит по-прежнему, говорит, что деньгишибко большие — терять жалко. Да и общение с людьми — тоже штука важная...

— Держись, браток! — здоровый мужик картиным жестом положил в его стаканчик несколько полтинников. Коля знал таких людей. Они старались одеваться и вести себя так, словно зарабатывали сотни тысяч. Все напоказ. Одежда дороже, чем они могут себе позволить. Часы, телефон... Ведут себя, как крутые бизнесмены или что-то вроде того... А сами в электричках на работу ездят.

— Дай вам бог здоровья, — автоматически поблагодарил его Коля и пошел дальше.

— Держись, братишка! Все еще наладится! — лиловый миллионер никак не мог успокоиться. Он сидел, словно освещенный софитами, и, наверное, представлял, что подумали о нем другие. Скорее всего, его мысли совсем не совпадали с реальностью.

С другой стороны развалился парень, мимо которого Коля поспешил пройти поскорее. У того словно на лбу было написано: «Я бандит, уголовник и убийца — меня надо бояться». Он был наголо бритый, в кожаной куртке клином, синих тренировочных штанах и кепке. Другие пассажиры старательно отворачивались от него, а он, наоборот, злобно на них пялился.

У окна сидела девушка с детским выражением лица и капризно поджатыми губками. По ней было видно, что она не подаст. Чужие страдания не вписывались в ее картину мира, где она была центром Вселенной, эдакая капризная принцесса всея галактики.

Несколько мужчин и женщин положили ему деньги в стаканчик.

Коля давно уже не был благодарен людям за монеты, бумажки и сочувствие. Ему было мало... Он искренне считал, что мир к нему несправедлив и жесток. А хотелось чего-то другого. Чтобы люди не жалели, а любили его. Восхищались им. Но для этого он их слишком ненавидел. Коле было приятно считать их лохами, которых он обирает. С какой-то стороны он больше уважал тех, кто не ведется на его обман и не подает ему денег. Но ненавидел он их тоже больше и считал бессердечными сволочами.

Коля любил выпивать с Мухой. Они глумились над теми, кто им давал деньги на эту самую выпивку, на-

зывая процесс сбора милостыни «доением». Последний раз они славно пообедали в одном приятном кафе. Коля уже тогда заметил, как изменилось отношение окружающих к Мухе, ставшему одногоним. Да что греха таить, он и сам стал к нему по-другому относиться: помогал подниматься со стула, костили подавал как-то уважительно, хоть и знал, что это была добровольная ампутация...

Коля прошел в следующий тамбур. Достал сигарету измятой пачки и жадно закурил. Руки дрожали. Было страшно на это решиться. Сделаешь операцию — назад дороги уже не будет... Никогда. Он представил, как полулыжный нечистоплотный хирург будет отпиливать ему ногу на какой-нибудь хате, и содрогнулся всем телом. Но тут же возникло сладковатое предвкушение: как же его будут жалеть... как станет причитать мать, как отец наконец-то заткнется со своими претензиями, как щедро будут «доиться» чужие люди. Разрываемый на части природным страхом, отвращением и тягой к жалости, он снова достал пластиковую «чебурашку» и сделал большой глоток. Электричка ехала по мосту. Туман почти рассеялся, солнце взошло уже высоко и ярко осветило мир. Несколько велосипедистов в спортивной одежде остановились у речки и о чем-то оживленно разговаривали.

Коле стало вдруг страшно больно оттого, что с ним происходит: мне же всего двадцать восемь лет, я же еще и не жил толком! Он снова отхлебнул из «чебурашки», с отвращением посмотрел на нее и подумал: мотать отсюда надо подобру-поздорову, пока крыша совсем не съехала. Пока и вправду не дал себе ногу отпилить или чего похуже не сделал.

В этой главе мы описываем тех, кто избрал для себя роль «Принцессы-по-жизни», и вводим понятие метаманипуляции. Это — «манипуляция для манипуляций», создание такого образа и атмосферы в своей жизни, которые станут базой для применения тех конкретных видов манипуляций, о которых мы поговорим во второй части нашей книги.

Немного печали, немного драмы, такой тонкий, почти безгласный призыв о помощи... К сожалению, это касается не только юных дам, которые легко сойдут за Принцесс, даже пышных платьев не нужно, — но и «крутых парней», которые тоже подчас являются метаманипуляторами и стремятся таким образом получить от мира те или иные выгоды. Получить по-подному... Забрать то, что им не принадлежит, да и не нужно на самом деле. Обычно ведь проблема состоит в том, что манипулятор на самом деле сам не знает, что ему нужно. То, чего он добивается, — всего лишь «вторичная выгода», а истинная ценность вытеснена за границы осознания. Поэтому, добиваясь своего, манипулятор часто не знает, что потом с этим делать. Он хочет вызвать у женщины сексуальное желание, но потом не может заняться с ней сексом. Или же может, но секс оставляет после себя чувство отвращения. Манипулятор деньгами покупает себе друзей, а потом не хочет с ними общаться, разочарованный: ему противно оттого, что это не настоящие товарищи. Третий манипулятор, прикинувшись «беззащитным малышом», заставляет других ему помогать. Они возятся с ним, поддерживают, отдают свое время и деньги, но не проявляют к нему никакого уважения, и это отравляет ему жизнь. Хотя, если вдуматься, кто ж будет уважать взрослого человека, который ведет себя, как плаксивый ребенок.

В этом и заключается драма манипулятора: он не знает своих истинных желаний. А то, что он получает, не приносит радости и становится для него обузой, проклятьем. Как в легенде о царе Мидасе, чье прикосновение превращало все предметы в золото.

Итак, что же такое метаманипуляция? По большому счету, это деформация личности, при которой человек выстраивает свой внешний вид, манеру говорить, интонацию, выражение лица, жесты и порой даже обстоятельства жизни таким образом, чтобы вызывать у других людей специфические реакции, облегчающие управление ими.

Давайте подробнее рассмотрим самые распространенные виды метаманипуляций.

1) Метаманипуляция «Жертва».

Это очень распространенная метаманипуляция. Ее субъект создает себе образ невинно пострадавшего по не зависящей от него причине. Несчастные глаза, полные мировой скорби. Выражение лица, которое выдает всю глубину трагедии, произошедшей в жизни бедолаги. Все разговоры такой человек сводит, в конечном счете, к драмам и провалам своей жизни. Метасообщение — невербальное послание, которое он отправляет другим, — читается просто: «Мне уже не помочь, но ты все же попробуй, если не хочешь чувствовать себя бессердечным ничтожеством». Крайними проявлениями этой манипуляции являются добровольная ампутация конечностей у «профессиональных нищих», психические расстройства, связанные с нанесением себе физического ущерба, онкологические заболевания, психотравматика, демонстративный суицид, неосознанное патологическое стремление искалечить собственного ребенка.

2) Метаманипуляция «Ребенок».

Человек выглядит и ведет себя, как наивный, ранимый ребенок. В лексиконе его проскальзывают слова-«няшки»; например, он говорит про руки или ноги «лапки», и у него не пальцы, а «пальчики», любит он «вкусняшки» и «печеньки»... и чтобы не было «печальки». И если что-то идет не так, как ему хочется, он сразу разыгрывает сцену «Ребенка несправедливо обидели». Инфантильная одежда, наивно-милое выражение лица, поведение малыша, который вот-вот попадет в беду — все это помогает ему находить в лице окружающих защитников, покровителей и воспитателей. Грех ведь обидеть такого милого ребенка! Ему надо помочь... Ему надо подсказать... Крайнее проявление этой манипуляции — впадение в детство как специфическое расстройство, психический инфантилизм.

3) Метаманипуляция «Ходячий ужас».

Человек создает себе образ, при помощи которого запугивает других людей одним своим видом. Люди, подверженные этой метаманипуляции (точнее, использующие ее), косят под бандитов, убийц, ветеранов войны, криминальных авторитетов и добиваются того, чтобы вызывать ужас с первого взгляда. Их кредо: испуганный человек — сговорчивый человек. И закончиться это все может паранойей. Да-да, на почве подражания опасным личностям может, выражаясь просторечным языком, поехать крыша. Вживание в такую роль порождает четкие логические следствия, ведь бессознательному свойственен буквализм! «Если я выгляжу, как убийца, значит, я и есть убийца...» На криминальных авторитетов охотятся, их частенько убивают. Бессознательное манипулятора запускает соответствующую идеодинамику (совокупность

процессов, которые приводят к «самореализации» образа, который мы видим перед внутренним взором. Естественно, самореализуется он с разной степенью *точности* — в зависимости от того, какие еще идеодинамические процессы присутствуют у нас в психике в тот же временной период). Финал: паранойя или попадание в ситуацию реальной опасности для жизни.

4) Метаманипуляция «Секс-бомба».

Эта манипуляция заставляет женщин одеваться и вести себя так, как будто они готовы совокупиться с вами в любую минуту. В русскоязычном Интернете есть несколько передач, где ведущие именно таким образом привлекают аудиторию. Полуголая дама с придаханием рассказывает, к примеру, про психологию, а сама гладит себя и смотрит с экрана большими, влажно блестящими глазами. Кстати сказать, передачи подобного рода имеют большое количество просмотров: манипуляция-то работает. А люди, как обычно, на манипулятора злятся, пишут в комментариях всякие гадости...

Приводит это к сексуальным расстройствам психики у манипулятора. Суть этой метаманипуляции — возбудить жертву и заставить хотеть себя еще до начала коммуникации, намекнуть на явную возможность секса, то есть сделать мужчину послушным и готовым сотрудничать. Метасообщение в ней простое, как дважды два: будешь делать то, что я тебе говорю, — будет секс. Надо сказать, что пользуются этой метаманипуляцией чаще женщины — но все же не только они. И среди мужчин хватает тех, кто говорит нарочито хриплым голосом и смотрит на собеседницу так, словно готов сию секунду раздеть ее... А сам, может, и не готов. Но кто ж в этом признается?

К тому же женщины и сами не настаивают (обычно, по крайней мере) на внезапном сексе. Но на романтические сказки могут и повестись. А все для чего? Чтобы потом люто ненавидеть обманщика...

5) Метаманипуляция «Суперуспех».

Человек стремится выглядеть так, как будто он сверхуспешен, хоть на самом деле до успеха ему ой как далеко. Этой метаманипуляции всерьез обучают в сетевом маркетинге: «Гербалайф», «Орифлейм» и т. п. Суть в том, чтобы одеться в самую дорогую одежду, на которую ушли, может быть, последние деньги, и втюхать товар порядочным людям. А также заманить новых членов в маркетинговую паутину, бравируя своей дутой успешностью. Человек, потративший последние деньги на респектабельный костюм, говорит: «Хочешь разбогатеть — спроси меня, как!»

К сожалению, не только в специализированных компаниях встречается такая метаманипуляция. Бывает, кто-то пользуется ею по наитию. Суть проста: большинство людей хотят стать богатыми и успешными. А если ты уже такой (по крайней мере, демонстрируешь себя таким), то они с изрядной долей вероятности будут к тебе прислушиваться, уважать тебя...

Ну, до поры до времени хотя бы.

Такая метаманипуляция может в перспективе привести к бредовым идеям, от которых будет очень сложно избавиться. Помните все эти анекдоты про шизофреников-Наполеонов? Поверьте, они не сразу стали такими — начинают обычно с малого...

Что вообще нужно знать относительно этих метаманипуляций?

Полагаем, читатель уже и сам подошел к этой мысли. Все начинается с того, что кто-то хочет казаться, а не быть. Примеряя на себя какой-то образ, он создает эдакое жизненное амплуа, которое кажется ему выигрышным с точки зрения получения каких-то прибылей. Конечно, обеспечивать эти прибыли должны другие люди. Но мы сейчас даже не о моральной стороне вопроса ведем речь, а сугубо о психологической. Мы уже писали, что бессознательное человека в своем восприятии и принципах действия очень буквально. И оно очень старается обустроить все так, чтобы у нас в жизни было *соответствие*. Чтобы наша действительность соответствовала нашим убеждениям. Чтобы наше состояние соответствовало положению вещей, а положение вещей — нашему эмоциональному состоянию. И поэтому, в зависимости от того, насколько большое место занимает та или иная метаманипуляция в жизни человека, настолько он и рискует. Рискует перейти в фазу «быть, а не казаться». А это, как вы понимаете, не хорошо, неважно, о чем идет речь — о жертвенности, хаосе в половой жизни, инфантилизме или преувеличении своих достоинств и возможностей.

Может быть, имеет смысл задуматься о том, что происходит, и вместо того, чтобы манипулировать, выгадывая себе разные плюшечки, начать просто жить?

Глава 3. Родом из детства. Исповедь бывшего ребенка

— И часто это с вами случается?

— Вы о запоях и дебошах?

— Нет, я о визитах к психологу.

— В первый раз обращаюсь.

— Это хорошо...

— Почему?

— А как вы сами думаете?

— Не знаю.

— Дело же не в том, чтобы «не знать», а в том, чтобы осознанно относиться к тому, что говорите и делаете. — Психолог достал небольшой термос и налил в чашку ароматный напиток. — Хотите чаю?

— Нет, спасибо.

— Но это же бесплатно.

Оба рассмеялись.

— Ну, раз бесплатно, тогда давайте. От халавы грех отказываться.

— Святое дело, — согласился психолог и налил Ивану полную чашку чая.

Снова посмеялись. Атмосфера сделалась теплее.

— Так что вас привело ко мне?

— Пил я два дня... и дебоширил сильно.

— Ну, всякое бывает. Стресс, наверное, снимали?

Как умели... Вы бизнесмен?

— Я бизнесмен, — эхом отозвался Иван и замолчал.

— Ну, вот. Думаю, стресс и снимали.

— Снимал...

— И?

— Только так, как в этот раз, я еще никогда не расслаблялся. — Иван горько усмехнулся. — А на второй день совсем озверел: поймал жену вместе с тещей, построил их на балконе, орал, что расстреляю, приговор им смертный зачитывал. Несколько раз из карабина над головами пальнул. Потом пошел еще пятьдесят грамм накатить и прямо за столом уснул.

— Все живы?

— Да...

— Ну и хорошо, с кем не бывает...

— Что?! — Иван опешил от такого поворота событий. — Вы что, хотите сказать, что ничего страшного не произошло?

— Так и есть. Вы же никого пока не убили, верно? Вот убьете, скажем, тещу, тогда и приходите.

— Вы что, шутите?

— Да какие уж тут шутки! Это вы у нас шутник.

Весельчак прямо-таки.

— Нет. Так не пойдет. Можно же что-то сделать до того, как я пристрелю кого-нибудь?

— А вы сами как думаете?

— Думаю, да.

— Так чего вы конкретно от меня хотите?

— Я боюсь, что по пьяни причиню родным вред.

— А вы как сами считаете, почему так напиваитесь?

— Да счастья нет! Я чувствую радость только когда выпью. А так хочется быть счастливым. Я пил бы каждый день. Но изо всех сил держусь. А потом срываюсь и на несколько дней — в запой. Только тогда и счастлив. Потом опять в завязку. Потом опять

бухаю. Сделайте меня счастливым, ну, пожалуйста!
Чтоб отпустило...

— Ну, это легко.

— И как?

— Все просто. Пейте каждый день.

— Как это?

— Молча. Если вы счастливы только когда выпьете, делайте это каждый день.

Повисла долгая пауза. Иван открыл рот и смотрел на психолога во все глаза.

— Но я не могу пить каждый день: мне нужно работать...

— Не вопрос! Пейте после работы.

— Но я поздно заканчиваю. Только к десятиозвращаюсь домой...

— Вообще не проблема. Пейте ночью.

— Но если я буду пить ночью, то днем мне будет хотеться спать.

— Ну, это совсем просто: крепчайший кофе и кока-кола — ваши друзья. Можно еще какие-нибудь энергетики попробовать.

— Но я... — Иван умолк и глубоко задумался.

— Видите, как быстро я вам помог. Отличный план, правда? Пьете каждую ночь и весь день сидите на кофеине. Когда кофеин и алкоголь перестанут помогать, попробуйте кокаин. Говорят, он тоже вызывает приступы счастья. Правда, к нему тоже привыкают, но это не беда, есть еще более сильные снадобья. Героин, например... Так что эта ваша проблема решается самым элементарным образом.

— Я понял вас... Понял, куда вы клоните... А может, есть еще какой-нибудь способ?

— Да, есть. Но это долгий и трудный путь, на котором нужно будет много трудиться. Местами будет больно, или даже мучительно больно. Но если это вас не устраивает.... Всегда можно вернуться к первому варианту. Он значительно проще и приятнее. Правда, и короче тоже. Как там говорится? Жили они хорошо, но недолго?..

— Я уж лучие поработаю.

— Хорошо, тогда приходите на следующей неделе.

Через неделю Иван — огромный мужик со сломанным носом и плохо заросшим шрамом на скуле — снова сидел у психолога в кабинете. Жесткость, парализующая энергетику крупного хищника. Рядом с таким человеком часто возникает бессознательный страх за свое здоровье и жизнь. А взгляд — умный, очень проницательный, значит, немало в жизни повидал и глубоко это все осмыслил. Какое странное сочетание: сила, боль и бессилие...

— Скажите, а кем вы хотели быть в детстве?

— Вы будете смеяться, — Иван криво, болезненно улыбнулся.

— Откуда вы знаете?

— Ну, детские мечты... Все такое... Дурь и блажь.

— А как вы узнали о том, что это дурь и блажь?

— В смысле?

— Ну, каждый ребенок когда-то что-то узнает в первый раз. Вот и вы когда-то в первый раз получили оценку своей мечты. Именно такую оценку. От кого?

Иван надолго задумался, а потом скривился.

— От отца с матерью... Они долго надо мной смеялись, а потом дразнили еще.

— А что вы им рассказали?

— Сказал, что хочу быть святым, — Иван настороженно посмотрел на психолога, явно готовый к тому, что тот начнет над ним издеваться.

— И что родители?

— Смеялись, дразнили «святошей».

— Понятно. А быть святым — это как?

— Ну... Не знаю. Это когда приходит к тебе человек, которому плохо, ты с ним поговорил — и он расцвел, жить начал заново.

— И вы этого в детстве хотели?

— Да. Постоянно фантазировал. Что люди приходят ко мне страдающими, а уходят счастливыми. — Иван поежился, как от холода. — Ну, потом я об этом забыл, конечно. Пока вы меня не спросили, даже и не вспоминал.

— Значит, в детстве вы хотели делать людей счастливыми?

— Да, так и есть. Я прямо болел этим... Про Серафима Саровского читал. Про то, как он словом людей исцелял. Его даже медведи послушать приходили...

— Вам не кажется странным совпадением, что в детстве вы хотели делать людей счастливыми, а сами пришли ко мне с проблемой «я чувствую счастье, только когда пью»?

— Мне кажется, что это взаимосвязано. Только я не знаю, как...

— А что у вас за бизнес?

— У меня свой ликеро-водочный завод, — Иван перхнулся и поморщился.

— Что-то вспомнили?

— Да... Я же когда завод открывал, именно об этом думал!

— О чём?

— О том, что водка делает людей счастливее! Выпьешь — и сразу веселее и легче жить становится. Думал, что это хорошо. Ну, то, что я создаю такой завод. Водка — жидкое счастье в стеклянной бутылке.

— А как вы считаете, что вам сказал бы тот маленький Иван, которым вы когда-то были, если бы узнал, что вы так воплотили в жизнь его мечту? Что вместо того, чтобы исцелять людей словом, вы им стали водку продавать?

Иван глядел в сторону, и лицо у него было сосредоточенным и бледным. Он словно и вправду увидел маленького себя. Искренний мальчик, жаждавший исцелять людей и делать их счастливыми, сидел на полу и горько, безутешно плакал. Тогда, в детстве, он хотел совсем не того, что натворил тот, кто вырос и погубил все его удивительные мечты...

В этой главе речь идет об «истории вопроса», так сказать. Ведь неспроста же, не из воздуха у человека формируется привычка спекулировать своим несчастьем, запугивать окружающих, манипулировать сексом, или же делать все это одновременно с одними и теми же людьми.

Малыш, которого постоянно подавляют запугиванием, сам начинает запугивать. В семье, где с детьми флиртуют, рождается манипуляция сексуальным заигрыванием. В семье, где ребенка игнорируют, вырастает манипулятор-жертва. Такие «бывшие дети» стремятся давить на жалость или привлекать к себе негативное внимание (попросту говоря — ругань и скандалы).

А какая еще привычка могла бы сформироваться у ребенка «глухих» родителей? Тех, кто ничего не дает и не

позволяет, если попросить «по-человечески»... Тех, кто запрещает гневаться и требовать, а только требует сам: «Прекрати орать! Ты что себе позволяешь?!» Тех, кто становится мягче и уступчивей только тогда, когда ребенок ноет, плачет навзрыд или вообще заболевает. «Если чего-то очень хочется, то нужно показать, как ты слаб и несчастен без этого, и тогда, может быть...» — простой вывод, который легко сделает даже двухлетний ребенок, наблюдая за своими родителями.

«Чем сильнее я болен, тем больше мне достанется любви и внимания», — это структура убеждения-двигателя... у онкологического больного. Или больного туберкулезом. Инвалиды часто следуют какой-то подобной логике.

«Чем хуже я себя веду, тем больше меня замечают», — такие убеждения выносят из детства люди, постоянно провоцирующие на себя насилие и жестокость. Те, кто не понаслышке знаком с нашей пенитенциарной системой, пребывает под властью похожих на это убеждений-заблуждений.

Но мы-то с вами понимаем, что дело совсем не в том, чтобы быть больным, а в том, что любят тебя те, кто умеет любить! Вместо того, чтобы странными (и опасными) способами добиваться любви и внимания от закрытых, холодных людей, лучше находить тех, кто способен дарить любовь и тепло, и общаться именно с ними (на здоровье).

И вовсе бессмысленно использовать плохое поведение как рычаг манипуляции. Значительно умнее и эффективнее попадать в такие места и сообщества, где тебя будут любить, уважать и ценить. (И это, разумеется, никак не тюрьма.) Такие возможности дают социальные системы, которые находятся в рамках вашего предназначения.

Только там возможно в полной мере проявить себя как индивидуума.

Исповедь бывшего ребенка заключается в признании и раскаянии. Но не в признании греха. Нет! Грех — это одно из самых разрушительных для психики понятий. Значительно полезнее, экологичнее и естественнее заменить слово «грех» на другое — «кошибка». Исповедь бывшего ребенка — это признание своей ошибки. Признание того, что был совершен «поворот не туда». Исповедником здесь является сам человек — он-в-далеком-детстве, он из тех времен, когда точно знал, для чего пришел в этот мир, что должен в него привнести.

Наши глубинные призвания рождаются вместе с нами. Ребенок младшего дошкольного возраста еще не имеет понятия, какой профессией овладеет, но точно знает, для чего он нужен. Об этом взрослые с детьми говорят крайне редко. Но если поговорить с малышом, искренне, душевно, то он, если доверяет родителям, может рассказать, для чего пришел в этот мир. Например: «Я пришел, чтобы говорить людям правду» или «Я нужен, чтобы давать людям силу». Профессия — это уже вторично. Он подрастет и будет выбирать профессию как инструмент для выполнения своего предназначения в мире. Набираясь жизненного опыта, ребенок прикидывает, скажем: какая профессия лучше всего мне поможет говорить людям правду и давать им силу? С таким предназначением он мог бы стать писателем, психологом, тренером, режиссером. Понимаете действие механизма? Именно поэтому в течение жизни человек может поменять несколько профессий, но все они будут схожи в одном! Это будут лучшие инструменты для того, чтобы выполнять его жизненное предназначение. Предположим, сначала он будет рабо-

тать психологом и тогда сможет давать силу и говорить правду нескольким десяткам людей. Потом откроет свой центр, станет вести тренинги, и уже сотни людей получат от него силу и узнают правду. Его миссия раскроется еще сильнее, еще ярче и полнее. Идя дальше по дороге своей судьбы и выполняя свое предназначение, он станет писателем, и уже тысячи людей получат правду и силу из его книг. А следующим этапом жизни будет профессия режиссера. И тогда уже миллионы людей смогут увидеть его психологические передачи и сюжеты, получить через них силу и узнать правду.

И это удивительное, красивое будущее обязательно состоится, если только родители ребенка не решат за него, кем ему быть. К примеру, бухгалтером. Или директором ликеро-водочного завода. А то и похуже — все детство будут ему вдалбливать, что он инвалид и вообще не должен работать. Если ребенок сможет противостоять родительским заблуждениям и пронести свою мечту в самостоятельную жизнь, ждет его счастье и успех. Изгадят, испоганят, закопают мечту — тут и сказке конец. Человек не может быть счастлив, находясь на обочине своего предназначения или свернув на чужой, чуждый ему путь.

В этом и заключается исповедь бывшего ребенка. Ваш малыш внутри вас, он никуда не исчез и до сих пор знает, для чего вы пришли в этот мир. Он легко простит вас и отпустит все «грехи», если вы только вернетесь к точке отсчета и опять ступите на путь воплощения своей удивительной детской мечты. И это тот путь, на котором вам вовсе не нужны манипуляции.

Глава 4. Рыцарь поневоле. В поисках новой принцессы...

— Мамочка! Мамочка! Папа, не надо! Папа!.. — крик Сережи перерос в истерический визг. Он зашелся отчаянным, захлебывающимся плачем.

Мать — в ночной рубашке, с расстрапанными волосами — сидела на табуретке. Пятилетний Сережа пытался помешать отцу схватить ее за волосы.

— Ничего, ничего. Сейчас Сережа пойдет поиграет в коридоре, а мы тут с мамой поговорим. Просто поговорим, я ее пальцем не трону, — отец говорил это зловещим, опасно ласковым голосом, и было понятно, что он еле сдерживает страшное бешенство, которое душит его.

— Папочка, папа, ну, не надо, ну, пожалуйста...

— Иди поиграй в коридоре. Слышишь? Иди в коридор, — бледное, перекошенное лицо отца больше напоминало звериную маску.

Сережа ревел в голос и чувствовал, как скрючивается от ужаса что-то внутри живота.

— Да! Давай, мразь алкогольная! Давай, избей меня на глазах у ребенка! Покажи свое настоящее лицо! — Мать словно специально подливала масло в огонь.

— Мама, нет! — Сережа кинулся к ней, чтобы заставить замолчать, но было уже поздно. Отец, который и так едва сдерживался, потерял над собой контроль и, схватив жену за волосы, повалил ее на пол.

— Папа! Нет!!! — Ребенок даже не пытался драться с отцом, он старался подставить под удары свое маленькое тело, чтобы попало по нему, а не по маме.

— Уйди отсюда, гаденыши, не мешай нам! — Отец отшвырнул его в сторону. Сережа упал навзничь и больно ударился спиной. Но сразу вскочил и снова закрыл собой маму.

Она отползла к стене, закрываясь сыном, словно щитом.

— Ничтожество, гниль... Ты не мужик! Избить женщину на глазах у ребенка! У тебя нет ничего святого! Тебя ничего не останавливает! — Она кричала это с презрением, но продолжала прятаться за сыном.

— Мама, замолчи! — кричал Сережа срывающимся голосом. Его подбородок трялся от страха.

— Заткнись, жаба! — Отец боялся попасть по сыну и поэтому стал бить кулаком в дверцу шифоньера.

— Ты что делаешь, изверг проклятый?! Зверь! Садист! Гестаповец! — в комнату заскочила бабушка и кинулась на папу с кулаками. Она орала на него самые обидные слова, словно тоже хотела отхватить на орехи.

Отец оттолкнул бабушку, схватил деньги, куртку и выскоцил вон из квартиры.

— Опять напиваться побежал! Говорила я тебе: разводись, пока не поздно! — бабушка, которой явно не хватило острых ощущений, переключилась теперь на маму.

— Мамочка, милая, ты как? Тебе больно? — Сережа в ужасе осматривал мать. Он страшно боялся, что папа ей что-нибудь отбил. Но синяков у нее не было: отец оттаскал ее за волосы и несколько раз хлестнул ремнем.

— Отомсти ему за меня! Ты должен отомстить! Должен! Ты должен стать сильным! — Мать стонала,

распластавшись на полу. — Пока ты только плакал, как трус, и не мог его остановить. Но когда ты подрастешь... Умоляю! Отомсти ему за меня! Слышишь? Отомсти!

Здесь речь пойдет о другом детском импринте и его последствиях. О том, что происходит с теми людьми, которые вынуждены были в детстве защищать маму от папы («мама хорошая, папа плохой»). Ну, или папу от мамы — кому как «повезло». Такие люди лейтмотивом своей жизни избирают «спасение утопающих» и прочие подобные (неблагодарные) дела. И потому они легко включаются в игру — в треугольник Карпмана — на позициях Спасителя. И мало того, что потом умудряются не один раз побывать и в шкуре Жертвы, и в шкуре Злодея, так еще и — что гораздо важнее — не живут своей жизнью, заменяя разными видами борьбы свое созидательное предназначение.

Каков алгоритм формирования таких «маминых защитников»? Ребенок наблюдает, как родители ссорятся и «папа обижает маму». Для него это страшный импринт и одновременно — неразрешимая задача. Если мама — человек умный, она поможет ему оценить эту ситуацию так: «Малыш, это наше с папой дело, мы с ним сами разберемся, и все будет в порядке, в нашей жизни сейчас такой период, но мы очень любим друг друга», или совсем уж честно: «Солнце, нам с папой нравится скандалить с экстремом, а потом мириться и нежничать друг с другом — мы понимаем, что со стороны это выглядит дико, но это такая игра, в которую мы оба с удовольствием играем».

Тогда ребенок успокоится и в таких ситуациях будет знать, что мама с папой — и вообще их семья — в без-

опасности. Родители делают что-то такое, что ему пока не понятно, но когда вырастет, он обязательно в этом разберется.

Если же мама не отличается умом и сообразительностью, она скажет что-то вроде: «Твой папа урод и подлая тварь, поэтому он обижает меня», «ты слабак, потому что не смог меня защитить» или притянет за уши еще большую ложь: «Твой отец садист и ничтожество, ему нравиться так обходиться со мной, и я бы давно ушла от него, но терплю ради тебя весь этот кошмар».

В такой ситуации последствия для ребенка предсказуемо деструктивны. Он может вырасти невротиком. Может вообще сойти с ума, потому как часть личности, которая любит маму, начинает конфликтовать с той частью, которая любит папу. Возникает последовательная диссоциация, а от последовательной диссоциации не так уж далеко до шизофрении. Если мама подчеркивает, что именно ради ребенка она «все это терпит», малыш может решить умереть, чтобы освободить ее от такой ужасной жизни. Он или реально это сделает — упадет с балкона, погибнет под машиной, заболеет смертельной болезнью, — или, что случается гораздо, гораздо чаще, всю жизнь будет страдать от суицидальных состояний, не понимая, с чего вдруг у него возникает навязчивое желание свести счеты с жизнью.

И практически всегда при таком раскладе ребенок вырастает в эдакого «мамозащитника». Эта стратегия спасения «утопающих и проч.» формируется под давлением травмирующего психику детского решения: «Я слабак. Чтобы доказать маме, что я сильный, нужно защищать слабых и несчастных, таких, как она». И это уже почти диагноз... Такими людьми легко управлять: стоит только

воспроизвести поведение жертвы, как такой человек сразу бросает все свои дела и мчится на выручку. «Мамозащитники» — дихотомичные люди, которые почти всегда проживают чужую судьбу, бросая свою собственную во имя спасения того, кто никогда не будет спасен...

Рыцари поневоле, ненавидящие «все зло в этом мире» и презирающие себя за слабость, они скитаются от принцессы к принцессе, от башни к башне, от дракона к дракону. И это прямое следствие истории «первопринцессы» мамы и «перводракона» папы, после которой малыш нацепил картонный шлем и взял в руки деревянный меч — и, к сожалению, отложил другие инструменты, к которым у него был талант от рождения... С тех пор он так и блуждает в полутьме: поверженные драконы падают к его ногам... с переменным успехом, а плачущие принцессы никак не утешатся до конца. Их покосившиеся башни торчат под разными углами на фоне серого дождливого неба. Картонный шлем ему совсем мал, и наш рыцарь из ордена «не забуду мать родную» почти ничего не видит. Точнее, он видит только узкую полоску, маленькую часть этого мира.

Правда, у каждого рыцаря рано или поздно наступает момент, когда он находит своего волшебника Мерлина и тот помогает ему снять памперсы, выкинуть деревянный меч, слезть с игрушечной лошади и сорвать картонный шлем. И бывший рыцарь наконец-то становится Героем. Ступает на свою дорогу из красного кирпича и отправляется в путешествие. Он покидает долину неспасенных принцесс, где вечный дождь и вечная битва, и устремляется на восток. Туда, где рассвет. Там солнечные лучи уже окрасили небо в золотистый цвет. Его ждет Путешествие Героя — мудрого человека с широко открытыми глазами. Путешествие длиною в жизнь.

Глава 5. «А в пещере у дракона нет пощады, нет закона...»

— Девушка, давайте познакомимся! — трое подвыпивших и не очень благополучных парней проходили мимо скамейки, на которой сидела сексуальная светловолосая девушка.

— Я не буду знакомиться с такими, как вы... — девушку звали Юля, и она ждала в парке своего парня.

— Это почему? — удивился один.

— Потому что я себя не на помойке нашла! — она презрительно окинула их взглядом и вполголоса добавила: — Подонки...

— Что ты сказала?! — парни, собравшиеся уже пройти мимо, резко изменили направление движения и подошли к скамейке.

— Не трогайте меня, ничтожества! — Юля встала и гневно смотрела на трех «подонков», окруживших ее со всех сторон.

— Ты что, охренела? — крупный парень в потертой майке явно разозлился от этих слов.

— Сам ты охренел, чмо! — Юля презрительно смотрела ему в глаза.

— Нет, ну ты видел! Какая борзая! — второй парень сплюнул.

— Отвалите от меня, уроды!

— Закрой рот, сявка, нужна ты больно... — третий был самым трезвым, и поэтому сразу начал сворачивать конфликт. — Пошли, пацаны, она стукнутая на всю голову или обширялась чем-то!

Он двинулся прочь от Юли, и друзья последовали за ним. Это было хорошее объяснение такого поведения девушки — позволяло сохранить лицо и удалиться подобру-поздорову. Но не тут-то было...

— Твари трусливые! Только и можете, что обижать слабых и маленьких! Ничтожества! Слабаки! Не мужчины вы вовсе! — что-то подобное мама Юли кричала ее отцу. Папу Юля ненавидела и считала его ничтожеством. Много раз в далеком детстве она наблюдала этот процесс: сначала мама на пустом месте выискивала повод для скандала, а потом получала от папы пощечину. Правда, сейчас Юля совершенно не думала о том, что почти до мелочей повторяет сценарий семейного насилия из своего детского опыта.

— Заткни свое хлебало, потаскуха! — один из парней взбесился от таких обидных, нацеленных в самое большое место слов и подскочил к Юле. Сам не понимая, что хочет сделать, он сжал кулаки и заскрипел зубами от ярости и бессилия.

У него ведь были свои воспоминания...

Вечная нищета. Скандалы, когда мама цепляла папу, а тот орал на нее и дубасил кулаками стену. В эти моменты он всегда боялся, что отец ее убьет, и от этого нестерпимого ужаса сжимался и чувствовал себя бесконечно беспомощным и слабым. Ходил исчезнуть или уснуть и проснуться уже взрослым, да подальше от дома...

— Ты что делаешь?! — подбежал парень Юли и оттолкнул обидчика от своей девушки. Юля упала на скамейку и от спавшего напряжения жалобно расплакалась.

Хулиганы посмотрели на нее почти с ужасом и почувствовали себя очень погано. Странная это штука: смесь презрения к себе и ненависти к девчонке, которая вдруг из фурии превратилась в маленького обиженного ребенка.

А вот Миша, Юлин молодой человек, просто взбесился. Очевидно, у него были свои «детские картинки». Он зарычал что-то нечленораздельное и с плеча ударил ближайшего из обидчиков в челюсть. Надо сказать, что Миша уже несколько лет успешно занимался рукопашным боем... Хулиган упал навзничь и захрипел, причем захрипел так, что все сразу перепугались. Он лежал на спине, одна нога подергивалась, глаза были открыты и неподвижны, из открытого рта вырывались булькающие хрипы и струйкой текла кровь, перемешанная со слюной.

— Ты ж его убил, придурок, — сбоку тихо подошел патруль. Полицейские, привлеченные перепалкой Юли и хулиганов, подоспели как раз в тот момент, когда преступление было уже налицо. Полицейские тоже были шокированы происходящим.

Все как-то тупо смотрели на парня, лежавшего на земле. Он уже перестал хрипеть, и только левая нога продолжала подергиваться.

— «Скорую» надо, — очень неуверенно сказал один из патрульных.

— Жень... Жень... Ты чего? — тот, который обозвал Юлю наркоманкой, присел на корточки и принял тормошить тело товарища.

Миша смотрел на это широко раскрытыми глазами, и в голове его теснились, перебивая друг друга, разные мысли. В основном про тюрьму, адвоката, сроки

за убийство, потерянную жизнь, кривую дорогу... Что с ним будет после зоны? Он смотрел то на тело парня, то на Юлю, которая сидела бледная как мел и похожая на привидение.

В этот момент «труп» захрипел, закашлялся и пришел в себя.

— Ты что, дурак? — хулиган сел, и взгляд его, мутный после глубокого нокаута, стал проясняться.

Миша испытал такое облегчение, которого не испытывал никогда в жизни.

— Ты что, дурак? — отстраненно повторил потерпевший.

И ей-богу, это был хороший вопрос. Его можно за просто адресовать каждому из героев этой наполовину детской трагикомедии, которая чуть было не обернулась совсем не детскими последствиями...

А в пещере у дракона
Нет пощады, нет закона.
И висит на стенке плеть,
Чтобы песен мне не петь...

Анна Ахматова

Эти строки известной поэтессы как нельзя лучше характеризуют отношения «Жертва — Палач», к сожалению, так широко распространенные в семейных — и не только — отношениях. Что происходит в семье, где насилие физическое и психологическое становится чем-то вроде семейных уикендов со знаком минус? Папа лупит маму, пьет, орет, ломает ценное имущество. Мама страдает, наслаждается, чувствует себя нужной и управляет семьей с позиции снизу. Ребенок смотрит на все это широко открытыми от страха глазами: впитывает модели

поведения, выбирает сторону, закрепляет состояние выученной беспомощности, получает сильную психологическую травму.

Обычно дети принимают сторону матери — и вот уже армии «мамозащитников» рыщут в поисках злодеев, драконов и плохих отцов...

Ну и, конечно, бывает так, что в той же самой детской ситуации («мама хорошая, папа плохой») ребенок избирает другую сторону. А может быть, и не избирает, а просто крепко-накрепко отпечатывается у него в психике — в бессознательном, что, если кто-то хочет побыть несчастным, нужно обязательно его таким сделать. Или, к примеру, он на небогатом своем жизненном опыте узнает, что если тебе нехорошо — тебя не слушают, не слышат, обижают и т. п., то можно найти кого-то, кто заведомо слабее, и сорвать на нем злость — вроде бы и легче станет... Мало ли как бывает. В общем, эта глава о том, как формируются Драконы — и что с ними потом бывает. Ну вот, скажем, скушал дракон всех рыцарей в округе и остался один на один с принцессой... Думаете, ему легко и сладко живется? Хо-хо!.. Но от своей обузы он не спешит избавиться — ведь ему нужна она так же, как и жертве — жестокий насильник.

Все дело в том, что возникает обоюдная зависимость, от которой и палачу, и его жертве некуда деваться. Они как бы стремятся сделать друг из друга... героян. И употребляют дозу точно таким же образом. В конечном счете скандалы происходят каждые четыре часа, кайф и эйфория исчезают, близость затухает, остается только сильное желание насилия с обеих сторон. Если жертва и палач не получают этого, начинается ломка. Как физиологическая, так и психологическая зависимость об-

условливается сильным желанием подтвердить заблокированные ценности — вторичные выгоды. Об этом мы будем подробно рассказывать во второй части нашей книги. Здесь коснемся этого вопроса лишь вкратце. Например, женщина-жертва любит своего мужчину-палача. Но их любовь заблокирована разрушительными убеждениями типа: «все мужики уроды», «все бабы стервы», «любовь зла, полюбишь и козла», «нельзя показывать свою любовь, а то тебя не будут уважать», — и прочим бредом, попавшим в их светлые головы еще в далеком детстве. И вот тогда на сцену выходят вторичные выгоды...

Облаченные в темные одежды, они несут сомнительные удовольствия, отдаленно напоминающие любовь. Жертва хочет любви, но начинает провоцировать палача на агрессию: выражает ему презрение и неуважение в замаскированной форме. Палач хочет любви и начинает провоцировать жертву на виктимное поведение: выражает ей презрение и неуважение в прямой форме. Со стороны мы видим, как хамоватый наглец обижает ни в чем не винного человека. Но не надо им мешать! Оба они сейчас находятся в сладостном предвкушении. Как у наркоманов при виде наркотика начинает учащаться пульс и выделяться слюна, так и у них при виде друг друга приятно сосет под ложечкой, глаза начинают блестеть, лицо розовеет, а в теле начинается гормональная буря. И вот они сцепляются друг с другом! Что может быть ярче и слаще, чем тот миг, когда наркоман вкалывает себе наркотик?

Он бьет ее по лицу, она падает и захлебывается слезами... Он чувствует острую жалость, ощущает себя последней тварью и начинает бить себя, крошить мебель, метаться, впадает в истерику. На физиологическом уровне происходит сильнейший выплеск эндорфина, гормона

счастья. Дело в том, что в ситуации опасности этот гормон в огромных количествах выбрасывается в кровь — он является мощнейшим обезболивающим и регенерирующим веществом. Поэтому люди подсаживаются на экстремальные виды спорта, в процессе драки чувствуют счастье, а жертвы предвкушают появление палача. Как только ваше тело понимает, что вы собираетесь выпрыгнуть из самолета на высоте тысячи метров, оно начинает готовить организм к множественным переломам и гибели. Оно не понимает, что у вас за спиной парашют. Но точно знает, что падение с такой высоты будет сопровождаться очень сильной болью. Поэтому выброс эндорфина при прыжке с парашютом вам обеспечен.

Чем больше опасность и возможность получения травмы, тем больше гормона счастья. Именно таким образом формируется физиологическая зависимость от скандалов. Как вы знаете, основным компонентом зависимости от героина является именно эндорфин. При употреблении этого наркотика гормональная система просто взрывается от выброса «жидкого счастья». Поэтому на скандал подсаживаются на психологическом и физиологическом уровне. Скандалисты не могут успокоиться, пока не получат всего. Жена-жертва и муж-палач добиваются друг от друга самого-самого. Вот уже и пролита первая кровь. Муж презирает себя за то, что побил жену, и от этого еще больше ее ненавидит. Она добивается от него, чтобы он совершил над ней, как говорят в полиции, сексуальные действия насилиственного характера. Как бы невзначай задирается юбка, показываются груди — потная и разгоряченная, она пытается уползти от него на четвереньках в спальню, кидая на ходу оскорбительные высказывания. На время занавес

опускается... И в конце наступает сладкая фаза примирения. Он извиняется, клянется ее больше пальцем не трогать, она плачет. Делает вид, что верит. Он ее бережно обнимает, утирает ей слезы платочком; разыгрывается трогательная сцена объяснения в любви. Бывает, что принцесса и дракон уже настолько друг друга ненавидят, что эта фаза у них не наступает. Тогда в роли утешителей выступают дети, соседи, друзья — или любой другой спаситель, который жаждет расправиться с драконом и освободить принцессу. Не знает наивный, что, убив дракона, в конечном счете сам станет принцессой... Спаситель, победивший палача, сам становится палачом, а когда приходит следующий спаситель и берется его уничтожать, судьба жертвы накрывает его медным тазом... Со всеми вытекающими последствиями.

А бывают и палачи иного толка.

Зарисовка

Мама, папа и дочь на кухне. Мама желчно отцу:

— Ну, и как там дела на работе?

Уже понятно, что, по ее мнению, они не могут быть ни хорошо, ни даже более-менее нормально.

Но отец упорно отвечает:

— Нормально.

— Нормально — это значит «как всегда»?

— Да.

— Вась, ну, ты же понимаешь, что по десять часов гнуть спину за такие копейки — это не есть норма?

Или я совсем насчет тебя заблуждаюсь?

— Кать, вот чего ты заводишься? У тебя квартира есть, дача есть, машина есть...

— Ага. «Лада».

— Ну, надо было за другого замуж выходить, глядишь, на BMW ездила бы.

— Надо было. Но я же, дура, тебя любила.

Продолжают есть. А дочка ничего не говорит. И только мотает на ус, как надо разговаривать с мужчинами...

Возможно, когда-нибудь за такие разговорчики ее постигнет судьба, описанная чуть выше... Это сильно зависит от того, как сложилась история детства у ее будущего мужа. Если у него «папа молчит» и «папа терпит», как у нее, то быть ей вечным палачом... своего счастья. Если у него «папа пьет» или «папа обижает маму», то быть ей пострадавшей, всеми утешаемой стороной.

Как вы уже наверняка поняли, грань между Жертвой и Драконом очень тонка, почти прозрачна и безусловно проницаема. Кто-то кому-то первый сделал больно — и не важно, словом или рукой. Потом кто-то отомстил — тоже словом или рукой. И появился некто третий, кому тоже не хватало насилия в двух направлениях — «исходящего» и «входящего». И по большому счету, это можно было бы и воспринимать как странную ролевую игру на троих, если бы мы с детства не были приучены отвечать на такие ситуации всем сердцем, всей искренностью переживаний. Что составляет не только основу человеческой реактивности, но и отличную базу для некоторых манипуляций.

Глава 6. Почему принцессу не спасти. В поисках нового дракона

— Оль, ты такая красивая!

— Спасибо, Андрюша! Мне так приятно...

— Ты правда просто удивительная...

Поздним вечером они сидели в кафе, купались в томно-нежных чувствах, смотрели на луну, шептали друг другу слова любви, держались за руки.

— Хочу, чтобы мы были вместе всегда... Я чувствую, что ты не такой, как предыдущие мои мужья.

— Я люблю тебя, милая...

— Первый меня бил и несколько раз изнасиловал....

Несмотря на то, что я родила ему doch!

— Какая тварь. А где он сейчас? Мне хочется его убить... — у Андрея разрывалась душа, ему хотелось отомстить этому подлому мерзавцу. Это ж какой сволочью нужно быть, чтобы ударить, чтобы причинить боль такой удивительной женщине...

— Нет-нет... Тебе нельзя связываться с ним. Он тебя раздавит, как цыпленка. Он очень опасный человек, сидел несколько раз, в первый раз за грабеж, а второй за убийство. Однажды я сказала троим хамам, что они ничтожества. Они оскорбили меня в ответ и хотели затащить к себе в машину. Тут он пришел ко мне на помощь и избил всех трех у меня на глазах. Я испугалась, что он их убьет на месте. Просто псих. Так мы и познакомились с ним...

— А они были здоровые или маленькие? — Андрей уже не на шутку перепугался, и желания мстить первому мужу Оли поубавилось.

— Здоровые... подонки.

— И что потом?

— Я думала, что он изменится для меня. Что моя любовь поможет ему превратиться в кого-то другого. Но увы, чудес не бывает. Он стал пить, избивать меня, превратился в лютого зверя... Мама говорила мне, что у нас ничего не получится, но я не верила ей. Слишком была молода, слишком доверчива.

— Это он сломал тебе нос?

— Нет, по лицу он меня не бил, только драл ремнем. Будто я коза, а не человек!

— Ужас какой! Нет, все-таки я убью его!

— А что, сломанный нос сильно видно?

— Да... То есть нет! Ну, как бы сказать... чуть-чуть заметно, но тебе идет, это делает тебя утонченной и благородной.

— Мне давно надо к пластическому хирургу, но у меня нет денег. Все-таки двое детей...

— Ну да, — когда разговор заходил о дочерях Ольги, Андрей всегда напрягался и чувствовал подавленность.

— Тебе плохо оттого, что у меня дети? — ее большие печальные глаза наполнились слезами.

— Нет, что ты! Я очень люблю детей! — Андрей взял ее за руки и покрыл их поцелуями. Он почувствовал себя подлецом. Как же можно так расстраиваться из-за детей?! Главное — что они любят друг друга, а остальное — просто пыль.

— Спасибо. Я чувствую, что ты не такой! Я ни с кем себя не чувствовала так, как с тобой! Ты такой ласковый, ранимый, слабый, трогательный! А они все были жестокими, сильными, властными, при деньгах... — Оля почему-то вздохнула и опечалилась.

— Родная моя, верь мне, я тебя не подведу. Я заработаю денег! Мы поправим тебе нос, воспитаем детей! — Андрея кольнуло слово «слабый», но он подумал, что она, наверное, имеет в виду что-то хорошее.

— Спасибо тебе! Меня так мучает, что он кривой. Не могу смотреть на себя в зеркало без отвращения.

— Ну что ты, милая моя, он совсем не портит тебя.

— Спасибо.

— Как это случилось?

— Второй муж. Он был чиновником. Много пил. Я думаю, брал взятки. Наверняка изменял мне. Он был плохим человеком. Я потом поняла это...

— Да уж... Хороший человек не сломал бы своей жене нос!

— Я так ему и сказала, когда уезжала от него.

— И куда же ты пошла с двумя детьми?

— Этот гад купил моей матери двухкомнатную квартиру в центре. Пришлось жить там.

— Он купил твоей матери квартиру?

— Ага. А мне машину купил. Я же говорю, он очень богатый. Думал, что деньги решают все. Он до сих пор переводит крупные суммы для дочери. Живем на них все вместе. Мерзавец... Думает, что любовь ребенка можно купить.

— Господи, как же у него рука поднялась ударить тебя по лицу?!

— Нога...

— Что — нога?

— Он сломал мне нос ногой... — голос Ольги наполнился страданием.

— Какой кошмар! — глаза Андрея чуть не вылезли из орбит.

— Он в молодости был чемпионом области по кикбоксингу, — Оля глубоко вздохнула, посмотрела на Андрея и почти мечтательно добавила: — В тяжелом весе...

— Вот урод какой! — в душе Андрея проснулись и зашевелились самые темные и тяжелые чувства. Перед глазами мгновенно нарисовалась картина: мужчина бьет в лицо ногой хрупкую плачущую женщину. Та падает и разбивается вдребезги, как фарфоровая кукла.

— Как ты еще жива осталась... Ногой в лицо... Наверное, было сотрясение мозга?

— Нет. Там было немного по-другому. Я сказала ему все, что думаю, в глаза, развернулась и хотела уйти к себе в комнату. Он озверел и дал мне пинка. Я упала и сломала нос об плинтус...

— Что же ты ему сказала? — Андрей ошарашиенно смотрел на свою подругу-великомученицу.

— Да ничего особенного. Сказала правду. Что он меня не устраивал в постели.

— Он тебя не удовлетворял?

— Ага. Этот идиот думал, что главное — оргазм! Мол, если он есть, то всё в порядке.

— Ну да, — Андрей кивнул, но как-то неуверенно.

— Дело в отношении. Я постоянночувствовала, что он пользуется моим телом. А на мою душу, на мой богатый внутренний мир ему наплевать...

— А... Понятно...

— Вот ты другой совсем. Сразу чувствуется нежность, любовь и ласка. Пусть я не всегда испытываю оргазм с тобой, зато чувствую себя Женщиной.

— Спасибо, солнышко. Я очень рад, что тебе нравится. Но то, что ты остаешься неудовлетворенной, меня расстраивает... Как ты думаешь, в чем дело?

— Глупенький, это совершенно не имеет значения. Я готова обойтись без оргазма, лишь бы ты оставался таким же мягким, нежным и чувствительным в сексе.

Они обнялись и страстно поцеловались, привлекая внимание людей за соседними столиками.

— А с первым у тебя были множественные оргазмы? — Андрей все никак не мог успокоиться. Оля вроде похвалила его за секс, но при этом оставила ощущение вины. Он ее даже до оргазма не может довести, а она готова пойти на такие лишения ради любви.

— Да. Всегда. Тоже по несколько раз. Он еще где-то научился этим азиатским штучкам... В общем, там было то же самое: мое тело извивалось и агонизировало от сладострастия, но душу мою он удовлетворить не мог. Это сделал ты.

Она нежно поцеловала его в губы.

— Но в чем же дело? Почему со мной у тебя так не получается? — Андрей выглядел очень расстроенным и беспокоенным.

— Не знаю. Может быть, из-за того, что я привыкла... ну, понимаешь, к другому размеру — побольше. Нет, думаю, не из-за этого. Может, дело во мне. Психологическая травма после двух разводов... Или последние роды сказались, — добавила Ольга как бы между прочим, задумчиво глядя в окно.

— Официант!

Андрей подозвал официанта и заказал сто грамм водки.

— Ты же говорил, что не пьешь, — Ольга явно забеспокоилась.

— Иногда только. Ты не беспокойся, родная, — Андрей сдавленно сглотнул и сделал несколько глотков минералки.

— Я расстроила тебя разговорами про секс. Извини, не думала, что это так важно для тебя. Мы все поправим. Я буду делать специальные упражнения. Я справлюсь. Мы все преодолеем.

— Да-да...

Андрей кивал и во все глаза смотрел на официанта, подносившего маленький графинчик с холодной водкой. Он выпил все двумя залпами и заказал еще. Немного повеселев, Андрей посмотрел на испуганную и готовую заплакать Олю.

— Мы все преодолеем, милая. Все-все преодолеем...

Помните старый анекдот про зайчиху? Зайчиха вышла замуж за зайца и родила ему... поросенка! Заяц ее побил и выгнал. Тогда она стала жить с бобром, скоро забеременела и родила ему... поросенка! Бобер тоже ее побил и выгнал. В зайчиху влюбился волк. Они поженились. Зайчиха снова была беременна, волк светился от счастья. Она родила ему поросенка. Волк побил ее и выгнал. С тремя поросятами ее больше никто не брал замуж. Тогда зайчиха решила, что жизнь — дермо, а все мужчины — свиньи...

Как сказал классик, и мы уже намекали на эту мудрость, спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Собственно, поэтому-то треугольник Карпмана — игра, в которую можно играть бесконечно. Жертва, которая хочет страдать, всегда будет искать себе мучителя. А Мучитель будет в случае надобности переключаться на новую жертву. И Спаситель в своей социально поощряемой роли тоже будет вечно искать драки...

И все бы «хорошо», вот только годы нашей жизни, заполненные такими играми (и зависимостью, которую

эти игры порождают), уходят в небытие. Так может, пора заняться чем-то более конструктивным?..

Собственно, для этого мы и пишем наши книги — как учебники для конструктивного перенаправления своей жизни. То есть для выхода из порочного круга: нашел дракона, сбежал от дракона, нашел следующего дракона. Если же не нашел дракона — сделал дракона из того, кого нашел. Действительно, «неспасенные принцессы» — мастера по нахождению и созданию драконов. Механизм этот прост. Где-то глубоко в подсознании такой «принцессы» (повторимся: эту роль могут играть люди обоих полов) лежит уродливый образ того, каким должен быть дракон (мучитель), а точнее, человек, которого используют как инструмент для манипуляции по привлечению спасителя. Имея такой образ внутри себя, человек запускает соответствующую идеодинамику. К нему или притягивается какой-нибудь урод, или кто-то из близких начинает втискиваться в образ «палача».

Нет ничего хуже, чем когда один из тех, с кем вы постоянно общаетесь, накладывает на вас образ «мрази» и ведет себя с вами так, словно вы какой-то урод: разговаривает соответственно, не доверяет, заранее подозревает, любые ошибки воспринимает как проявление и подтверждение этого образа.

Естественно, вы злитесь на него, беситесь, мстите, наказываете его за это. То есть, сами того не подозревая, постепенно начинаете соответствовать образу и поведению дракона-палача. Делать то, чего принцесса-жертва от вас и добивалась. В этот момент дракону надо бы понять, что его готовят на заклание. Из него сделали инструмент манипуляции, чтобы заманить рыцаря и добиться от него того, чего жертва хочет больше всего: безграничной

власти, любви, денег, ну, или других ценностей. В зависимости от того, в какую сторону у принцессы съехала ее пресловутая башня.

А дальше все еще проще. Принцесса «наколдовала» себе дракона. На ее стенания прибегает рыцарь и нападает-таки на дракона. Дракон съедает рыцаря. Принцесса вопит еще громче. Прибегает новый рыцарь, забивает дракона и спасает принцессу. Живут счастливо, но принцесса не может успокоиться. Ей нужно иметь в поле зрения не только рыцаря, но и дракона. Она делает дракона из рыцаря или кого-то из его близкого окружения. Снова начинается свара. Кто-то из драконов, наконец, устает драться, садится на пол и начинает ныть, причитать и плакать в голос. Ближайшие рыцари идентифицируют его как «настоящую принцессу» и кидаются на помощь. Все сцепляются с новой силой, но уже в других ролях. Все драконы убиты, и принцессы вроде бы успокоились — даже те, которые раньше были огнедышащими чудовищами. Но в этот момент один из рыцарей осознает, что им грубо и жестоко проманипулировали. И начинает мстить, в результате чего быстро превращается в дракона, и все начинается снова. Останавливаются все принцессолюбы и драконофобы уже в старости. Перед каждым из них стоит персональное разбитое корыто, мешок с баражлом однотипных воспоминаний, масса недугов, возникших из-за постоянного стресса, а в их головах крутится широко известная фраза Островского. Что-то о мерзком послевкусии, оставшемся от бессмысленно и бесцельно прожитой жизни.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРИНЦЕССА БЕЗ БАШНИ: ИЛЛЮЗОРНАЯ ВЛАСТЬ МАНИПУЛЯТОРА

Глава 7. Манипулятор и его Ватерлоо

В этой главе мы поговорим о двух вещах. Во-первых, об универсальной структуре манипуляции, в соответствии с которой мы строим каждую главу этой части книги. В основе каждой манипуляции, как это ни парадоксально на первый взгляд, лежит некая ценность. Ценность порождает желание, но оно не может быть реализовано из-за кого-то убеждения, запрета. Сталкиваясь с ним, энергия ценности «искривляется», и вот уже перед нами не ценность, а Вторичная выгода. И вот человек, который хочет получить Вторичную выгоду, забрасывает другому какой-то крючок — действие, слово и т. д. И разворачивается сама манипулятивная коммуникация. В результате манипулятор получает какую-то наживу... А потом, как ни прискорбно, следует расплата. Все, что манипулятор несет вовне, он делает и с самим собой — это раз. Два — манипуляторы, как правило, заканчивают в одиночестве. Все это — то самое Ватерлоо, о котором нужно сказать именно сейчас. Ну, чтобы уж точно не возникло желания использовать какие-то знания, заключенные в этой книге, как пособие по манипулированию.

Вот структура всех глав второй части нашей книги. Давайте посмотрим подробнее, о чем будет каждый из этих пунктов.

Проявление

В этом пункте описано проявление манипуляций в общении. Признаки, по которым объект манипуляции сможет понять, что им манипулируют — и какую манипуляцию используют. А также признаки, по которым сам манипулятор (многие манипулируют неосознанно) сможет понять, что он делает, и остановиться. Лучше поздно, чем никогда, верно?

Ценность

Что же такое ценности?

Наша психика, а точнее, та ее часть, которую мы осознаем, построена на основе лингвистической системы. У нас с вами в роли этой лингвистической системы — замечательный, богатейший русский язык. В мире множество языков, и они могут очень сильно различаться по своим характеристикам, однако человеческая речь, на каком бы языке она ни звучала, легко структурируется при помощи пирамиды логических уровней (имеется в виду как «внешняя» речь, при помощи которой мы общаемся с себе подобными, так и речь «внутренняя», та самая, на которой «написано» наше осознанное).

Первый нейрологический уровень — это *окружение*.

Наверняка вам знакома такая поверхностная беседа, построенная по принципу «что вижу, о том и пою»: что вижу, о том и говорю. Вроде и по существу — и ни о чем. Ни о чем важном, конечно же. «Вчера я видела такие колготки!.. Цвета фуксии. Просто бомба!»

Второй логический уровень — *поведение*.

Этот уровень немного глубже (или выше — зависит от направления взгляда). Он описывает поведение человека.

«Представляешь? Как подумаю, как бы я в них выглядела, аж сердце захочится. Одно плохо: под них нужны другие сапоги. И, возможно, платья. А все знают, что колготки надо покупать под обувь, а не наоборот...»

Беседа немножко углубляется, но все еще незначительно.

Третий уровень — способности.

Это глубокий и в достаточной степени скрытый уровень. Здесь уже существуют тайны. Этот уровень речи описывает то, каким образом человек делает то, на что он способен. К примеру, на уровне способностей хранится информация о том, как миллионер зарабатывает свои миллионы. Каким нужно быть человеком, чтобы получать столько денег? А каким — чтобы носить одежду вызывающего кроя или цвета?..

Четвертый логический уровень — это убеждения и ценности.

Вот мы и добрались до них, до родненьких. Ценности — одна из самых глубинных и древних структур человеческой психики. У каждого человека они свои, но есть и универсальные, общечеловеческие, те, которые лишь приобретают у человека индивидуальную окраску, акценты.

Что для меня ценно? Что для меня важно? Что для меня самое главное в жизни?

Ответы на подобные — стержневые, центральные — вопросы лежат именно на этом уровне. Любовь, справедливость, свобода, развитие, красота... Звучит прекрасно, не правда ли?

Неприятный нюанс заключается в том, что на этом же уровне лежат не только ценности, но и убеждения. А убеждения прекрасны далеко не всегда. Любовь зла, полюбишь и козла. Бей своих, чтоб чужие боялись. Работа

не волк, в лес не убежит. Как вы уже наверняка понимаете, убеждения могут идти вразрез с ценностями. И часто бывает, что идут. В результате желание, родившееся из ценности, блокируется и искривляется, а мы имеем то, что имеем: вторичную выгоду вместо ценности, манипуляцию вместо нормального человеческого общения.

Пятый логический уровень — *идентичность*.

Этот уровень отвечает на вопрос: «Кто я?»

Ответы, лежащие на этом уровне, объясняют очень и очень многое. Я — врач. Мое дело — спасать жизни, лечить людей, и к черту пошло все остальное. А я — революционер. Я должен вводить в силу яркие, кардинальные изменения, даже если кого-то они пугают. А я — домохозяйка. Я забочусь о своем доме и своей семье, и это — мое!

Как видите, этот уровень многое объясняет, а еще он очень, очень прочно связан со следующим, шестым уровнем — *уровнем миссии*.

Здесь находится ответ на вопрос: «Зачем, для чего я?», и очевидно, что это один из главных вопросов человеческой жизни.

Но мы с вами, дорогие читатели, будем говорить о четвертом уровне, уровне ценностей и убеждений. Блокируя детям ценности, родители превращают их в манипуляторов. Ценности дают нам огромное количество энергии. Желания рождаются именно из них. Человек начинает стремиться к тому, что ценно для него, с неудержимой энергией. Когда это стремление упирается в родительский блок, его вектор изменяется.

Так появляется вторичная выгода, нечто похожее на ценность, но на самом деле к ценности никакого отношения не имеющее. Например, новорожденный ребенок плачет, потому что хочет любви. Он хочет ощутить ласковую, мяг-

кую, теплую материнскую грудь. Вместо груди ему дают резиновую соску. Почувствуйте, как говорится, разницу. Так наносят травму — блокируют ценность. Взрослый с таким блоком, когда захочет тепла, уюта и любви, возьмет в рот сигарету, начнет есть или употребит алкоголь.

То есть вторичная выгода — это суррогат настоящей ценности, причем такой суррогат, который никогда не сможет удовлетворить истинную потребность.

Во второй части этой главы мы с вами целенаправленно, прямо-таки прицельно поговорим о самых распространенных, общих ценностях и о способах их блокировки. Конечно, не для того, чтобы вы принялись их блокировать у себя и своих детей, а для того, чтобы распознали некоторые опасные моменты в своей личной истории и не допускали подобных вещей со своими детьми.

Убеждение-запрет

Здесь мы приводим примеры неподдерживающих убеждений, которые блокируют ценности. Те детские решения, которые, словно камни, перегораживают поток ваших желаний и направляют его в другую сторону. У каждого свои детские решения, и они могут быть самые разные, но в одних и тех же контекстах структура у них почти одинаковая. О том, как выявить неподдерживающие убеждения, вы можете прочитать в замечательной книге «Фокусы языка» — это феноменальный труд известного американского психолога Роберта Дилтса. Книга полностью посвящена работе с убеждениями.

Вторичная выгода

Здесь мы будем рассказывать о вторичных выгодах, обычно получаемых от той или иной манипуляции. Вто-

ричная выгода — это искривленная, видоизмененная, вообще подмененная ценность. То есть хотел любви — ощутил запрет — получил внимание; хотел почувствовать себя живым — ощутил запрет — пошел и поел.

Крючок

Это поведенческая конструкция, похожая на крючок с наживкой или на мышеловку с сыром. Когда манипулятор совершает наработанное действие, «поведясь» на которое жертва окажется полностью в его власти. У каждой манипуляции своя мышеловка. Человек сознательно хватается за наживку, кидается на сыр. Ведь приманка так соблазнительно пахнет, красиво выглядит и очень приятна на вкус. Ну, а потом объект манипуляции напарывается на крючок или оказывается в клетке. Мышеловка захлопывается... Росянка закрывается... Счастливый паук, пуская слюни, бежит к жертве, угодившей в его паутину.

Все крючки типовые, и если их знать, можно избежать западни и оставить манипулятора ни с чем. Или сделать кое-что еще. Но об этом мы напишем в продолжении этой книги.

Осознание

Это пункт для тех, кто манипулирует неосознанно. Здесь будет рассказано, как выглядит осознание и каким образом можно понять, что вы используете именно эту манипуляцию.

Нажива

Какова нажива манипулятора? Что за «купоны» он «стрижет»? Какую выгоду получает от своих действий? Это яркие косвенные признаки, по которым вы можете

понять, что вами манипулируют или что вы манипулируете людьми.

Расплата

Это, собственно, и есть Ватерлоо, которое ждет любого — подчеркиваем еще раз, любого! — манипулятора. Если у кого-то есть иллюзии относительно того, что можно манипулировать безнаказанно, так это его кто-то обманул. Именно такие убеждения и иллюзии приводят людей к самым тяжелым и ужасным последствиям. Значительно важнее понимать, что человеческое бессознательное понимает все абсолютно буквально. Все, что вы делаете с другими, вы делаете с собой. Мы не будем приводить здесь в пример известного олигарха Березовского, который вошел в историю как пример идеального манипулятора международного масштаба, одного из тех людей, которые просто разграбили нашу с вами Родину в период приватизации. И естественно, не скажем о его судьбе, которая в той или иной форме ждет любого манипулятора. То, что Березовского задушили в ванной в расцвете сил, — это и так общеизвестный факт. Самое важное — что люди мстят за манипуляции. И чем больше манипуляций, тем больше мести. Также, манипулируя другими, вы запускаете себе такую идеодинамику, что в конце мало не покажется никому... И такое Ватерлоо ждет любого манипулятора, даже если он всемирно известный олигарх. Но об этом мы договаривались не упоминать.

Итак, ценности. Ценности, ценности, ценности...

Вот небольшой (однако очень важный) список распространенных ценностей, способов и результатов их

блокировки. В последующих главах мы будем говорить о более конкретных вариантах блокирования ценностей, которые подталкивают людей к использованию тех или иных манипуляций, а здесь мы представляем вашему вниманию, так сказать, общий взгляд на проблему.

- *Власть над собственным предназначением (ответственность за свою судьбу)*. Например, смысл моей жизни — лечить людей, и никто мне здесь не указ. В этой области только я принимаю решения. В том, что касается лечения, я абсолютный, авторитарный лидер. Если эта ценность заблокирована, вторичной выгодой становится стремление командовать всеми и вся по любому поводу. Не могу, боюсь отвечать за себя — но уж за вас-то я отвечу, да, держитесь... Так как настоящая ценность не подтверждается, а «кушать просит», то такой человек стремится постоянно расширять зону своего влияния, командовать все большим количеством людей, однако удовлетворения все равно не чувствует.

Как происходит блокировка ценности? Долго, трудно, методично. Или — один раз, но чтобы наверняка. И конечно, делается это не со зла. «Просто» (а на самом деле сложно) родители (которые тоже живут в отрыве от своего предназначения), видя, что их чадо с особым упоением занимается каким-то делом, которое им кажется неподходящим, начинают как-то это дело в глазах ребенка дискредитировать. Нравится тебе в доктора играть? Брось, врачи все нищие. Ну, разве что в стоматологию идти надо. Что? Операции делать? Да ты с ума сошел! Кровь, гной, люди мрут, а ты их спасти не можешь... Лучше математику учи, бухгалтеры всегда в почете. И все, готово дело. А что сказать дурного про какой-то род занятий — всегда

можно придумать. Даже не сомневайтесь. Вспомните хотя бы свое детство...

• *Слава*, ценность того, чтобы меня знали, про меня говорили. Для чего человеку (каждому человеку) нужна предыдущая ценность — понятно и без дополнительных разъяснений. А как же слава? Для чего устроено так, что эта ценность широко распространена?

А все верно. Для того она нужна, чтобы как можно большее число людей могло воспользоваться плодами воплощения вашего предназначения. Предназначение всегда полезно для других людей. Если вдруг кто-то считает, что бывают вредоносные или изолированные от человечества миссии, то это он ошибается. Когда человек делает что-то, что идет человечеству не на пользу, а во вред, он пребывает во власти заблуждений и деструктивных установок. Если естественное стремление к славе заблокировано, человек добивается известности по-другому. К примеру, напившись, орет пьяные песни на всю ивановскую, дебоширит и как бы случайно совершает действия, привлекшие внимание широкой общественности.

«Известные люди глубоко несчастны», «плохо быть известным: чуть что не так, папарацци уже пишут об этом в газетах», «знаменитостей часто грабят», «слава дает фальшивых друзей, напускную любовь и делает человека несчастным» — вот что нужно говорить (или не говорить, но показывать) ребенку, чтобы он принял решение на-всегда отказаться от славы... и встал на путь добывания вторичных выгод типа негативного внимания и др.

• *Деньги* — древняя, почти универсальная ценность, бумажный эквивалент золота. Как там сказано? Люди гибнут за металл... Про деньги (и стремление ими об-

ладать!) столько говорят, пишут и снимают, что мы особенно говорить о них не будем. Тут и так все понятно. Кто считает, что это не ценность — добро пожаловать на прием к психологу. Однако многие люди поражены (ага, как вирусом) убеждениями вроде «деньги портят человека», «все зло — от денег», «большие деньги — большие проблемы» и «богатые тоже плачут». Вторичные выгоды могут принимать самые причудливые формы, но структура у них одна: заниматься какой-нибудь оторванной от жизни ерундой вместо того, чтобы делать бизнес.

- Секс — универсальная ценность по многим причинам. Этот процесс напрямую связан с продолжением вида вообще и рода в частности. Кроме того, во время оргазма выделяется огромное количество эндорфинов. Заменителем секса как ценности являются химические стимуляторы выработки того же гормона счастья. Правда, от «химического оргазма» очень скоро исчезает оргазм обычный... Да и все остальное исчезает тоже. Но мы не будем поднимать этот вопрос. Ну, и еще скандалы с рукоприкладством: здесь вам и эмоциональная разрядка, и яркие тактильные ощущения, и даже поовым органам могут заехать в случае чего. Как мы и говорили, вторичная выгода — жалкое и опасное подобие ценности.

А чтобы поставить ребенку запрет на секс, много не надо. «Ты еще маленький, тебе нельзя такое кино смотреть», «стыдно там себя трогать», «это место, которое надо от всех скрывать». Многие родители забывают оставить ребенку выход из рамок, которые ставят для его настоящего и которые будут так тесны ему в будущем. Особенно когда он, здоровый дядя или здоровая тетя, будет мучиться осознанием греховности, низменности

своих желаний и деяний. Самое лучшее в контексте секса — вообще не акцентировать на нем внимание ребенка, ни позитивное, ни негативное. Многие наши родители этого не знали — но зато теперь знаете вы.

• *Дети* — это абсолютно универсальная ценность, присущая всем без исключения людям. Она сцеплена с животным инстинктом сохранения своего вида, подкреплена глубинным стремлением продолжения своего рода, связана со стадиями развития личности, поэтому является неотъемлемой частью психики каждого индивида.

А если эта ценность заблокирована, люди заводят кошечек. Ну, или собачек. Судя по показателям рождаемости и по тому, насколько обожают кошечек в Интернете, эта ценность на данный момент в нашем обществе сильно заблокирована.

«Спиногрызы» — как вам такое именование детей? Сюда же отнесем «выродков», «отродья» и все в таком духе. «Дети — это цветы жизни на могиле своих родителей». «Понарожают тебе, будешь на алименты работать». «Смотри, не залети, а то кому ты потом нужна будешь со своими детьми». Много чего плохого можно сказать о детях, да только все это не важно. Важно, что благодаря детям мы продолжаемся как вид. И то, что человек, не любящий детей, — это почти зомби. Будьте осторожны.

• *Приключения*. О, это замечательная ценность, свойственная многим людям и у многих, к сожалению, заблокированная. Те, кто с ней в контакте, прыгают с парашютом, катаются на серфинге, отправляются в путешествия. Люди же, которым приключения запретили еще в детстве, смотрят сериалы, играют на компьютере, опять играют на компьютере, устраивают пьяные дебоши и снова играют в

компьютерные игры. Они привыкли считать, что: а) приключения бывают только в фильмах; б) они смертельно опасны; в) это удел дураков и бездельников. Интересно было бы посмотреть на человечество, которое бы разделяло эти ограничивающие убеждения, правда?

Интересно... но грустно.

- *Развитие*, как ни странно, — зачастую блокируемая ценность. Папа твой был дворником, и тебе на роду написано быть дворником... Во многих семьях вместо поддержки дети получают подножку. Им подрезают крылья, хоронят мечты, делают обрезание амбиций. Успехи собственного ребенка у некоторых родителей не вызывают радости. Заблокированная ценность находит как банальные, так и неординарные выходы. Мужчины банально бухают, женщины банально скандалят... А какой-нибудь малоуспешный менеджер прекрасно развивается в онлайн-игре, там он — эльф сто шестьдесят четвертого уровня с огромным статусом и виртуальными капиталами и состоит в счастливом, хоть и виртуальном браке с красавицей-эльфийкой. Там у него — друзья и уважение в клане. В жизни же — пустота...

Что мешает людям развиваться?

Пример старшего поколения, конечно. Страх нового. «Лучше все свое, старое, проверенное». Не лучше. Хотя дело даже не в этом, а в том, что более эффективно: то, что ты делал раньше, или то, что ты можешь делать теперь...

- *Сила* — это ценность очень распространенная и, конечно, связанная не только и не столько с физической формой, а если честно, вообще с ней не связанная. Есть люди сильные, и их сразу видно. Есть люди слабые, и это тоже видно невооруженным взглядом... Сильными

люди становятся не тягая штангу в тренажерном зале, а пройдя экстремальные ситуации, вооруженные конфликты, финансовые крахи... самые разные испытания. И чем тяжелее были испытания, тем сильнее становится человек. Суррогатом силы, опять-таки, является про-качка игрового персонажа на компьютере. Культуризм и женский, и мужской — в чистом виде суррогат ценности силы, равно как и небылицы о своих подвигах: армия, в которой не был, война, на которой не воевал, зона, на которой не сидел... Да мало ли чего можно услышать даже в знакомой компании пятничным вечером, правда?

Убеждения из серии «сила есть — ума не надо» или «она была сильная женщина, поэтому ей пришлось много страдать» очень ограничивают людей в их стремлении к силе. А ведь сильному человеку — как физически, так и духовно сильному, — живется всегда лучше и комфор-тнее, чем слабому. (А еще — дольше и интереснее.)

• *Уважение* — ценность на миллион. Уважения хочется почти всем. Здесь в ход идет все, что только можно. Чего только ни делают люди, чтобы получить уважение: покоряют вершины, делают заплывы, крутят сальто, зарабатывают деньги, пишут книги. Когда человеку в детстве доказали, что уважать его не за что, он превращается в затворника, который стремится найти одного-единственного человека, который станет его уважать, хотя бы немножко, и уединиться с ним навсегда. Вторичные выгоды здесь разнообразны: алкоголь, скандалы, болезни, несчастья и всепоглощающее желание командовать, запугивать и снова командовать.

«Никто тебя не будет уважать» — вот что могут недальновидные родители внушить ребенку. Как это делается? Он должен стучаться к ним в комнату, а они к нему — еще

чего. Он обязан говорить «спасибо» и «пожалуйста», но не имеет права требовать того же от взрослых.

«Люди не умеют уважать, но умеют бояться». А это уже убеждение тиранов и деспотов.

Надо понимать, что каждый человек хочет чувствовать уважение. Каждый. Даже тот, которому два годика от роду. И дело не в том, что «есть животные, которые равноправнее других животных», а в том, что научить чему-то ребенка можно только своим примером. В том числе — научить уважать можно только уважая.

• Любовь ценна для очень многих людей. Любви добиваются, ее ищут, ее берегут, ей посвящают шедевры человеческого творческого духа. А главный суррогат любви — это внимание. Ребенок хочет любви, но не получает ее. От него отмахиваются. Родители вечно заняты. Им некогда обнять ребенка, прижать к себе, погладить, подержать на руках. Ладно. Чадо роняет вазу... И вот тут-то его замечают, хватают, лупят, на него орут... Суррогатом любви является не только негативное, но и позитивное внимание. И тогда ребенок стремится не разозлить, а восхитить своих родителей. Если ребенку вместо любви давали конфетку, то, вырастая, он думает, что его любят, когда кормят. Путь к сердцу таких людей лежит через желудок... Кому-то давали вместо любви игрушки. Такие люди чувствуют, что их любят, если дарят подарки. И все это очень грустно, потому что подарки и угощения имеют к любви такое же отношение, как половая тряпка к чистоте. С ее помощью можно навести, «проявить» чистоту. А можно просто держать в ванной грязную тряпку.

«Любви нет», «любовь зла — полюбишь и козла» и многие другие убеждения закрывают нам доступ к этому

чувству. А напрасно. Свято место пусто не бывает, и на месте любви очень легко могут поселиться другие чувства — зависть, страх и гнев. Вам выбирать, кого из них привечать в доме своей души...

• *Свобода* — ах, какое сладкое слово... И чего только с ним ни делают. Все столько говорят о свободе, о том, как это здорово, как это необходимо, что хочется их спросить: а от чего вы хотите быть свободными? От любимых, от детей, от родителей, от друзей?.. Слишком часто, говоря «свобода», люди имеют в виду скорее одиночество. Те, кто чувствует себя несвободными, тоскуют по свободе (и одиночеству), те, кому одиноко, уже и готовы бы про-менять часть своей свободы на некие связи.

Самое главное — это перестать противопоставлять свободу и вовлеченность в отношения. Тогда, глядишь, и жизнь станет легче и приятнее. Надо не выяснять, что важнее — свобода или принадлежность, а уметь чувствовать себя и свободным от того, что тебе мешает, и верным тому, что тебе дорого. Одновременно!

Естественно, ценностей неизмеримо больше, но мы здесь приводим только самые распространенные. Все манипуляции, описанные ниже, могут иметь в своей основе как несколько заблокированных ценностей, так и одну-единственную. Мы, не претендуя на истину в последней инстанции, приводим примеры того, как это бывает обычно — типичные истории, распространенные сценарии. Но естественно, в каждом правиле бывают исключения, которые подтверждают правило.

Глава 8. «Ты хочешь помыть посуду или вынести мусор?» Ложный выбор как средство управления

— Милый! Иди скорее сюда!

Коля не любил эту интонацию, хоть почему — сам не понимал. Стоило жене заговорить таким радостным, полным воодушевления голосом, как Коля напрягался и начинал злиться, за что потом испытывал серьезное чувство вины: чего я злюсь-то на нее? Ну, радуется человек, хорошо ему...

Короче, на зов он пришел уже немного виноватый.

— Что ты хотела, солнышко?

— Родной! У меня чудесная идея: давай устроим воскресную уборку! Ты помоешь посуду или вынесешь мусор?

Николай почувствовал легкий тупик. Ему с бухты-бахты поставили задачу, которую надо было решать, причем здесь и сейчас. Он терпеть не мог мыть посуду, поэтому выбрал мусор.

Уже бродя по комнатам, раскладывая вещи по местам и собирая обнаруженный мусор в пакет, он подумал: какого черта происходит?! Ну, попросила бы нормально. Нет, как-то не по-человечески у нее это выходит. И не подкопаешься ведь... Ведь сидел же, работал. Поймал вдохновение, так четко пошло все... И тут на тебе.

Через полчаса квартира была убрана, а мусор был вынесен, Николай снова сидел за компьютером и злился. Рабочий настрой и вдохновение исчезли, а вместо них (свято место пусто не бывает ведь) появились черные

мысли: обида, чувство вины, злость и желание набрать пива и поехать к Лехе. У того как раз собиралась вся их компания, чтобы затем ехать в баню. При мысли о том, как он сейчас забурится с ребятами в баню, появилось предвкушение вперемешку со странным злорадством. Откуда только оно взялось? Коля набрал номер друга по сотовому, но тот не отвечал.

— Дорогой, мы договаривались сегодня побывать с детьми. Куда поедем, к маме или в парк? Или, может быть, у тебя есть еще какие-то идеи? Предлагай! Куда скажешь, туда и поедем. Ты ведь у нас глава семьи, — по звукам, доносившимся из прихожей, Коля понял, что жена уже собирает детей.

И опять та же тема. Голова сразу заработала: куда бы поехать? И это вместо того, чтобы обдуматель, а хочет ли он вообще сейчас куда-нибудь ехать. Ну, или вспомнить, было ли дано такое обещание.

Его спас телефон. Леха перезвонил, очевидно, обнаружив пропущенный вызов.

— Колян, ну ты чего, передумал?

— Да я бы с удовольствием... Но не знаю, какую отмазку для жены придумать, — откуда опять это злорадство?

— Да скажи ей, что я сломался на кольце, надо меня отбуксировать.

— А кто их к матери отвезет?

— Дядя по имени Такси... — Леха засмеялся в трубку.

— Приеду — за уши подвешу!

— Ладно, давай. Если она тебе позвонит — прикрывай меня.

— Понял тебя.

— Буду через полчаса.

Николай вышел из комнаты и принялся врать.

Случился маленький скандал. Были даже слезы. Дети обиделись, жена расстроилась.

— Ну, он-то меня выручал, когда я ломался, и тоже, между прочим, все бросал.

— Как знаешь. Тогда мы поедем к маме с ночевкой, — жена сказала это нарочито сердитым голосом. Мстит?

Николай снова испытал острое чувство вины и подумал: неудивительно, что она так злится, наверняка чувствует обман, а подкопаться никак не может.

— Ну прости, родная, так получилось...

— Ох уж мне этот твой Леха! Как бы я хотела, чтобы его не было в нашей жизни. Его и мама моя на дух не переносит. Кстати, о маме! Ты к ней за нами в восемь утра приедешь или в десять? А хочешь — попозже?

— Ну, давай попозже...

И снова момент выбора (поедет ли он к теще вообще) был пропущен. Его желания и свобода выбора проигнорированы полностью. Начали сразу со второго выбора, где Николай должен решить вопрос второстепенный — во сколько состоится поездка.

Злость и обида снова подступили к горлу. А следом — привычное чувство вины. Лена ведь такая хорошая, даже голоса не повышает никогда, не жалуется ни на что.

— Как ты считаешь, у твоего Лехи машина ломается, потому что он пьет много или потому что он просто нечистый на руку человек?

— Не знаю...

Уже в машине тяжелое раздражение Николая переросло в какое-то отупение.

Он вполглаза следил за дорогой и мрачно думал: сейчас напьюсь в хлам, завтра отосплюсь, а потом поеду за своими.

В таком подавленном состоянии он приехал к другу и окунулся в совсем другую атмосферу.

Громко играла музыка, жарились шашлыки. Холодная водочка царствовала над столом, уставленным закусками.

— Здорово, Никола! — Леха обнял его и похлопал по плечу.

— Здорово, мужики! — Коля обнимался с мужиками, жал руки и чувствовал, что его отпускает. Друзья были искренне рады встрече. Многих он знал со школы, с Лехой служили вместе.

— Граница на замке! — несколько парней тоже были из погранвойск.

— Наливай, мужики! Штрафную!

Коля подхватило этой энергией и понесло на волне доброй мужской пьянки. Он почувствовал себя уютно и счастливо — почти как дома. Того дома, которого у него не было, но который очень хотелось обрести. Места, где можно было спокойно расслабиться и отдохнуть, не думая постоянно о том, что в любой момент можно провалиться сквозь двойное дно.

Структура манипуляции

В этой главе мы поговорим об одной из самых распространенных и «простых» манипуляций. «Ты хочешь помыть посуду? Или подмести полы? Или ведро вынести? Или еще что-то сделать по дому?» Нет, черт подери. Я хочу почитать книгу. Но обычно вслух мы такого не говорим — мы идем мыть посуду, или полы, или еще

что-то общественно полезное делать. Но в этот момент ничего хорошего мы по отношению к отдавшему негласный приказ не чувствуем.

Более того — он даже не догадывается, что только что нанес вред своему собственному мышлению, сделав его негибким и «узким». И какие-то возможности, очень важные между прочим, закрыл и для себя тоже.

Вообще в эриксоновском гипнозе эта манипуляция называется «ложный выбор». Ложные выборы бывают двух видов: «вилка» (две возможности) и выбор, охватывающий все возможности класса, когда предлагается несколько выборов, а в конце — некая иллюзия свободы «на заданную тему». Например: ты можешь вынести мусор, помыть пол, починить полку или сделать что-нибудь другое, чтобы наш дом стал уютнее и чище.

Человек обычно выбирает не один из конкретных вариантов, а придумывает что-то свое. И это понятно: чужие идеи ограничивают его свободу воли. Объект манипуляции выберет то, содержит иллюзию демократии. Он сам придумает, что сделать для того, «чтобы дом был уютнее и чище», не понимая, что все равно послушно пляшет под дудку манипулятора. Все его дела оставлены, планы скомканы. Вместо этого он убирает дом, как того и хотел манипулятор. Такое миленькое, почти идиллическое шоу из серии «свой зиндан украсу я сама». Но естественно, все не так просто, как кажется, и такая ловкая с виду манипуляция заканчивается крахом, как и все остальные манипуляции.

Проявление

Обычно человек спонтанно начинает ставить другим людям вышеописанные «вилки» или же как одержимый

ищет какие-нибудь безумные курсы и тренинги, где сомнительные «гуру» учат гипнотизировать, внушать на расстоянии, облегчать, зомбировать, чистить каналы, снимать венец безбрачия с кармического хвоста и предлагаю при помощи гипноза захватить мир.

Ценность

Это власть. Власть и желание управлять своей зоной ответственности.

Убеждение-запрет

Очень часто это (простое и надежное) деструктивное детское решение: нужно слушаться маму и папу.

Оно может завести так далеко и так надолго, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Человек с таким решением живет крайне извращенным способом. Вместо того чтобы понять, чего хочется ему самому, он начинает прикидывать, что бы сейчас ему велели сделать мама с папой.

Если папа и мама были в этом вопросе единодушны, он совершает однозначный поступок.

Если папа и мама тут поступили бы по-разному, его действие безумно и противоречиво. Тогда, например, женщина говорит мужчине: «Я люблю тебя больше жизни, поэтому уходи». Или начальник сообщает подчиненному: «Ты отличный работник и прекрасный человек, но я вынужден тебя уволить».

Или человек вообще ничего не делает и годами сидит в подвешенном состоянии (но левитирует ли он при этом?).

В любом случае, это не его поступки. Это поступки, продиктованные детским неподдерживающим решением «надо слушаться папу и маму». Нужно понимать, что не

так важно слушаться кого бы то ни было. Значительно важнее уметь прислушиваться к себе и чувствовать, чего ты искренне хочешь сам, а потом уже решать, что делать дальше.

Вторичная выгода

Энергия и стремление ценностей искривляется и заводит в полную и глубокую депрессию. Вместо того чтобы идти своим путем и стать властелином своей судьбы, манипулятор стремится стать властелином чьей-нибудь чужой судьбы. Это и есть самое ужасное проклятие любого манипулятора: за попытками управлять чужими судьбами — потерять свою собственную, уникальную, единственную...

Крючок

Я хочу, чтобы этот человек ползал на четвереньках, изображая краба! Значит, надо весело или печально, воодушевленно или романтично завести разговор о том, что ты придумал прекрасную игру, в которую вы будете играть. Игру в крабиков! Спросить сразу, не давая человеку сосредоточиться на том, хочет ли он играть в такую игру: «Ты будешь маленьким крабиком или большим?» А когда он сделает выбор, объявить правила: чтобы быть крабом, надо стать раком и ползти боком.

Осознание

Обычно осознание здесь или полное, или никакого. Либо человек где-то этому научился (НЛП, гипноз) и теперь осознанно вами манипулирует, либо он изначально так строит свою речь и манипулирует вами совершенно бессознательно.

Нажива

Нажива здесь ясна и понятна. Близкий человек, ничего не подозревая, начинает делать то, что вы говорите. Главное — предложить ласково: я так тебя люблю... поэтому, будь добр, возьми большой мешок с дерьямом или мешок с дерьямом поменьше. Какой ты хочешь?

Расплата

Такому манипулятору постоянно неосознанно мстят. На уровне бессознательного объект манипуляции знает, что с ним делают. Как говорится, шила в мешке не утаишь. Поэтому случайно и как бы неосознанно, но мстят по полной. То ноутбук сломают, то телефон кофе зальют, то случайно потеряют важные документы. Мужья врут женам, а если находят любовницу, могут вообще бросить из мести. Подчиненные выполняют работу не так, как надо. Сам манипулятор привыкает мыслить «вилкой». Творческое мышление исчезает напрочь. Ярких и неожиданных решений ждать уже не приходится, в голове — только шаблоны ложного выбора. При выборе жизненных путей манипулятор будет действовать по тому же шаблону. Проходя мимо двух дверей с табличками «Войдите», он не задумается, правда ли ему надо зайти сюда или важнее идти своей дорогой дальше. Он примется решать, в какую из дверей надо заходить: в правую или в левую. А это, знаете ли, бывает очень опрометчиво. Особенно если мыслить метафорически.

Глава 9. «Боже, как у меня болит голова!..»: манипуляция состоянием

— Мама, но ведь ты не права! — Олег посмотрел на мать почти с ненавистью.

Она сидела у окна и делала вид, что занята шитьем.

— Я не маленький уже. Мне можно уже на речку с друзьями.

Ответом ему был пренебрежительный взгляд.

Олег подошел поближе и тронул ее за руку:

— Отец тоже согласен. Почему бы мне не съездить туда?

— Отец разрешил? Ну, это в его стиле! Это он потом с тобой нянчиться будет? Ему потом ночей не спать, с тобой возиться, когда ты на речке заболеешь?

— Да не заболею я!

Волна негодования распирала Олега. От возмущения он перешел на повышенные тона.

В комнату вошел папа и вмешался в разговор:

— Люся, ну ей богу! Парень уже и вправду взрослый. Лето на дворе. Пусть съездит на речку. Сергей их отвезет и за всеми присмотрит.

— Сергей твой за собой присмотреть не может. У него дети утонут все. Или он сам утонет, такое уже было. Ты сам рассказывал, что ты его спас, он выплыть не мог. Друзья у тебя — алкашня... Тянет же к таким...

— Люся, да опомнись ты! Я его спас в третьем классе. Ему уже сорок стукнуло. Какая алкашня? Нормальные мужики. Я половину с детства знаю! — теперь уже отец, перешел на повышенный тон.

— Без высшего образования все! Чему у них можно научиться! От этих нормальных мужиков ты приходишь бухой, как дерево. А с больным сердцем пить нельзя! Что будет с нами, если тебя удар хватит? Я на зарплату школьного учителя двоих детей кормить буду?! — мать кричала, сдавив ладонями виски так, словно у нее адски болела голова.

— Да причем здесь это?! Мы про поездку на речку говорили. И вообще... Я же русский мужик! Раз в неделю с друзьями в баню — святое дело. Я же не каждый день!.. — было видно, что отцу что тема уже изрядно надоела — и одновременно задевала за живое.

— Это ты пока «не каждый день», все алкоголики так говорят!

— Мама, я на речку хочу с друзьями и с дядей Сережей!

— Опомнитесь! Вы оба как перед пропастью! Мое сердце материнское беду чувствует! К тому же дядя Сережа ваш тоже алкоголик!

— Да он два года не пьет!

— Закодировался!

— Не кодировался он!

— Он чуть не утонул!

— Это в третьем классе было!!! — уже в два голоса закричали отец и сын.

Мать картишно схватилась за голову и простонала:

— Боже, как у меня болит голова!

Она откинулась в кресле, умело принимая позу «умирающего лебедя», и снова застонала.

Крики разбудили младшую дочку. Она вошла в комнату и увидела сцену, воистину достойную Станиславского.

Отец и брат с перекошенными от ярости лицами нависали над ее любимой мамочкой, которая стонала от боли. Девочка разревелась и бросилась на защиту страдающей...

Та, впрочем, себя чувствовала отлично. Она была в центре внимания, на голову ей положили холодное полотенце. Наливали вкусную валерьянку в маленький стаканчик. Извинялись, что довели ее до такого состояния, а главное, вопрос про поездку больше не вставал. Мама не думала о том, что муж и сын испытывали очень противоречивые чувства: ухаживали за ней и ненавидели одновременно. Маленькая Лиза ненавидела отца и брата. Она искренне боялась, что мама из-за них умрет. Пятилетней девочке бывает сложно разобраться в таких ситуациях. А мать лежала, окруженная любовью, заботой, ненавистью и время от времени повторяла:

— Боже, как у меня болит голова!

— Но как же так, Ольга Николаевна? Мы же все обсудили! — Алексей был в шоке. Его мозг отказывался верить в то, что происходило.

— Да? Разве? Я не помню, — Ольга Николаевна сидела за небольшим столиком в потертом зеленом кресле. Вид у нее был еще тот: старомодно одетая, накрашенная, стареющая женщина очень высокого роста. Рядом с ней создавалось ощущение, будто бы вы ей что-то должны. А все потому, что она жертвует собой во имя великой цели! Ольга Николаевна была директором психологического центра. Алексей повелся на это самопожертвование во имя счастья человече-

ского и предложил сделать ей интернет-сайт. Когда человек так страдает ради блага близких, хочется его как-то поддержать.

Вот он и поддержал... Сделал бесплатно сайт этому чертовому центру. За свои деньги заказал дизайн, разработал структуру, все это согласовал с ней же, написал. И вот теперь она смотрит на него страдающими глазками и говорит, что нужен другой дизайн и вообще все нужно переделать...

— Но, Ольга Николаевна, мы все с вами согласовали, каждую деталь!

— Правда? Не припомню...

— Как же вы не помните! Мы целый час разговаривали!

— Ну, может быть. Какая разница. Сайт нужно весь переделать. Дизайн ужасный, и заполнение не подходит...

— Как — переделать?! Я же вам показывал первую версию! — в голосе Алексея зазвучало возмущение и отчаяние. Сказано это было жестко и громко.

Ольга Николаевна поглядела по сторонам и картинно откинулась на спинку кресла:

— Господи, как у меня болит голова!

Молоденькие секретарши Юля и Аня пронзили Алексея испепеляющими взглядами.

— Тише, Алексей! Вы разве не видите? У Ольги Николаевны опять давление! Вы даже представить себе не можете, сколько она работает! — девчонки уже обступили болезнью. Кто с корвалолом, кто с утешениями. Анечка сбежала, намочила полотенце. Алексей стоял и боролся с ощущением, что все это с ним уже было. Вот только он не помнил, где и когда...

— Танечка, радость моя, иди ко мне! — Андрей притянул жену к себе, зарылся в волосы лицом и жадно вдохнул их приятный запах. — Милая моя... Лапушка моя... — Белая кожа у нее на шее порозовела от прикосновений потрескавшихся мужских губ. Она прильнула к нему всем телом и тяжело задышала. — Красавица моя... — Андрей погладил ее по груди.

Татьяна подалась навстречу, томно потягиваясь от его ласк, и сказала:

— Прости, родной, я не могу. У меня болит голова.

Потом она нехотя отодвинулась от него, встала, пошла на кухню и накапала в стаканчик двадцать капель валерьянки. Со свойственным ей артистизмом она забилась в уголок и стала постанывать, время от времени прикладываясь к стаканчику с валерьянкой.

Андрей последовал за ней, как собачка на поводке.

— Но как же... А как же... — он попробовал продолжить ласки, но натолкнулся на обвиняющий взгляд Татьяны.

— Лапусь, не будь эгоистом! Ты опять думаешь только о себе!

— Извини... Сильно болит? — «лапусь», придавленный чувством вины и облома одновременно, неуверенно погладил жену по голове. — Так внезапно заболела?

— Ты что, думаешь, я притворяюсь?

— Нет, нет, что ты! — возбуждение исчезло, осталось одно только чувство вины.

— Боже, как у меня болит голова!

— Это ведь часто происходит. Может, сходишь к врачу?

— Да ходила я уже, ходила...

— И что сказали?

— Сказали, наследственное. Моя мама всю жизнь мучается от страшных головных болей. На свежем воздухе нужно бывать почаще. А где здесь в городе этого свежего воздуха возьмешь? Господи, аж в глазах темнеет!

Андрей почувствовал острый приступ жалости к жене и, поддавшись порыву, предложил:

— Тань, давай к твоей маме на выходные поедем. Там и свежий воздух будет, и я ей по огороду помогу.

— Ой, Андрюшенька! Правда? Спасибо тебе большое! — счастливая жена обняла его за шею и поцеловала в губы. Потом еще и еще.

Он странно себя чувствовал. Поднималось сексуальное возбуждение и параллельно с ним возникало отвращение к себе, а заодно к жене. Он терпеть не мог тещу, и поездки к ней для него были суящим адом. Он снова раздевал жену и думал: ну как это меня угораздило добровольно подписаться на поездку к теще? Ладно, бог с ним, придется вытерпеть. Главное, чтобы Танечке было хорошо.

Он уже лежал сверху, придавив жену к постели крепким мускулистым телом, она постанывала от вожделения под ним.

— А как же голова?

— Ну, что поделать, потерплю. Я же не эгоистка, все понимаю. Ты же мужик... Тебе же это надо большие, чем мне...

— Милая моя, спасибо! — он сжал ее еще крепче и опять почувствовал два чувства одновременно. Благодарность пополам с отвращением захлестнули его.

Пятидесятиградусная жара душила город вонючей пеленой тяжелых испарений. Последствия наводнения были видны практически на каждом шагу. Тело Крымска было искалечено и изгажено нечистотами. Волна, затопившая город, оставила после себя слой ила и грязи, которые теперь разлагались под палящим солнцем, источая ужасный запах. Разрушенные строения, поваленные бетонные заборы. Шли первые дни после трагедии, еще находили трупы, унесенные водой.

Андрей шел по раскаленной улице, и от зловонных испарений некуда было деваться. Центр Крымска располагался на холме, поэтому уцелел во время удара волны — в отличие от низины, где некоторые люди утонули даже на вторых этажах. Но запах не вода, высотой его не остановишь... И воняло ужасно. Многие надели респираторы.

Военные, МЧС, приезжие и горожане метались в этом солнечном аду, пытаясь восстановить уничтоженную городскую систему. Город был похож на живое существо, получившее смертельную рану. Не было электричества, газа, еды... Волна разрушила и изгадила почти все.

Только люди... Те, кто пострадал, и те, кто приехал на помощь. Андрея душила злость. Он был психологом и понимал, что это не лучшее для него как для профессионала чувство, но поделать с ним ничего не мог. Андрей был одним из руководителей службы психологической помощи пострадавшим от наводнения.

Оставшихся без крова людей распределили по ПВР (пунктам временного размещения). ПВР, в котором

размещался штаб психологической службы, приютил около двухсот человек. Сорок из них были детьми. Половина детей — младше одного годика. У всех шок, соответственно, у матерей тоже, у многих пропало молоко. А детей-то нужно кормить. Матерей нужно кормить... Кто-то притащил чудом уцелевший старенький генератор и немного бензина, какую-то еду. Покормили детей, женщин и стариков. Мужики все поняли, ни один слова не сказал.

Андрей наконец дошел. Здание городской администрации осталось не тронуто трагедией. Внутри и вокруг роились люди. Он здесь уже был не раз, пытаясь переговорить с чиновниками, отвечавшими за снабжение. Там, в его ПВР, остались не только полуголодные люди без крошки еды, но и диабетики без инсулина. В основном у людей имелось только то, в чем они сумели спастись, то есть пропитанные грязью лохмотья. В общем, нужно было вообще все.

— Аркадий Петрович у себя?

Испуганная секретарша посмотрела на него со странной смесью испуга и желания поддержки:

— Андрей! У него с сердцем плохо. В Краснодар увезли, в больницу.

— Черт побери! А его заместитель, Андрей Павлович?

— Не могли дозвониться. Потом жена приехала и сказала, что он ногу повредил. Но их соседи мне по секрету сказали, что он притворяется, а на самом деле у него запой.

— Прекрасно! У нас бензин закончился, вода закончилась, инсулина нет. Но там же еще второй зам есть! Где он? Или тоже пьет?

— Михаил Евгеньевич? Нет, не пьет. Его, бедненького, с утра в больницу отпустили. Он, помню, сказал: «Господи, как болит голова».

— Все, Ниночка, я пойду, — Андрей вышел в уличное пекло и смачно плюнул в грязь.

К временному штабу МЧС, который располагался рядом, подъехали военные КРАЗы. Солдаты выпрыгивали из машин. Водители собирались у головной машины, доставали из карманов сигареты, закуривали, оглядывались по сторонам.

— Мужики, я из лагеря, где пострадавших собрали. У нас генератор стоит, а бензина нет. А детей кормить надо... — Андрей сделал паузу, прежде чем попросить, но не успел договорить.

— Да не вопрос, братишка! — парень с грубым, красно-черным от загара лицом понимающе закивал, остальные поддержали его так легко и быстро, что у Андрея на глаза навернулись слезы...

И вот теперь он пер в ПВР подаренную десятилитровую канистру с бензином и был безоблачно, безоговорочно счастлив, как в далеком детстве. Проблема решена, бензин при нем, а солдаты сказали, чтобы приходил еще, как только этот закончится. Канистра на такой жаре весила, казалось, раз в пять больше себя. У Андрея закололо в висках. Боль стала распространяться дальше и усиливаться. «Господи, как у меня болит голова», — подумал Андрей, но вслух ничего не сказал. Улыбнулся, похлопал по горячему боку драгоценную канистру и продолжил путь.

Структура манипуляции

Эта манипуляция эффективна, как авиационная бомба, и настолько же деструктивна. Манипулятор всем своим видом демонстрирует усталость, страдание, болезнь и «физическую невозможность» что-то доказывать и выслушивать какие-либо возражения. При помощи метасообщения манипулятор показывает, что объект манипуляции — мучитель и палач, вызывает у того чувство вины и привлекает на свою сторону окружающих. Под таким давлением объект манипуляций старается побыстрее согласиться с доводами манипулятора, чтобы выйти из искусственно созданной ситуации своей неправоты. По сути, данная манипуляция содержит в себе шизоидный посыл, это агрессивная конструкция, которая заставляет объект манипуляции испытывать любовь и заботу вместе с раздражением и гневом. То есть ведет она к расщеплению психических структур, а следовательно, в конечном счете может привести к последовательной диссоциации и шизофрении.

Ценность

В основе этой манипуляции лежат такие общечеловеческие ценности, как любовь, ответственность и безопасность. Да, как водится, манипулируют друг другом не какие-то злобные чудовища с инопланетным разумом, а обычные живые люди. Люди, которым хочется любви. Хочется, чтобы о них позаботились. И вместе с этим хочется власти — правильной власти человека, который радеет за свое дело, как говорится, хозяина на своей территории.

Убеждение-запрет

Ну, к примеру, «мужчины любят слабых». И вот уже женщина должна как-то ослабить себя, прикинуться не

такой сильной, как она есть, чтобы получить любовь и заботу...

Или: «Все должно быть по-моему!». И человек уже не разделяет «свое», «наше» и «чужое», а хочет властствовать везде! Везде! И таблеток от жадности не предлагать.

«Цель оправдывает средства». Прекрасный лозунг, с которым можно не только достичь своей цели, но и растерять что-то человеческое в себе.

«С больного спросу нет».

Можно и без комментариев, правда? Ну, нет и нет...

«Меня любят, когда я болею». О, а вот это классика нашего детства. У тебя все в порядке? Ты бодр, здоров и силен? Черта с два ты получишь внимание от родителей. «Угу», — на все вопросы — и снова носом в телевизор или газету. Но стоит только заболеть, как папа с мамой мгновенно преображаются и из самых занятых людей на свете превращаются в самых лучших на свете родителей. Чай? Малинового варенья? Холодный компресс на лоб? Почитать тебе, солнышко?.. И модель запечатлевается: хочешь получить что-то ценное? О'кей. Но ты должен быть болен!

Вторичная выгода

Любовь превращается в жалость, ответственность — в безответственность, а власть над своей зоной компетенции — в ненасытное командирство исподтишка. Да уж, вторичные выгоды обычно — штука крайне неприглядная.

Крючок

«Мне плохо...»

«Как у меня болит голова...»

«По-моему, я опять заболел...»

«Что-то сердце ноет...»

«Погоди, я выпью валерьянки...»

«Ты же знаешь, что у меня давление, зачем ты меня мучаешь?»

И все это — жалобно, постанывая, но хитренько...

Ну да, все уже со всем согласились и начали спасать чье-то там здоровье. Все обсуждения закончены, споры прекращены, последнее слово — за страдальцем.

Осознание

Может произойти, если манипулятор сумеет-таки распознать во взглядах своих «объектов» не только заботу, но и темное «что-то еще». Или вдруг его посетит инсайт: а ведь от того, чего я добился, получилось только хуже...

Нажива

Последнее слово, как мы уже сказали, за страдальцем. Вокруг него носятся защитники. Аргументы оппонента разбиты железным доводом «мне плохо оттого, что ты со мной споришь». Опять-таки, можно получить какие-то «плюшки» на будущее для профилактики рецидивов болезни...

Расплата

Знаете, ваше тело, как никто другой, склонно говорить вам «Да!»

И потому на месте манипуляции может возникнуть реальное заболевание по всем правилам психосоматики. Если манипулировали головной болью, рискуете получить опухоль или мигрени, или еще что-нибудь, от чего реально будет болеть голова. Кроме того, надо учсть, что такой манипуляцией можно вызвать у других только

смешанные чувства. Люди вырабатывают толерантность к постоянным страданиям, и им сначала становится наплевать, а потом они начинают испытывать отвращение к манипулятору (если такая манипуляция происходит в семье, то на этом этапе заканчивается секс).

В случае, если супруг/супруга — злобный садист или некрофил, секс, наоборот, может появиться, но это, как вы понимаете, случается редко). И на последнем этапе бывшие объекты манипуляции просто начинают мстить. Мстят обычно так, как умеют. Кто-то просто отдаляется, прекращает общение, а кто-то делает вещи значительно более неприятные.

В общем и целом структура этой манипуляции такова: кому-то хочется любви, безопасности и ответственности. Хочется, но не можется по причине того, что желания наталкиваются на запреты!

Манипулятор так и не осознает ценностей и начинает добиваться уже вторичных выгод, жалости вместо любви.

Он заставляет людей сделать то, что им противно, спекулируя своим здоровьем и мнимым страданием.

На каком-то этапе он понимает, что делает что-то не то и что это «не то» может плохо закончиться, однако все равно продолжает манипуляцию.

Манипулятор добивается власти, получает временных защитников, наслаждается негативным вниманием.

А потом его не уважают, презирают, бросают. На месте мнимых развиваются реальные заболевания, исчезают сексуальные отношения.

Грустная, в общем, история — как это и бывает обычно с манипуляциями. Может, не все дела в нашей жизни нужно доводить до конца?

Глава 10. «Сами-то мы не местные...»: манипуляция обстоятельствами

— Мишенька, ты чего такой несчастный? Тебя обидел кто-то?

— Лель, ты что, глупая... Его же в армию забирают. В самое пекло... — Димка многозначительно зацокал языком.

Глаза Лели округлились, она захала и заахала. Миша и правда сидел ни жив ни мертв.

— Миш... Ну, заходи к нам вечером. Слыши, заходи. Мы с сестренкой пирогов напечем.

— Спасибо, Леленька. Я приду. Правда, приду, — Миша бросил на нее взгляд, полный боли, и медленно побрел с другом дальше.

— Ой, бедненький, чувствую, убьют его. Ой, убьют! — подружка Лели Валя громко запричитала...

— Валь, да не каркай ты! — Леля тревожно вздохнула и пошла домой. Надо было подготовить ужин, чтобы подбодрить Мишу. Все-таки в соседних домах росли. Друзья, как-никак.

Вечером Миша пришел еще более подавленный. В доме вкусно пахло едой. Сестрички накрыли стол, испекли и нажарили пирожков, купили вино и вообще всячески старались Мишу поддержать.

Но все усилия прошли втуне. Праздник никак не удавался. Сидели все трое, как на похоронах. Миша молчал и время от времени кидал на Валю душераздирающие взгляды.

Сестра не выдержала первая и улизнула под благовидным предлогом:

— Ну, вы давайте, веселитесь тут, а я побегу, мне к подружке пора.

Некоторое время сидели молча. Потом в гнетущей тишине громко зазвонил телефон. Леля вздрогнула от неожиданности и побежала отвечать.

Звонили родители, хотели предупредить, что заночуют на даче.

Она вернулась и каким-то неестественным тоном сказала:

— Поздно уже. Давай расходиться.

Он кивнул, помолчал, а потом проговорил с мукой в голосе:

— Меня в горячую точку забирают. В ДШБ.

— В ДШБ? — растерянно переспросила Леля.

— Да.

— А кто они такие, ДШБ?

— Смертники они, если коротко...

— Господи... Что же это делается!

Миша сел на постель, ссупутился. По его щекам потекли слезы. Он достал смятую пачку сигарет и спросил:

— Леленька, можно я здесь покурю?

— Ты же не куришь!

— Вот начал, — Миша неумело прикурил сигарету, затянулся и заплакал.

Она обняла его, стала утешать, гладить по голове. Он плакал, прижимался к ней, трогательно всхлипывал. Потом стал целовать ей шею и потянулся к губам.

Леля мягко оттолкнула его:

— Миши, ты чего?

— Леленька, пожалуйста, у меня никогда этого не было, — он целовал ее и лихорадочно шептал: — Меня

убьют скоро, а я всегда в тебя влюблен был, только молчал. Стеснялся сказать...

Щемящая жалость охватила Лелю, она тоже запла-
кала и позволила ему эти неловкие поцелуи. Так мило и
трогательно. Миша неумело расстегивал пуговички у
нее на блузке, а Леля думала: «Бедненький, бедненький
мой солдатик, как же мне тебя жалко». Какую-то ее
часть, правда, эта ситуация откровенно будоражила.
Молодая девушка отдается солдату, которого завтра
убьют на войне... В общем, чувства были несколько
противоречивые.

Через неделю Леля вместе с подружкой Валей стояла
на перроне и махала рукой уходящему поезду с призыва-
никами. Она плакала, Валя тоже плакала. Подошел
старший брат Миши Володя:

- Девчонки! Вы чего плачете?
- Как чего? Мишу провожаем.
- Да чего тут плакать-то. Через два года вернется
крепким мужиком.
- Как ты можешь, его же в горячую точку в ДШБ
забрали. Смертником, короче! — возмутилась Валя.
- Вот именно, как тебе не стыдно? — Леля тоже
почувствовала раздражение.
- Да вы что, смеетесь? Какой ДШБ? Войска связи,
под Питером будет служить!

Девушки остолбенели.

- Как связи? — пролепетала Валя.
- Как под Питером? — у Лели ослабели ноги.
- Да вот так, — Володя удивленно посмотрел на
них. В этот момент его окружили друзья и оттеснили
от девчонок.
- Сволочь! Скотина! — заревела в голос Валя.

— *Тише, Валечка, тише...* — Леля утешала ее, а сама внутри даже развеселилась. Вот же хитрая скотина: развел обеих, как дурочек на базаре.

— Я же потому и пожалела его! Думала, бедненький, надо его утешить...

— Ничего, Валя. Ничего. Не плачь. Городок у нас маленький, придумаем, как отомстить.

— Точно! — Валя стала успокаиваться. — Нужно слух пустить, что он как мужчина ничего не может! — она вытерла слезы и злорадно улыбнулась.

— Идея хороша! — Леля тоже улыбнулась неприятной мстительной улыбкой.

Структура манипуляции

«Погорельцы мы, из соседнего села», «Брат пьет, муж бьет», «У меня сын двоечник», «А у меня вообще с отклонениями, это и врач сказал!», «Меня ж в армию забирают!», «Машину-то угнали, да... А кредит выплачивать надо» — ну, и так далее. Если покопаться, то сколько их найдется, обстоятельств в настоящем, в прошлом или в возможном будущем, из-за которых кто-то имеет право на особое отношение, всяческие моральные «скидки», сочувствие, помочь и вообще получение от вас того, что вы, в принципе-то, давать не планировали? Бессчетное множество. Кто-то таким образом добивается денег, кто-то снисхождения, кто-то — даже секса. Однако любителям посетовать на свое положение недурно будет вспомнить, что маски имеют свойство прирастать, и, войдя в роль несчастного, не так-то просто будет из нее выйти, ну, а закон идеодинамики — один из самых работающих в мире...

Механизм этой манипуляции прост. Основой его является вторая позиция восприятия. Это такое естественное свойство человеческой психики. Первая позиция восприятия — это наше обычное состояние, когда мы видим мир от первого лица, своими глазами. Вторая позиция восприятия включается, когда мы ставим себя на место другого человека. Смотрим на одногоного и думаем: как бы я себя чувствовал на его месте? Как бы примерял его шкуру на себя. Жизнь без ноги представляется кошмаром. Естественно, нам становится себя жалко. А вместе с этим мы начинаем жалеть и самого одногоного. Достаем денежку и послушно даем ему милостыню...

Знайте: если вы чувствуете к кому-то жалость, вы попали во вторую позицию восприятия. Возможно, в этот момент вами манипулируют. Пожалуй, в большинстве случаев вас именно специально (хоть порой и неосознанно!) перемещают во вторую позицию восприятия — чтобы добиться от вас желаемого. Примеры этого в человеческой речи довольно распространены: «А если бы тебя так ударили?», «Ты только на минуту влезь в мою шкуру!», «А если бы с твоим ребенком такое случилось?», «Что бы ты сделал на моем месте?», «Войди в мое положение...» А с жалостью нужно быть осторожным, друзья. Жалость может привести в то состояние и место, где находится тот, кого вы так искренне жалеете. Как? Очень просто. Дело в том, что вторая позиция — это основа любого обучения. Как бы на моем месте поступили мама, папа, бабушка, дедушка, Марьяновна? Как бы эту задачу решила сама учительница? И т. д. Но чему вы можете научиться у несчастного страдальца? Верно. Страдать. Быть объектом насмешек и жалости. Претерпевать неудачу за неудачей. Гнусная перспектива, не правда ли?

Проявление

Вам вдруг становится кого-то очень жалко. Ну, очень-очень. Настолько жалко, что вы готовы поделиться с ним деньгами, едой, успехом, даже собственным телом, как ни ужасно это звучит. Мы же все — взрослые люди, и прекрасно понимаем, о чем идет речь.

Ценность

Эта манипуляция может иметь в своей основе любые ценности: власть, деньги, секс, славу, любовь, уважение, детей, приключения, знания. Что угодно ценное может стать скрытым мотивом манипулятора.

Убеждение-запрет

В этом случае действует не одно, а целый свод убеждений, связанных с тем, что жалость — это хорошо. Сирых, убогих и несчастных нужно спасать: помогать им деньгами, поддержкой и вообще по-всякому.

«Если меня жалко, мне дадут все, что я захочу». Это очень опасное заблуждение, ведущее к серьезным несчастьям. Значительно мудрее считать: «Если я сильный, богатый, здоровый и успешный, я смогу получить то, что захочу». И вот это будет уже правда.

Вторичная выгода

Человек, как обычно, получает не совсем то, что хочет. Точнее, вместе с тем, что хочет — получает еще презрение, отвращение, месть и отчуждение.

Крючок

Человек создает или придумывает основание для того, чтобы получить от вас то, что ему хочется. Отпиливает

себе ногу и вытягивает этим из вас деньги. Говорит, что скоро умрет, и умоляет заняться с ним сексом напоследок. Рассказывает, как много его обижали другие, и этим подталкивает к хорошему отношению. Мало ли.

В общем, манипулятор по-разному проявляет свою несамостоятельность и неспособность добиться самому того, чего хочет. Важно понимать, что манипуляторы — это не злые гении, а слабые, неуверенные в себе люди, не способные добиваться своих целей естественным путем. Их путь всегда окружной и неестественный, и проходит он через места отдаленные, дурно пахнущие и для достижения целей совсем не предназначенные.

Осознание

Чем глубже «страдалец» увяз в этой манипуляции, тем сложнее происходит осознание. Если несчастье уже стало метаманипуляцией, осознание практически невозможно. Тот, кто отпилил себе ногу, чтобы ему подавали щедрую милостыню, никогда не сойдет с этого «выгодного» пути — правда, идти по нему придется, ковыляя на одной ноге.

Нажива

Люди подают милостыню. Еду, деньги, секс, лояльность, поддержку можно получить практически на халяву. Не в обмен на что-то равноценное, а как «компенсацию морального ущерба». Хотя... Сыр «задарма» получает только вторая мышка...

Расплата

Очень неприятна, как это обычно и бывает. С манипулятором случается то, чем он манипулировал. Манипу-

лировал несчастью — случается несчастье. Люди его в определенный момент раскусывают, называют симулянтом и наказывают каждый в меру своих способностей. Но еще больше он наказывает себя сам... Финалом и максимальной вершиной «успеха» такого манипулятора являются психушка, пожар, потеря близкого человека... И вроде уже не до манипуляций становится, а никуда от своей беды не денешься.

В общем, как и всегда, мы призываем читателя к внимательности. Внимательности и рефлексии. Потому что одна из главных и очевидных задач, которые стояли перед нами при написании этой книги, — это научить вас распознавать моменты, когда вами манипулируют. Для чего? Конечно, для того, чтобы вы могли эти манипуляции пресекать и жить «по собственному плану». Но не только. Другая задача, совершенно равноценная первой, состояла в том, чтобы научить вас, дорогие читатели, распознавать моменты, когда вы сами манипулируете другими людьми. Пусть даже не в таких изощренных и гротескных формах, о каких мы пишем здесь. Вы уже поняли, насколько это знание важно... и насколько сильна мотивация к другой жизни. Правдивой, искренней, своей.

Глава 11. «Ломалась так она, что больше не хотелось... ее ни видеть и ни слышать никогда!»: манипуляция возможными проблемами

— Лиля! Я понял тебя, понял! Мы поговорим с редактором! — Артем глубоко вздохнул и заставил себя проглотить комок злости и негодования.

— Я столько сил в это дело вбухала! Для меня важно, чтобы сохранялось мое форматирование текста! — Лилия говорила стервозным голосом с кукольно-металлическими нотками.

— Я же говорил! В нашей газете типовое форматирование! Единый формат! Понимаешь?

— Нет! Я не понимаю! Я автор! Мне нужен свой собственный формат!

— С этим форматом твои статьи будут занимать в два раза больше места!

— Это прекрасно!

— У нас нет возможности! Текст идет стандартно в четыре колонки!

— Ну и пусть идет! А моя статья должна иметь форматирование мое, а не в четыре колонки!

— Но это потребует большего расхода бумаги!

— Вам жалко бумаги?

— Причем здесь жалко? Есть же бизнес-план! Все четко выверено.

— Хреновый у вас бизнес-план! Неужели ничего нельзя сделать?

— Ты о чем? Это газета! Здесь не делают в тексте подчеркиваний и выделений жирным шрифтом.

И текст цветочком мы тоже не пропустим. Не том у нас формат!

— Но почему? Вам что, жалко?

— Лиля! У нас тридцать авторов! Если каждый из них будет изменять газету на свой вкус и цвет — получится черт-те что и сбоку бантик.

— Да какое мне дело до тридцати авторов! Не о них ведь речь! Моя статья потеряет часть смысла, если ее отформатировать иначе.

— Лиля! Тираж уже в продаже! Я ничего не могу поделать! — Артем все-таки вышел из себя и заорал.

— Хорошо, я поняла... — Лиля сказала это холодно и многозначительно.

Артем повесил трубку и еще долго матерился, выпуская пар и проклиная все на свете. Пришлось долго настраиваться, чтобы снова вернуться к делам. Постепенно он успокоился и вошел в рабочий ритм.

Снова зазвонил телефон.

— Они убрали оттуда слово! — о, он знал этот голос.

— Какое слово?

— Я столько мучалась, чтобы найти именно его!

— Что за слово?

— В этом слове была вся фишка!

— Лиля! Редактор имеет право менять некоторые слова в тексте. Он вообще-то за это деньги получает.

— Ваш редактор кастрировал мою статью!

— Она профессионал!

— Моя статья потеряла индивидуальность после этого!

— Я ничего не могу сделать. Редактор у нас хороший. Если заменил — значит, по делу.

— Я уже поняла, что ты ничего не можешь сделать!
Некоторые мужчины такие беспомощные, что просто противно!

В трубке зазвучали гудки.

Артем сидел и смотрел в пустоту. Он думал о том, что чем меньше таланта у автора, тем больше с ним заморочек. Люди известнейшие пишут у них, и с ними никаких проблем. А это создание вымотало уже все нервы!

Ему было неприятно осознавать, что людям значительно более талантливым он вынужден отказывать во внимании, а с этой посредственной дамочкой носится как с писаной торбой. Это длилось уже год, но больше терпеть этого Артем не хотел.

— Людмила! — он нажал кнопку коммутатора. — Зайдите ко мне, пожалуйста!

— Артем Геннадьевич? — его помощница откликнулась на зов и впорхнула в кабинет.

— Лилии Нефедовой статья уже пришла?

— Для следующего номера?

— Да-да...

— Уже есть.

— Отклонить. Напишите, что газете пока не требуются дополнительные материалы. Если потребуются, мы ее известим.

Наверняка каждый из нас на том или ином жизненном этапе встречал человека, который добивался повышенного внимания к своим нуждам и потребностям весьма занятным способом. «А почему мне четыре, а не пять? Ему вот пять с минусом, а у него тоже две помарки на странице!»; «Подожди, ты ничего не хочешь мне объ-

яснить? Ты весь вечер смотрел на Зойку! Ты ее любишь, да?»; «Я не могу так работать! Мне не хватает высокоскоростного Интернета! Что значит — как у всех? Вот пусть вам все почту и рассылают!»

Это такая ходячая проблема. И все знают, что это — ходячая проблема. И чтобы сложностей с ней было поменьше, стараются внимательно следить за тем, чтобы у нее все было по высшему разряду. А то головной боли не оберешься.

Что и требовалось манипулятору. Чего ему не требовалось — так это всеобщей неприязни. Люди сначала поддаются, когда их таким образом «застраивают», а потом стремятся прекратить контакты. И кто их за это упрекнет?

Проявление

Человек начинает качать свои права и требовать особого отношения к своей персоне. В определенный момент вы понимаете, что больше не хотите этого человека видеть и слышать. А также думать о нем. Человек — хороший, вот только дать ему нечего... Разве что по голове дать. И это тоже, кстати сказать, является ярким признаком этой манипуляции. Если вы гонитесь за кем-то по офисам, размахивая обрезком трубы, и чувствуете, что ваша карьера, а также жизнь и судьба — ничто в сравнении с желанием догнать и отомстить. Знайте — это, скорее всего, следствие такой манипуляции. Бытовое насилие не сексуального характера чаще всего является последствием этой интересной манипуляции. Так что, хотите получить по голове? Спросите манипулятора, как.

Ярким проявлением этой манипуляции является ваш негативный внутренний диалог. Если вы заранее скан-

далите в голове с конкретным человеком, он вами манипулирует. Если вы заранее скандалите в своей голове со всеми подряд, манипулятор вы сами.

Ценность

Все просто: власть и любовь. Как же нам порой их не хватает...

Убеждение-запрет

Обычно к этой манипуляции человека подталкивают убеждения типа: «Если ты всем не доволен, люди тебя боятся и слушаются». И это правда. Точнее, маленькая часть правды. Полная правда заставляет задуматься: если ты всем недоволен, люди тебя боятся и слушаются... Вначале. Недолго. А потом выгоняют тебя, презирают, бьют, мстят, другим людям советуют не иметь с тобой никаких дел. Не так важно, чтобы тебя боялись и потому слушались, значительно важнее, чтобы тебя уважали и сотрудничали с тобой. Может быть еще и так: «Тот, кто любит, должен тебя слушаться!»

Вторичная выгода

Человек получает вместо любви негативное внимание, вместо власти — иллюзию власти на короткое время, вместо заботы — видимость заботы.

Крючок

Докопаться до чего-нибудь. Сделать из муhi слона. Устроить показательный скандал, такой, чтобы мало не показалось и все запомнили этот случай и знали потом: вот идет человек, с которым могут быть проблемы.

Осознание

Осознанием тут часто и не пахнет. Иногда попадаются сволочи, которые это планируют и делают специально. И те и другие, правда, расплачиваются одинаково.

Нажива

Все вытягиваются по струнке, слушаются, боятся проблем. Стارаются качественнее выполнять задание, чтобы не было скандала. Обеспечивают вам больший комфорт. При этом заранее боятся и ненавидят вас.

Расплата

«Собака бывает кусачей только от жизни собачей...» Весьма правдивое суждение из известной детской песенки. «Бьют не по паспорту — бьют по морде» — другое, еще более правдивое суждение. Одиночество. Бросает муж/жена. Покидают дети. Друзья уходят. На телесном уровне такая манипуляция вызывает общее ослабление иммунитета. На этом фоне может развиться что-нибудь настолько трудно излечимое, что мы даже говорить об этом не будем, потому что говорить об этом страшно.

В общем, еще одна вещь, которой делать не стоит.

Глава 12. «Не верю!» Станиславского VS манипуляции недоверием

— *Нет, я не могу. Не знаю. Я до сих пор не знаю, доверяю я тебе или нет.*

— *Ну, Юленька, ну, милая... Что мне сделать, чтобы ты мне верила?*

— *Ты же понимаешь, что доверие заслужить не просто. Тем более если человека столько раз обманывали и предавали.*

— *Но ведь я никогда тебя не обманывал!*

— *Я не знаю, не знаю. Мне плохо и больно. Слишком многие добивались моего доверия, а потом пользовались им.*

— *Я другой, я не такой! Я совсем не такой!*

— *Да, ты это часто говоришь. Но моя душа так изранена, в ней столько боли... столько боли... Сначала нас бросил отец... Потом и другие тоже... Все мужчины до тебя предавали меня... Я сожжена предательствами тех, кому доверяла... Не знаю, сколько пройдет времени, прежде чем я смогу доверять снова... Но если ты сможешь доказать мне, что ты не такой, как все мужчины, я подарю тебе свою любовь и верность до конца!*

— *Но я и правда не такой!*

— *Да, ячуствую сердцем, но боюсь довериться тебе полностью...*

— *Милая... Юленька... Давай поженимся!*

— *Давай. А когда?*

— *Давай прямо завтра пойдем и заявление напишем!*

— Давай! А во сколько?
— Прямо утром!
— Давай!
— Юленька! Теперь ты понимаешь, что у меня серьезные намерения? Я правда не такой, как все!
— Да, понимаю... Теперь я доверяю тебе так, как не доверяла еще никому в жизни. Еще чуть-чуть — и я смогу довериться тебе до конца...

— Настенька, я тебя люблю!
— Да ладно...
— Правда-правда!
— Все вы так говорите, а у самих на уме только одно.
— Нет, что ты! Я не такой.
— Ну-ну. Прям вот так я тебе и поверила.
— Ну, что мне сделать, что бы ты поняла это?
— Тебе? Сделать? Да ты вообще ни на что не способен.
— Настенька, ну зачем ты так? Посмотри: сегодня полночь!
— Да иди ты...
— Нет, правда! Видишь: луна полная!
— Да ладно.
— Насть...
— Чего тебе?
— Я тебя правда люблю.
— Ты мужик, а мужики любить не умеют, они другим интересуются.
— Я не такой, правда не такой! Ну, что мне сделать, чтобы это доказать?

— Да что ты мне можешь доказать! Вон у Зинки мужик так мужик, сказал: завтра поженимся. Как отрезал! Вот повезло ей.

— Ну хочешь, поженимся?

— Да.

Структура манипуляции недоверием

Помните слова одной популярной песенки? Одиночество — сволочь, одиночество — скука, ну и — из песни слова не выкинешь, одиночество — сука. Я сама так решила, я сама дверь закрыла... и что-то там еще. Эту песню легко найти в Интернете и прослушать всего один раз, чтобы ознакомиться с этой невеселой манипуляцией. Там все очень точно расписано. И ценности с запретами, и осознание с расплатой. Сладкий садомазохизм, наслаждение болью, которую сам себе причиняешь, а также всамделишная трагедия человека, который себя же самого закопал в несчастье по самое «не балуйся». Попал в волчью яму, которую готовил для других...

Манипулятор проявляет искусственное недоверие и подозрительность. Ставит под сомнение действия и слова объекта манипуляции. А тот, кем так манипулируют, стремится сделать хоть что-то, чтобы ему стали доверять, перестали подозревать его в измене родине и сомневаться в дееспособности. Манипулятор демонстрирует превосходство и одновременно слабость. Сумей завоевать мое доверие... если сможешь. При этом он подрывает уверенность объекта и показывает, что если объект манипуляции вдруг обидится, то пусть обижается, а если захочет уйти, манипулятор не побежит за ним вслед. Или сам специально обижается на пустом месте, вызывая чувство вины

и желание побежать следом и продемонстрировать свою лояльность.

Проявление

Кто-то постоянно ставит под сомнение: правдивость ваших слов, искренность ваших намерений, смысл ваших поступков и т. д. В общем, ставит под сомнение вас, а конкретнее — то, в чем вы уверены и что имеет для вас большое значение.

Ценность

Власть и любовь. (Формулировку можно брать в качестве названия для какого-нибудь исторического детектива.) Именно они находятся в основе манипуляции ложным недоверием. Как мы уже говорили, каждый человек хочет иметь зону ответственности, где именно он будет главным. Станет лидером. И действительно, у любого есть контекст, в котором он лучше и эффективнее других. Но каждый ли нашел эту свою зону совершенства (термин Р. Дилтса)? Нет. А пока нет, люди и будут рваться хоть к какой-нибудь власти, лишь бы накормить пустоту, которая гложет их изнутри.

У них возникают нескромные желания и сны о доминировании, власти; фантазии, где легко представить себя начальником экспедиции, командиром отряда, директором, гением, кем-то, кто ведет за собой людей, политиком, пророком, диктатором, наконец. Во внутреннем диалоге возникают споры с кем-то, кто не слушается и оспаривает твоё мнение. В жизни обостряются конфликты, суть которых — выяснить, кто главный. Масса времени тратится на напрасные советы другим.

Убеждение-запрет

Энергия ценностей блокируется здесь самыми банальными родительскими запретами. Банальными, но от этого не менее деструктивными. Вот распространенные инварианты: «Всем людям от тебя чего-то надо, просто так никто хорошо относиться не будет» (или: «Всем мужикам надо только одного (постели), всем женщинам надо только одного (денег)»).

«Все люди сволочи». Просто, незатейливо, с отвратительным вкусом. В лучшем случае имеется приписка: «Встретишь хорошего — радуйся вдвойне». Это хотя бы какой-то выход.

Вообще, когда вы с легкостью употребляете слова «все», «всем», «всегда», имеет смысл подумать, к чему вас может привести такое убеждение.

«Никому нельзя доверять». Вот кто-то, может, читая эти слова, дивится. А у кого-то что-то екает внутри, откликается...

А теперь — вишненка на торте, как сейчас модно говорить: «Пусть сначала докажет, что...» и «Пусть сначала заслужит...» И да — живет человек, убежденный в том, что кто-то должен заслуживать его хорошее отношение. А где, спрашивается, критерий, по которому определяется, заслужил или не заслужил, доказал или не доказал? А нигде, нет его. Это программа без выхода. Всегда будет мало. Но пока ты мне что-то даешь, я с удовольствием буду этим пользоваться.

Грустно это, когда люди живут рядом друг с другом, не умев, не позволяя себе открытых, искренних теплых чувств и вместо этого вечно играя то ли в войнушку, то ли в торги.

Вторичная выгода

Как мы уже говорили, власть становится вторичной выгодой, когда человек стремится контролировать других и командовать во всех жизненных контекстах и ситуациях. Это поведение в стиле «все равно выйдет все по-моему». Человек считает, что ему нужно управлять всеми и вся. Обычно так ведут себя люди, которым не давали в детстве командовать. Кстати сказать, это путь появления лениных, гитлеров, сталинских и прочих «незабываемых личностей». У каждого ребенка есть возраст, когда он тренирует свои лидерские навыки. Умные родители с радостью позволяют ему собой командовать. Обычные слушаются лишь иногда. Глупые родители вообще не слушаются ребенка, смеются над его попытками командовать, бьют его за проявления лидерских качеств.

Период командования длится несколько лет, а потом проходит, если ребенка поддерживают и позволяют ему руководить. А если нет — человек фиксируется в этой стадии и остается там навсегда. Уважаемые родители! Пожалуйста, давайте своим детям покомандовать! Честное благородное слово, этот период закончится быстро, а пользы будет целый вагон. Дети не слушают родителей — дети моделируют родителей. Ребенок, которого родители слушаются, начинает их копировать и тоже слушается. Ребенок же, которым только командают, учится только командовать. И если не сейчас, то позже вам придется вкусить горьких плодов с того дерева, которое вы сажаете таким воспитанием.

Крючок

О, арсенал крючков здесь богат, разнообразен. Вас соблазняют, но в самый ответственный момент гово-

рят, что еще не готовы. Дескать, не доверяют вам, не уверены, тот ли вы человек, каким кажется. Ваши высказывания регулярно подвергаются сомнению. Фразы неправильно истолковываются. Поступки наделяются другим смыслом. Все поведение манипулятор строит так, чтобы вам приходилось оправдываться, доказывать, что вы не верблюд (а это, знаете ли, бывает очень сложно), и стремиться соответствовать высоким стандартам.

Осознание

Наступает момент просветления, когда манипулятор вдруг понимает, что он сейчас делает странную и до конца не понятную даже для него самого вещь. Обычно это связано с разочарованием. К примеру, девушка хочет страстных занятий любовью, но прокатывает парня на недоверии и сама в очередной раз остается без секса. И вот тут она думает, лежа в холодной пустой постели: «Черт, что-то не так... Почему я опять одна?»

Возникает «виртуальный перекресток». Один путь — позвонить парню, сказать, что передумала, и через полчаса получить все радости бурной ночи с любимым. А второй — поплакать, осознавая свое одиночество, а потом лечь спать. Ну, или не плакать — просто лечь спать. Заняться сексом в гордом одиночестве, а потом уже лечь спать, возможно, смахнув скучую слезу и погладив кота: «Только ты, Васька, меня понимаешь». Но, к сожалению, а скорее — к счастью, Васька не может удовлетворить всех потребностей манипулятора, который недоверием обрекает себя на тусклое существование. Хотя, конечно, всякое бывает.

Нажива

Здесь, конечно, есть чем поживиться. Ты застраиваешь людей. К тебе люди тянутся, стараются понравиться и доказать свою преданность. За тобой бегают, тебя добиваются. Можно выскочить замуж. Можно увести парня. Можно вымогать деньги и подарки. Правда, потом придется рассчитаться сполна.

Расплата

В тебе разочаровываются, тебя бросают. Многие мужчины рассказывают, как они мстят женщинам, которые до свадьбы делали такие вещи. Изрядное количество свадеб, кстати говоря, строится на фундаменте такой манипуляции. Мы еще раз со всей ответственностью хотим заявить: семьи — как, впрочем, и ничего другого хорошего — на фундаменте манипуляции не построишь. Здание с такой историей будет кривое, косое, страшное и скоро вообще рухнет, что косвенно подтверждает статистика разводов. Яблоко, приятное на вид, оказывается гнилым изнутри. Манипулятор, выражая постоянное недоверие другим, внутренне искривляется и начинает постоянно не доверять себе. У него развивается неуверенность, тревожность, постоянное сомнение в правильности своих поступков. Мир такого человека — это мир страхов и вечного сомнения. Он уже не понимает со временем, где он манипулирует, а где действительно нельзя доверять. Такие люди обычно притягивают подобных себе супругов и друзей. Иногда можно наблюдать целые социальные системы людей, которые друг друга обесценивают, подтасчивают и стараются сломить при помощи недоверия. Члены таких сообществ как бы зависают в пространстве времени, не способные толком ничего достигнуть. Они

только и делают, что стараются пустить под откос начинания своих друзей, и сами страдают от такого же поведения с их стороны. На телесном уровне эта манипуляция выражается в проблемах желудочно-кишечного тракта. Колиты, гастриты, язвы, вздутия, опухоли могут быть прямыми последствиями манипулятивного, разрушительного недоверия и обесценивания.

В общем, сомнения — вещь, конечно, хорошая, если знать, в каком жизненном контексте ее использовать. К примеру, сомнениям здорово подвергнуть целесообразность такой манипуляции.

Глава 13. «Ты мне не нужен...»: манипуляция равнодушием и расставанием

— Мама!! — малыши кричал так, что оборачивались люди. Он сидел на земле и заливался слезами. — Мама! Мне так не нравится! Я не хочу! — мир вокруг него рушился. Его мама, милая, любимая, родная, замечательная мама решила его бросить. — Мама! Я не хочу!!! — ребенком овладело полное и безграничное бессилие. Беспомощность, ужас и боль перемешались в его голосе. — Мама! — крик перешел в рыдания.

Мать вела себя откровенно жестоко.

— Пойдем, кому сказала! — она отошла от ребенка на приличное расстояние, всем видом показывая, что собирается уходить.

— Мама, нет! — малыши снова зашелся рыданиями.

— Ну, и оставайся здесь! — холодно сказала она, развернулась и пошла прочь.

— Мама, нет!!! — малыши закричали совсем истерично, но видя, что это не действует, начал вставать на ноги. Его лицо было бледным от ужаса и перекошенным от злобы. Его с головой захлестнуло ощущение полной, абсолютной катастрофы. Отчаяние погребло под собой даже гнев.

Чуть позже на почве, удобренной этими чувствами, вырастут самые деструктивные детские решения: «Я раб», «Мне нельзя хотеть того, чего не хочет мама», «Мама убьет меня, если я не буду ей подчиняться», «Мама меня бросит, а я не выживу, потому что маленький», «Маме на меня плевать», «Нужно подлизываться, чтобы меня не бросили», «Нельзя вы-

сказывать свое мнение, а то мама меня оставит и я умру».

— Мама! — малыш догонял мать, не переставая плакать. Он упал, ударился, закричал еще сильнее, поднялся и снова побежал за матерью.

Женщина шагала, довольная собой: наконец-то она победила своего упрямого ребенка. Он догнал ее, стал проситься на ручки, что-то лепетать. Но она не спешила его приласкать, наслаждаясь своей властью, торжествуя странную личную победу. И совсем не думала о том, что нанесла своему сыну тяжелейшую психологическую травму на всю оставшуюся жизнь. Не знала, что малыш затаил на нее обиду и злость. И что он будет ей мстить, даже когда уже забудет, за что мстит. Отношения между ними уже никогда не будут такими, какими были до этого ее идиотского поступка.

Она не понимала, что вот этим сегодняшним поступком покалечила собственного ребенка, поселив внутри него ужас и недоверие, а также открыв прямой доступ к управлению своим ребенком. Теперь любая женщина, которая устроит подобный спектакль, мгновенно запустит в нем это самое состояние. Уже взрослый человек, не понимая, что происходит, будет испытывать страх и ненависть, а потом побежит следом за манипулятором и будет делать то, что ему приказали. Внутри у него будет сидеть глубокий бессознательный страх, что его бросят и он погибнет.

Структура манипуляции

«Я могу бросить тебя, когда захочу, — транслирует манипулятор своему партнеру. — Больно ты мне нужен...»

Тут он может еще повесить трубку или развернуться картинно и уйти в темноту. А партнер вынужден бежать следом, утешать, обнимать, просить, доказывать, обещать, делать. Что угодно, лишь бы «драгоценный» никуда не делся.

«Драгоценный», наверное, сильно удивился бы, если бы узнал, что, держа таким образом партнера в напряжении, подталкивает его к поиску какого-то другого варианта на стороне. Это во-первых. А во-вторых, этот самый «драгоценный» в глубине души — очень несчастный человек (как и любой манипулятор, в принципе-то), потому что к себе самому относится ровно с тем же пренебрежением, что транслирует вовне. Представляете, что у него за жизнь?

Человек начинает транслировать поведение маньяка. Точь-в-точь как вышеописанная чокнутая мамаша. Ребенок не хочет уходить — она берет и бросает его. Дескать, я тебя породила, я тебя и убью. Для маленького ребенка потерять маму значит умереть, и это знание не вытравишь, оно записано в подкорке еще с тех времен, когда мы жили в лесах и питались корешками...

Маниакальность поведения заключается в неравнозначности поступков. Ты мне выбил зуб — я тебе за это выбью глаз. Ты хочешь еще погулять — я тебя за это брошу здесь одного, и ты погибнешь.

Манипулятор постоянно намекает, что может вас бросить. В случае любого вашего несогласия, недовольства и т. д. он намекает, что вы в любой момент можете остаться одни.

В основном это женская манипуляция, но иногда ею пользуются и мужчины, особенно мужчины с искривленной поло-ролевой идентификацией.

Проявление

Один человек явно дает понять другому, что тот не представляет для него никакой ценности. Ну, вот в принципе. И вообще, он может бросить его в любой момент. А если тому, другому, вздумается опередить события и уйти самому — пожалуйста, никто плакать не станет.

Ценность

Ох уж эти дети, которым не дали покомандовать. Ох уж эти дети, которым не додали любви. В основном — классика жанра! — власть и любовь запускают эту манипуляцию. Бывает, правда, что энергию ее спусковому механизму дают и другие ценности (см. выше, а главное — см. по ситуации).

Убеждение-запрет

В корне проблемы лежат очень тяжелые убеждения, доставшиеся в наследство по женской линии. В них передается модель холодного, бесчувственного отношения к ребенку, которая по определению порой неотличима от крайней жестокости.

«Я сама решаю, жить тебе или умереть».

«Ты моя собственность». Именно такие убеждения приводят к тому, что дети потом «куска хлеба не подадут». Ни один человек не хочет быть чьим-то рабом, предметом личного пользования и т. д. Даже на основании того, что его кто-то когда-то родил. А значит, за подобные переживания постарается отплатить сполна...

«Если не будешь слушаться, я тебя заморю». Но ведь совсем не важно, чтобы тебя слушались. Значительно важнее, чтобы тебя понимали, уважали и любили.

«Хороший ребенок — послушный ребенок». Это напоминает поговорку времен освоения Дикого Запада: «Хороший индеец — мертвый индеец». Если бы все люди так думали, то человечество, пожалуй, перестало бы развиваться, потому что цели развития личности часто лежат далеко-далеко за пределами, выставленными семьей в качестве идеала. Михаил Ломоносов остался бы поморским крестьянином, Федор Шаляпин стал бы дворником, как требовал того его отец. Вы хотели бы жить в таком мире?

С одной стороны носитель такой модели психологически калечит своих детей. С другой стороны эта же модель холодного узурпаторства распространяется потом на взрослые, интимные отношения. Слушаешься меня — молодец. Не слушаешься — рискуешь остаться в одиночестве.

Эта модель у манипулятора подкрепляется следующими убеждениями: «Лучше быть одному/одной, чем в плохой компании», «Я легко найду другого/другую» и т. п. И вот он, во власти своей модели и убеждений, граничащих с ложной самоуверенностью, стремится держать партнера в вечном напряжении. И сам пребывает в нем же. До тех пор, пока не разрушает отношения окончательно.

Вторичная выгода

Вторичной выгодой здесь является послушание и внимание, суррогаты любви и настоящей власти внутри своего предназначения.

Крючок

О, очень просто. Вы видите спину. Человек развернулся и начинает уходить с таким видом, как будто собирается оставить вас навсегда.

Или же бросает трубку. Заканчивает разговор так, словно он решил с вами расстаться и вы после этого обязательно пропадете.

Осознание

Осознание в этом случае происходит очень тяжело. Одна из наших клиенток клялась, божилась и чуть ли не пяткой била себя в грудь, доказывая, что все четыре ее бывших мужа были отпетыми сволочами. И шестеро сожителей тоже оказались скотами. Одна она — ангел во плоти, а жестокий мир ее истязает и мучает, посылая в качестве испытания мужиков-уродов. Хотя, если подумать логически: когда десять человек отравились, отведав грибочек из банки, дело было в людях или в грибочках? Вот-вот... Что-то с баночкой не то: закатали ее неаккуратно, а может, поганку по ошибке положили.

Нажива

Ясен пень — нажива хороша. Ты в центре внимания, тебя слушаются, тебе никто не перечит. И плевать, что они тебя в душе ненавидят и втайне сами мечтают с тобой расстаться, правда?

Расплата

Бросают. Забывают. Находят тех, кто не выносит мозг подобным образом. На телесном уровне развиваются отталкивающие косметические дефекты: папилломы, родинки, бородавки, прыщи, целлюлит, артрозные хрящи на ступнях. Тело начинает говорить «да» тайным желаниям манипулятора. Когда женщина постоянно носится с мыслями «уйду», «брошу», «останусь одна», тело ее начинает к этому готовиться и отращивает не мешающие

жизни «дополнения», которые вызывают у мужчин отвращение. С бородавками на губах, целлюлитом и узловатыми ступнями «остаться одной» очень легко. Совсем легко. Хотели? Получите, распишитесь...

Как обычно, манипуляция — вещь неприятная. Про нее даже читать бывает неприятно, не то что принимать участие в подобном действе. И это правильно, потому что и в самом деле — нечего принимать участие в действиях подобного рода!

Глава 14. «Как ты меня разочаровал...»: манипуляция «свержением с пьедестала»

Она ходила за ним по пятам, как хвостик. Словно маленькая девочка, заглядывала в глаза. Смотрела в рот, когда он говорил. Слушала его рассказы и всегда поддерживала. Он удивлялся: откуда такая любовь? Но это было приятно и, признаться, подкупало. Вера ухаживала за ним, и иногда ее поведение совсем переходило границы. У него же были жена и ребенок. А на работе на них уже все посматривали с понимающими улыбками. Но как можно было оттолкнуть такую ласку? Он понимал, что ничего серьезного не получится у них. Жена была любимой, а в сыне он души не чаял. Постоянно твердил о них и показывал фото.

Но однажды к нему подсела Вера. Ласковая-ласковая, милая-милая, добрая-добрая. Она брала его за руки, клала голову на плечо. Просила рассказывать о своей жизни, о своих мыслях. Начала провожать его с работы домой. Потом он ее стал провожать. Михаил не понимал, что происходит. Никогда ни одна девушка не вела себя с ним так... Она подсаживалась к нему близко-близко, прижималась плечом к плечу и сидела счастливая, словно ничего больше ей и не нужно в жизни. Даже когда она лынула к нему совсем откровенно, она делала это с такой любовью и непосредственностью, что оттолкнуть ее не было сил. Потом они стали вместе бегать по вечерам. Он говорил и говорил, а она слушала, всем своим видом показывая, как ей нравится все, что он говорит. Постоянно соглашалась с ним, делала комплимен-

ты. Они перебрасывались смс, когда не могли быть рядом. Это были светлые сообщения, которые не хотелось удалять. Вера стала сниматься ему каждую ночь. Михаил постоянно сравнивал с ней жену. После такого поведение жены порой казалось совершенно непростительным.

Рядом с Верой Михаил постоянно чувствовал себя божеством, которому молится красивая и умная верующая. Рядом с женой он чувствовал себя простым смертным, причем далеко не лучшим представителем человечества. Это, конечно, вызывало у него однозначную реакцию. Большую часть времени Михаил проводил в мыслях о Вере и смс-переписке. Жена просила его мыть за собой тарелку, убирать носки... Но появлялась Вера, и он снова оказывался в храме, на золотом троне, с крыльями и сияющим nimбом. А внизу, у подножья трона, стояла его преданная последовательница и восславляла его. Всем своим видом она показывала, что любит своего бога, и остальных склоняла уверовать в него. Михаил какой-то частью сознания понимал, что подсел на нее, как на наркотик. Но это был самый прекрасный наркотик в мире, которым он наслаждался и не хотел отказываться от него. Они начали целоваться, но до секса дело еще не дошло. Поцелуи были осторожные и нежные. Михаил даже гордился тем, что основой их отношений был не тривиальный секс, а те сложные философские идеи, которые он ей открывал, — и она понимала его. Он купался в этой любви, и так хорошо ему не было никогда в жизни.

И вот неделю назад случилось то, от чего Михаил начал сходить с ума. Сначала Вера три дня не появля-

лась на работе. На звонки она не отвечала, смс от него просто игнорировала. Потом она вышла на работу, но это была уже совсем другая девушка.

Вера смотрела на него холодно, обвиняюще и даже презрительно. Она стала избегать его и, что самое ужасное, ничего не объяснила. По-прежнему не отвечала на звонки, здоровалась едва заметным кивком головы, бросала враждебный взгляд и проходила мимо.

Такое обращение казалось Михаилу невыносимым. Бессонные ночи, лихорадочные размышления о том, чем он мог ее обидеть, что сделал не так. Божество, низвергнутое в бездну, страдало и жаждало вернуться на золотой трон. Чего только Михаил ни передумал за эти дни, снедаемый злостью, чувством вины и желанием вернуть расположение Веры.

Шла вторая неделя этого кошмара, когда он точно понял, что больше не может сопротивляться, и решил, что готов ради нее на все.

— *Вера, нам надо поговорить!*

— *Нам не о чем говорить.*

— *Я все понял, прости меня...*

— *За что? Мне не за что тебя прощать.*

— *Я же не дурак, извини, мне не следовало делать то, что я сделал.*

От его слов лицо ее изменилось, и на секунду она стала прежней — его верной последовательницей. Обожание и любовь проступили сквозь обвинения и обиду.

Он понял, что его догадки оказались верны:

— *Я хочу развестись. Мне ничего не нужно теперь, — он взял ее за руки и заглянул в глаза. — Ты будешь со мной?*

— *Да, — просто ответила она.*

И тут в ее глазах промелькнуло выражение, которое Михаила напугало. Расчетливое торжество, смешанное с удовлетворением, и легкое презрение. Но это длилось секунду. Потом последовал поцелуй и уверения в любви. Как водится, в любви вечной или — как минимум — до гроба.

Тот год, пожалуй, был самым тяжелым в жизни Михаила. От жены он так и не ушел. Не смог. Он ее любил, и любил сына. Ужасные испытания тогда сотрясали все его существо. Чего стоит одна та сцена, когда пятилетний сынишка помертвевшим взглядом смотрел него, на отца, который собрался уходить из семьи. Жена состарилась в один миг и приготовилась быть сильной. Его разрывало на две части. Одну часть тянуло к Вере, другая не могла расстаться с женой. При мысли о том, что он бросит сына, ему хотелось исчезнуть навсегда, отовсюду.

Помогли друзья — направили его к психологу. Сначала он их высмеял и послал ко всем чертям. Но номер почему-то взял. Когда у него начались запои, он позвонил-таки и договорился о встрече.

Первая встреча его разочаровала и обидела. Наглый тип в мексиканском галстуке пытался доказать ему, что поведение Веры вовсе не было любовью. Мерзавец от психологии хотел убедить Михаила в том, что Вера им просто манипулирует и заставляет за собой бегать, используя опасную, деструктивную стратегию. Михаил хлопнул дверью кабинета и отправился страдать дальше. А потом произошло нечто очень интересное.

Он случайно увидел в парковом кафе Веру — с другим парнем, крепким и по виду обеспеченным. Михаил на-

звал его для себя Мачо. Раньше он с ума сошел бы от ревности, тем более учитывая то, что в этот период Вера обвиняла его уже во всем и относилась донельзя холодно. Но теперь Михаил смотрел на парочку и понимал, что, похоже, психолог прав.

Вера заглядывала своему спутнику в рот, слушала внимательно и с почтением. Снова храм и золотой трон, но на нем уже восседает другой, незнакомый мужчина.

Михаил понял тогда, что с бедным Мачо сейчас прокатывают хорошо поставленный спектакль, в котором ему уготована роль «халифа на час».

И это оказалось правдой. Михаил поменял работу, прошел курс консультаций у психолога и через несколько месяцев почувствовал, что всё в его жизни стало постепенно налаживаться.

Они сидели тогда в ресторане: Михаил, его жена и подросший сын. Открылась дверь, вошла Вера. За ней шагал сутулый, депрессивного вида мужчина с опухшим от алкоголя лицом. Он, словно обреченный паж, услужливо снял с Веры пальто и повесил его на вешалку. Повинуясь ее полуупрекительному взгляду, он отодвинул стул, помог ей сесть и уселся сам. Михаил с трудом узнал в нем того самого плечистого Мачо, который так гордо и важно принимал «поклонение» Веры пару лет назад.

Глаза у Михаила полезли на лоб: боже мой, в кого превратился этот человек... Какое счастье, что на его месте не я.

Вера не заметила их и продолжила властно разговаривать со своим забитым мужем. К ним подошел официант — она улыбнулась ему нежной, кроткой

улыбкой. Она попросила его о чем-то очень нежно и уважительно. Официант расцвел, посмотрел на нее с удивлением и, наверное, почувствовал, что его — в кои-то веки! — возносят на пьедестал.

— Бойся данайцев, дары приносящих, — Михаил почему-то сказал это вслух и посмотрел на жену. Она ответила взглядом женщины, которая любит своего мужчину. Такой взгляд предназначался только ему и означал только одно: я решила остаться с тобой на всегда.

Структура манипуляции

В этом случае манипулятор «играет» на полярности поведения и отношения. Пьеса начинается с того, что он смотрит на «объект» почти влюбленными глазами. С восхищением ловит каждое слово. Соглашается со всем подряд.

А потом вдруг враз меняет курс и становится холодным и презрительным. Может найтись повод, но, в принципе, это не обязательный элемент...

И — чего только ни сделаешь, чтобы вернуть расположение человека, который когда-то относился к тебе с таким теплом, такой любовью...

Манипулятор таким образом, сам того не осознавая, закладывает в отношения «бомбу» и сам же первый на ней потом подрывается.

Проявление

Возникает такая большая «любоффь», что хоть стой, хоть падай. Вспоминается фраза из незабвенного фильма «Свадьба в Малиновке»: «Ну что ж я в тебя такой влюбленный?»

Впрочем, ни с того ни с сего потом наступает такая же вселенская холодность и жестокое желание мучить объект своего недавнего поклонения.

Дорогие читатели, помните! Если к вам вдруг кто-то резко и асимметрично охладел, от вас чего-то добиваются и стремятся куда-то подтолкнуть.

Ценность

Здесь ценностями-двигателями являются много раз нами упомянутые Любовь и Власть. Иногда еще стоит вопрос о Деньгах. Это в том случае, если манипулятор еще и вымогает своим поведением деньги. Например, сначала подлизался и подсадил на себя, а потом требует богатых подарков. Или сразу требует подарков. Мол, нечего тут расслабляться: хочешь амур — купи абажур.

Убеждение-запрет

Скорее всего, манипулятор рос в семье, где бытовали вот такие верования:

«Люди слушаются, если чувствуют себя виноватыми».

«Люди любят, если чувствуют себя виноватыми».

«Люди дают деньги, если чувствуют себя виноватыми».

Вы же понимаете, что подобные убеждения приводят к раздвоению личности и, в конечном счете, к шизофрении. Из-за таких убеждений в человеческой психике выстраиваются две прямо противоположные личности, почти изолированные друг от друга, — прихлебатель и обвинитель.

Значительно эффективнее, кстати сказать, иметь другие убеждения, к примеру: «Люди любят, поддерживают и помогают, если чувствуют, что рядом с ними Лидер, ко-

торый точно знает, как достичь общей цели». Настоящий лидер, к слову сказать, никогда не гоняется за властью. Люди и так с радостью ему ее дают, потому что именно он обладает нужными ресурсами для того, чтобы вся его группа могла достичь какой-то нужной, важной для всех цели. Но об этом можно подробнее почитать в нашей книге «Уроки лидерства для малышей». Она написана для совместного чтения детей и родителей и именно таким образом, чтобы интересно и полезно это чтение было и одним, и другим.

Вторичная выгода

Ребенок нуждается во внимании и любви родителя. Родитель от него бегает, как от прокаженного, и внимание с любовью давать отказывается. Ребенок злится, обижается, нервничает и осаждает взрослого. Чувствует себя ненужным и нелюбимым. Наконец, падает, сильно бьется коленкой об асфальт и громко плачет. Инстинкт защиты потомства подавляет все желания и занятия Родителя, он бросается на помошь ребенку. Утешает его, заботится, обнимает, проявляет любовь. У ребенка фиксируется привычка негативным образом привлекать внимание.

Но некоторые дети подмечают, что если падения и травма произошли по вине родителя, тот испытывает глубокое чувство вины и раскаивается, и тогда эффект любви и внимания пролонгируется и углубляется. Ну, и под это дело можно выпросить игрушку, которую очень хочется, но просто так ее не покупают.

Естественно, компонент власти тут тоже присутствует. Ребенок таким поведением жестко заставляет взрослого делать то, что хочется ему. Точнее, почти то, что хочется ему.

Крючок

«О, как же я жил до того, как встретил тебя? О, свет моих очей! Именно ты спас меня из плена тьмы и депрессии! Ты открыл мне глаза. Благодаря тебе... Ты неоцененный гений. Ты величайший из величайших...» — и прочий хвалебный бред и неадекватное поведение. Здесь надо помнить: чем выше пьедестал вам готовят, тем безжалостнее оттуда сбрасывают. А высота падения коррелирует с силой удара об землю — об этом еще дяденька Ньютон говорил.

Осознание

Осознание приходит либо в момент поклонения, когда манипулятор вдруг задумывается: а не перебарщаю ли я с дифирамбами? Либо же в момент сбрасывания с пьедестала: а не перебарщаю ли я с обвинениями?

Если вам в голову приходят вопросы с такой структурой, задумайтесь: что происходит в вашей жизни и куда оно может вас привести.

Нажива

О, как прекрасно и чудесно! Это ничтожество бегает за мной, как побитая собачонка, и униженно виляет хвостом!

Приблизительно так выглядит нажива от этой опасной для собственного здоровья и психики манипуляции. Сначала манипулятор бегает, как собачонка, за объектом манипуляции, потом наоборот... Вот такая получается собачья манипуляция. Начинается все с предложения поводка и ошейника, а закончиться может, к сожалению, — намордником и смирительной рубашкой.

Расплата

Если не попался на крючок — бросил, и манипулятор остался один. Если попался — превратился в никчемное задавленное существо. Манипулятор вынужден жить с таким существом. Много разводов. Постоянное асимметричное отношение к людям «обожаю — презираю». Манипулятор идет по жизни, оставляя за собой след из обесцененных кумиров и сломанных пьедесталов. К себе он, кстати, относится точно так же. В период, когда боготворит кумира, презирает и не уважает себя. В период низвержения кумира — наоборот, очень уважает себя. Глубокая последовательная диссоциация и шизофрения — вот возможный и даже вероятный финал этой манипуляции. Неприятно, правда же?

Глава 15. «Ой, умру я, умру я, похоронят меня-а-а...»: манипуляция суицидом

— Леночка, милая, ну, скажи что-нибудь!

— М-м-м...

— Не отворачивайся от меня! Слышишь?! Хватит! — Дмитрий был уже в запале, но старался хоть как-то себя сдерживать.

— М-м-м... — глубокий, судорожный вздох.

— Что ты молчишь? Что ты молчишь?!

— М-м-м... — широко раскрытые глаза, полные слез, смотрят в пустоту.

— Я сейчас сам не знаю, что сделаю! Прекрати!

— М-м-м... — она обеими руками сжимала горло, словно хотела задушить себя.

— Выходи из-за занавески! Что ты там делаешь? Сколько можно там стоять и молчать! Я так не могу! Я с тобой с ума сойду!

— О-о-х... — и снова бессмысленный взгляд в окно.

— Да скажи ты, что с тобой?!

— О-о-х...

В истерике Дима ударил ногой в дверь и выскочил из спальни. Ворвался, как ураган, в кухню и грохнул стакан о стену. Поморщился, глядя на ущерб, причиненный обоям, и почувствовал полную и глубокую безысходность. Отвращение к жизни захлестнуло, словно темная, дурно пахнущая вода.

Нужно что-то сделать.

Дмитрий вытащил из кармана сотовый и нашел в списке контактов номер, который вообще-то хранил для жены, на всякий случай.

— Светлана? — очень трудно было не перейти сразу на рычание.

— Да, здравствуйте... — в трубке звучал спокойный, лишь немного расстроенный голос.

— Это Дмитрий, муж Елены Воробьевой. Мы как-то раз приходили с ней вместе.

— Да, Дмитрий, — женщина на другом конце разволновалась сильнее. Значит, поняла, кто есть кто.

— Светлана, я хочу знать, что происходит с моей женой. Она должна была быть у вас...

— Она и была. Выбежала из кабинета, не говоря ни слова и хватаясь руками за горло.

— Так это из-за вас она пришла в таком состоянии?! — Дмитрий почувствовал, что ему хочется сделать с психологом что-нибудь нехорошее.

— Ну да, конечно, можно и так сказать. Думаю, что она пришла в таком состоянии из-за собственных проблем, которые не хочет признавать.

— Что вы ей сказали?

— Ну, мы работаем уже месяц. Запрос был на улучшение отношений с мужем.

— Что. Вы. Ей. Сказали? — Дмитрий едва сдерживался, чтобы не перейти на речь.

— Я сказала ей, что она вами постоянно манипулирует и что если не прекратит... В общем, если продолжит таким образом строить отношения, вы с большой вероятностью найдете себе другую женщину и таким образом отомстите ей. Ну, или уже, возможно, нашли.

— Что? — Дмитрий поперхнулся на полуслове и замолчал. Около месяца назад у него действительно появилась любовница. С Катюшей они встречались

один-два раза в неделю, и она успела стать для него настоящей отдушиной.

— Дмитрий, скажите, часто Лена устраивает такие сцены с молчанием и намеками на самоубийство?

— Да постоянно! Почти каждый спор этим заканчивается. Я уже стараюсь со всем соглашаться от греха подальше. Хотя и сам, конечно, не ангел. Нервы ни к черту стали совсем. Чуть что — начинаю орать...

— Понятно. Я правильно поняла, что такое поведение у Лены не первый год?

— Насколько помню, после свадьбы было в первый раз. Семь лет назад. Сейчас реже. Хотя бог его знает. Я в последнее время просто стараюсь ей уступать, да и дело с концом.

— Понятно. А вы могли бы дать ей трубочку?

— Попробую. Она опять стоит у открытого окна за занавеской и молчит.

Дмитрий вернулся в спальню и обомлел. Комната была пуста. Тонкая занавеска покачивалась, как в фильме ужасов. Снежинки залетали в комнату через широко открытое окно. Лены не было.

Он сразу подумал, что она прыгнула вниз, и страшно перепугался. Потом вспомнил, что у них второй этаж, и сразу успокоился. Но все-таки глянул вниз. Вдруг она все-таки выпрыгнула, сломала ногу и теперь страдает одна... Сам на себя разозлился и побежал в коридор. Входная дверь была открыта — Лены не было.

Он посмотрел на себя в зеркало и ужаснулся. Господи, что же я натворил?! В этот раз она точно сбросится с моста.

Снова зазвонил сотовый телефон, про который Дмитрий успел забыть.

— Алло, Дмитрий? Мы не договорили. Что у вас случилось? — в голосе психолога звучали тревожные нотки.

— Лена ушла в ночь, — Дмитрий на секунду почувствовал себя участником дурацкого фарса. — Я боюсь, как бы она с собой чего не сделала.

— Это вряд ли. Она манипулирует готовностью к суициду, не более того! — Светлана сказала это уверенно, но нотки тревоги все равно проскользнули в ее голосе.

— Господи... Я пойду ее искать.

— Ну, если вам будет так легче...

— До свидания.

— До свидания.

Пока Дмитрий топал по ночным улицам, его раздирали самые противоречивые чувства. Ему почему-то казалось, что Лена может именно кинуться с моста. К несчастью, мостов в городе было три.

При мысли, что он потеряет жену, ему становилось страшно до коликов. Ощущение беды, которая могла приключиться, гнало его вперед, заставляя то и дело переходить на бег.

С другой стороны, то и дело внутри мелькало гаденькое желание, чтобы эта тупая дура наконец-то убилась. Приходилось постоянно гнать от себя мысли о том, как хорошо ему заживется, если она наконец-то сделает то, чем шантажировала его последние семь лет.

В итоге он шел то медленно, то быстро, а когда обошел все мосты и вернулся домой, рассвет уже окрасил небо розовинкой.

Лена лежала одетая в их постели и спала. Живая и здоровая. Дмитрий почувствовал огромное облегчение, когда увидел эту сцену.

Когда же первая радость улеглась, в душе проснулись и заворочались, как змеи, черная обида и злость. Он сидел на кухне и пил чай, не понимая, что делать дальше. Посмотрел в окно и подумал отстраненно: в следующий раз не побегу за ней, пусть топится... Всем только лучше станет. Вряд ли психолог Ленке поможет — эта дура и Светлану с ума сведет... Дмитрий криво усмехнулся. На секунду ему представилась дурацкая сценка: они вместе с психологом сами прыгают с моста, привязав себя к большому камню. Одному на двоих.

Структура манипуляции

Вот она, крайне неприятная — и неприятно распространенная манипуляция. Манипулятор прямо или косвенно угрожает самоубийством. Или демонстративно ждет того самого конца. Вот тогда-то вы все узнаете, вот тогда вы попляшете у меня... Это сладко только на первый взгляд, а последствия такой манипуляции могут быть непредсказуемы... ну, или напротив, как раз-таки очень предсказуемыми.

Проявление

Жертва манипулятора начинает бояться, что он себя убьет. Хочется заранее со всем согласиться, лишь бы не спровоцировать самоубийство или аутоагрессивное поведение. Манипулятор начинает жадно впитывать любую информацию, связанную с депрессивным и суицидальным поведением. Судя по популярности саги «Сумерки», такая манипуляция широко распространена как в нашей стране, так и за рубежом.

Ценность

И снова на сцене она — власть. Власть по-прежнему является одной из самых распространенных ценностей, толкающих манипулятора на странные поступки. Причем это происходит только в том случае, если она заблокирована. Когда человеку запрещено рулить своей судьбой, он начинает рулить всем, что подвернется под руку. Так и появляются рулеры, рулилки, рулята, главнюки, главнюхи и главнюючки. Эти болезнетворные создания пытаются возглавить любой процесс, до которого способны дотянуться своими алчными ручками. Естественно, о лидерстве они не имеют никакого представления. Оно и понятно — человек пытается рулить чужим делом. По определению, в этом чужом деле он ничегошеньки не понимает. Своим делом руководить ему запретили в детстве. Поэтому любое дело под руководством главнюка или главнюючки разваливается и гибнет.

Другая ценность, которая часто порождает эту манипуляцию, — любовь.

Убеждение-запрет

Здесь есть своя специфика. Представьте себе заброшенного ребенка, до которого никому нет дела. У него хорошие, обеспеченные родители. Они не плохие, просто сами сформировались таким образом, что видят в нем помеху и источник беспокойства. Поэтому стараются поменьше с ним взаимодействовать и побольше заниматься собой.

Малыш начинает канючить — его наказывают. Он разбивает вазу — его за это лупят. Когда ему хочется чего-то, от него отмахиваются. И вот ребенок находит, наконец, верный способ обратить внимание родителей на себя.

Он, к примеру, неудачно падает с крыльца. Или с велосипеда. Или чудом уворачивается от машины, проехавшей на красный свет.

После того, как он чуть не убился, папа и мама не отходят от него ни на шаг. Потом они постепенно забывают о произошедшем и снова становятся холодными и игнорирующими. А ребенок уже познал «вкус настоящей жизни», когда папа с мамой любящие, заботливые и внимательные. Он очень быстро понимает, что родители слушаются его, любят его и играют с ним только после того, как он подвергает свою жизнь опасности.

«Я могу добиться от человека всего, если он боится за мою жизнь». Это одно из самых простых и распространенных детских решений, связанных с демонстративным суицидом. Здесь нужно понимать, что не так важно добиваться чего-то, шантажируя людей суицидом, значительно важнее уметь мотивировать их чем-то позитивным и важным — для них самих. Помните, как у Экзюпери? Идеальный король приказывал людям делать то, что они хотели и любили делать. Это — самое главное, «золотое» правило лидера. Если хочешь любви, найди того, кто любит таких, как ты. Хочешь, чтобы что-то сделали, найди тех, кто любит делать это для таких, как ты. Насилием ничего не добиться. Ничего хорошего, разумеется.

Вторичная выгода

Вместо власти над своей судьбой человек стремится получить власть над кем-нибудь, шантажируя его собственной жизнью. Пытается заставить себя любить, вызывая у других жалость и тревогу: господи, он вот-вот себя убьет.

Крючок

По внешнему виду и поведению человека можно сразу понять, что он может свести счеты с жизнью в самое ближайшее время. В момент спора, любого конфликта интересов этот симптом обостряется. Манипулятор показывает, что, если ты не согласишься с ним, последствия могут быть самые ужасные: поезд, яд, мост, веревка или фен, брошенный в ванну... Тебе как больше нравится?

Осознание

Осознание — зверь редкий и скрытный, почти что занесенный в «Красную книгу». Здесь оно выглядит так. В процессе суицид-шоу у манипулятора вдруг возникает хитренькое детское ощущение: все это понарошку, скоро мне купят игрушку. Потом оно исчезает, и страсти-мордасти продолжаются дальше.

Нажива

Манипулятор застраивает всех, кто на это ведется, и получает власть. Также его жалеют. Делают вид, что любят. Иногда даже себе врут, что любят. Но на самом деле все-таки просто жалеют.

Расплата

Помните старую шутку?

— Смотри, дovskyдываешься, — приговаривала Аннушка, разливая масло на рельсы, по которым гуляла Анна Каренина.

До тридцати процентов демонстраций суицида заканчиваются смертью. Не шутите, люди, с архетипом Смерти. Вы можете запустить себе такую идеодинамику, что мало не покажется. Во-первых, бессознательному свойственен

буквализм. Оно не понимает всех этих игр осознанного. Там только один девиз: сказано — сделано. Заказывали смерть? Получите и распишитесь. Иногда за манипулятора может умереть его ребенок. Дети настолько любят своих родителей, что готовы уйти за них по первому зову. В общем, будьте осторожнее со своими желаниями, они имеют свойство исполняться.

Глава 16. «Меня?! На понт?!

Да не возьмешь!»: манипуляция испугом

Маленький Витя уже был готов заплакать:

— Мамочка! Мамочка! Ну, скажи, что все будет хорошо! Ну, скажи! Скажи!

— Да что тебе сказать?! Ты посмотри на свою коленку! На ней же не просто синяк! Там кошмар какой-то! Ты допрыгался! Допрыгнется! А я тебе говорила!.. — мама в ужасе смотрела на коленку Вити, украшенную синяком и несколькими царапинами.

— Что же теперь со мной будет? — запричитал Витя, с ужасом заглядывая в лицо матери. Синяк на коленке вовсе не казался ему страшным, но вот мамина реакция напугала до полусмерти.

— Если коленка загниет, ногу могут отрезать, останешься инвалидом на всю жизнь. Будешь на костылях ходить, — в разговор включился отец.

— Почему она загниет? — Витя и так был перепуган, а после слов отца ему стало дурно.

— Если слишком сильно что-нибудь отбить, оно уже не сможет зажить и загниет.

— Но я же не сильно ударился!

— Посмотрим. Омертвение тканей начинается от сильного удара. А если инфекция попадет в рану, то будет гангрена. В любом случае это заканчивается ампутацией.

— Мамочка, папочка! Что же мне делать?

— О чём ты думал, когда опять носился сломя голову? Мы же говорили тебе: не бегай! А ты как пе-

тух с отрубленной головой! Бежишь, словно убиться задумал. Ходить надо спокойно, как все нормальные люди.

— Я не буду! Пожалуйста! Я больше никогда не буду бегать! Только скажите, что мне теперь делать?

— Вот что. Давай-ка компресс спиртовой сделаем. Вроде удар и вправду не сильный был, может, на этот раз обойдется. Только придется потерпеть.

— Да, мама! Я потерплю. Я теперь буду все правильно делать! — возможность чудесного избавления наполнила Витю счастьем и желанием беспрекословно слушаться маму и папу. Родители перебинтовали его и занялись своими делами. Эйфория от облегчения прошла, а на душе остался осадок, обида.

Во дворе резвились его друзья. Витя сидел бледный и какой-то потускневший. Он чувствовал отвращение к жизни и не понимал, почему ему нельзя бегать и прыгать, как остальным дворовым мальчишкам. Он представил, какая безрадостная жизнь его ждет, и ему совсем стало плохо.

— Папа, а почему другим мальчикам можно бегать, а мне нет?

— Ты на других детей не смотри. Они здоровые и сильные. А ты квельй, болеешь все время. К тебе всякая зараза цепляется. Здоровые дети пусть бегают, сколько хотят, а тебе бегать НЕЛЬЗЯ!

— Анна Аркадьевна, что случилось? — перепуганная Нина прижимала телефон к уху вспотевшими ладонями и нервно притопывала ногой.

— Ой, Господи, что делается! Ужас-то какой! — в

телефонной трубке раздались приглушенные рыдания свекрови.

— Да что делается? Что? Вы скажите мне толком! — Нина уже поняла, что случилось нечто чудовищное, но не могла добиться от свекрови ничего вразумительного.

— Прости ты меня, Господи, за грехи мои! За что мне такое наказание?! За что?!

— Да что случилось? Что-то с Леней? — в голосе Нины тоже появились истерические нотки.

— Ниночка, родненькая! Ты только держись! Ты крепись, слышишь? Ты только не пугайся!

После этих слов в глазах у Нины потемнело, и она чуть не потеряла сознание. Пришлось опереться на стену. Разговор происходил у подъезда многоэтажки, где они с мужем снимали уютную однокомнатную квартирку.

— Первым делом надо в церковь бежать, свечки ставить и молиться! Слышишь? Молитва — она все побеждает! Мы с отцом сами все сделаем! Сами договоримся обо всем!

— Да что случилось! Объясните мне, Христа ради! — закричала в трубку Нина. Немногочисленные прохожие стали удивленно оглядываться, пожилой мужчина неодобрительно покачал головой.

— Не ори на меня! Как ты смеешь со мной так разговаривать?! — после этих слов свекровь повесила трубку.

Сложно сказать, что почувствовала Нина в этот момент. Но можно догадаться, что ничего хорошего. И это еще мягко сказано...

Нина дрожащими пальцами набирала номер свекрови, а в голове носились мысли: удавлю, прибью заразу, только доберусь до нее, до сволочи!

— Извините, Анна Аркадьевна! Не бросайте трубку, пожалуйста! Что-то с Леней случилось? — выпалила Нина на одном дыхании, чтобы любезная свекровь снова не прервала разговор.

— Да! С Леней! — свекровь опять оборвала фразу и зарыдала.

— Что? Что с Леней? — Нина уже плакала.

— Леня... Он... Леня...

— Да я и так знаю, что он Леня! — голос Нины опять сорвался на крик. — Что с ним?!

— Забрали его! — и снова рыдания.

— Кто забрал?

— За что мне это, Господи? Ну, почему он?

— Кто забрал?! Милиция?

— Какая милиция! «Скорая» увезла...

— Ох...

— В церковь! В церковь! Только молитва!

— Какая, к чертовой матери, церковь! Почему его «скорая» забрала?

— Нет, я этого не переживу!..

Сердце гулко бухало в груди, живот свело от страха, к горлу подкатывала тошнота. Нина снова прислонилась к стене, вполуха слушая стенания свекрови.

— Привет, милая, ты с кем разговариваешь? — у нее за спиной стоял Леня, любимый муж собственной персоной. Держал пакеты с продуктами и улыбался, как ни в чем не бывало. У него было немного бледное лицо, но в остальном...

— Тебя же «скорая» забрала?..

— Да, полный дурдом. Живот схватило, а мать тревогу забила. Отец же врач, говорит: подозрение на аппендицит. У него знакомый на «скорой» работает,

ну, и подбросил меня. Вроде отравился, а может, гастрит дал обострение, толком не поняли. Предложили на обследование лечь, но я от них сбежал. А ты что такая бледненькая? Мы, наверное, вместе что-то вчера не то съели...

Структура манипуляции

Здесь, дорогие наши читатели, тема совсем не веселая. Люди мучаются сами, мучают других и сами не понимают, что происходит. Ну, некоторые, правда, понимают и делают все специально. Структура манипуляции такова: делая ставку на универсальную ценность Безопасности, перепугать человека, живописуя ужасы ужасные на совершенно пустом месте. Из муhi сделать слона, проще говоря. Накрутить сначала себя, а потом выбить человека из его состояния, сбить с его пути, перепугав до полусмерти. А потом (вишенка на торте!) предложить выход из надуманной ситуации, но... под своим чутким руководством.

Проявление

Сначала возникает тревога, страх, паника, ужас. Потом — неудержимое желание с кем-нибудь поделиться своими переживаниями. Мама ни с того ни с сего начинает рассказывать дочери о маньяках, сыну о венерических заболеваниях, живописать им ужасы онкологии, намекая, что такое происходит именно с непослушными детьми. По мере того как жертва пугается, сам манипулятор успокаивается. А потом ему — совершенно неожиданно — в голову приходит идея, как спастись от того, чем он только что запугал и себя, и других. Он сообщает об этом своем инсайте, и все испытывают облегчение. Манипулятор

автоматически становится лидером, потому что лучше всех знает, как побороть то, чем всех запугал...

Так, кстати сказать, и образуются секты. Появляется вот такой некто, который боится конца света до потери пульса. Он начинает запугивать всех окружающих. Те, кто запугивается, передают страх дальше. А вы знаете, что в опасных ситуациях люди ищут лидера. Так вот же он, готовенький лидер, сидит, трястется от ужаса. Сам себе создал территорию, где можно главенствовать. Правда, трепещет он, как осиновый лист... И не спроста. Чует, бедолага, что расплата близко.

Ценность

Власть, власть и еще раз власть... Только власть. Чистое, ничем не замутненное желание руководить, командовать, главенствовать со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Убеждение-запрет

Как обычно, в этой рубрике, то есть в этом пункте нашей с вами программы — минутка абсурда. Итак...

«Если ребенок поплачет, он лучше засыпает». То есть, чтобы люди хорошо себя чувствовали, они должны страдать?! Главное — не то, как ребенок заснет, а то, в каком состоянии он проснется. Значительно важнее, чтобы он проснулся счастливым, а не обиженным.

«Если ребенка напугать, он больше слушается». Здесь важно не то, что ребенок сделает в данном конкретном случае, а то, как он будет относиться к вам по жизни. Ребенок, которого унижали и запугивали, тоже будет унижать и запугивать. В первую очередь — своих родителей.

«Нельзя давать детям расслабиться, иначе они могут погибнуть». Дело здесь не в расслаблении и не в гибели, а в том, что попадают в беду обычно нелюбимые дети. Если ребенка искренне любить и позволять ему развиваться, он сам будет осторожен и внимателен. Подавленный ребенок так яростно стремится выйти из-под гиперопеки родителя, что действительно может подвергнуть себя опасности.

Все тираны — это бывшие покалеченные дети. Поэтому, когда рассматриваешь убеждения, приведшие к геноциду и подавлению других людей, порой просто становится страшно. Следы детского подавления легко можно увидеть в радикальных действиях могущественных и высокопоставленных людей. Обиженный, подавленный ребенок, дорвавшийся до власти, мстит всем и вся, выливая свою обиду и детскую боль на окружающих его людей. Чем больше власти будет у него, тем больше пострадают окружающие.

Вторичная выгода

Тотальный контроль. Манипулятор добивается от других полного подчинения и страха, которым — с большой натяжкой — заменяет уважение. Если ему дать волю, то он сделает людей бесправными рабами. Секты «Аум Синрикё», «Белые братья», нацисты, сатанисты, террористические организации... Все деструктивные тоталитарные секты благоденствуют на тучных пастибщах этой манипуляции. Попасть к ним легко, а вот выйти почти невозможно. Живут сектанты весело, но недолго. Они же все время в стрессе, постоянно боятся. Чем их только ни запугивают: концом света, который постоянно переносится, адовыми муками, физической расправой, неопределенной карой небесной. Аdeptы официальных

религий тоже, признаться, этим грешат: «страх Божий», «раб Божий», «побойся Бога», «гнев Божий» и множество других подобных терминов свидетельствуют о широкомасштабном использовании этой весьма действенной манипуляции. Тираны всех родов и размеров паразитируют на других людях, используя именно этот метод.

Крючок

Порча! Поветрие! Проклятье! СПИД! Метеорит! Ядерная бомба! Людоеды! Террористы! Заповеди! Чует мое сердце! Попомни мое слово! О боже, у тебя странный прыщик на губе! Не к добру все это! Беду чую! Материнское сердце не обманешь! Инопланетяне делают зондирование через противоестественные места! Господь все видит! Не ешь мясо, а то не миновать духовной смерти! За нами наблюдают! Твой телефон прослушивают! Энергетический хвост проник в пятую чакру и закупорил астральное тело... Любой из этих крючков является мощным инструментом описанной выше манипуляции.

Осознание

Ну, здесь все сложно. Обычно эти люди влюблены в свои страхи по самое «не балуйся». В основном они однолюбы. Один страх, самый ужасный, — и верность ему до конца... Но бывают и те, кто предпочитает микс. Например, в Азии есть многомиллионная тоталитарная секта, которая поклоняется Будде, боится почти библейского конца света, а центральный храм у них выстроен в виде громадной летающей тарелки.

К сожалению, это одна из тех манипуляций, при которых осознания почти не происходит. Иосифа Виссарионовича, возможно, и посещали мысли, что миллионы

загубленных в лагерях вряд ли были, как один, шпионами, диверсантами и «врагами народа»... Но глупов они, эти мысли, не дали. В отличие от личных его страхов.

А уж папы и мамы, которые запугивают своих детей «во спасение оных», вообще, похоже, ни о чем не задумываются. А стоило бы! Ведь правда такова: если запугивают, значит, хотят добиться вашего подчинения. И неважно, кто это делает: родители, любимые, друзья или чужие люди. Цель тут только одна: из вас, в конечном счете, хотят сделать раба.

Нажива

В «идеале» — получение послушного «зомби-раба». Он со всем соглашается, во всем слушается. Манипулятор поглощает его как личность.

Расплата

А вот в этой точке разговора не дурно было бы еще раз перечитать книги о восстаниях рабов. Особенно те страницы, где подробно описано, что именно вырвавшиеся на свободу рабы делают со своими бывшими господами. Если те вообще доживают до этого момента. Постоянная тревога изнашивает нервную систему и отправляет на тот свет с большой долей вероятности. Товарищ Маузер и каждыйдневный стресс по эффективности совсем не уступают друг другу. «Перепуганный тиран» создает вокруг себя целые системы «перепуганных вассалов». Он их напугает до полной потери сознания — и сидит радуется. Они все это переварят, присвоят и вернут ему уже как собственные страхи. И настанет уже его очередь заикаться от страха. Потому что его тревога получает подтверждение извне, а значит, усиливается и укрепляется

свои позиции. Смотрит пастор, как его прихожане бледнеют от страха перед концом света, и думает: люди же не дураки, просто так бояться не станут; видно, точно мир скоро накроется медным тазом. Эти мысли приводят его в ужас. Прихожане его видят и думают: если пастор так испугался, значит, и впрямь точно нам конец. И это замкнутый круг запугивания, который постоянно движется нетривиальным способом: давая сам себе пинка под зад...

Короче говоря, это поучительная история о том, что бывает с детьми, которых родители приучают жить в страхе — либо своим примером, либо своими прямыми действиями. Недурно будет вспомнить об этом, когда в следующий раз посетит невинное желание напомнить ребенку про бабайку или дядю полицейского для достижения какой-то сиюминутной выгоды.

Глава 17. «Ах ты ж мой хороший! Я тебя поглажу по головке»: о том, как цинично запускают трансфер

— Ах ты ж мой хороший! — Инна Ивановна по-матерински улыбнулась и что-то достала из сумки. — У меня для тебя гостинец есть, — она протянула Косте пакет с пирожками.

— Спасибо, — он взял пакет, не зная, что с ним делать. Пирожки были из тех, которые есть просто не стоит. В народе их называют «буранами». Так сказать, пирожки многоразового использования. Не портящаяся химическая начинка, прожаренное в маргарине тесто, ядреные усилители вкуса. Сам он такое давно не ел: сразу начинала мучить изжога.

— Ты что не кушаешь? Кушай, мой хороший, кушай! Тебе надо много кушать, — Инна Ивановна вся светилась заботой и участием. Ее небольшие глаза смотрели на него немножко хитренъко. Возникало ощущение, что говорит она одно, а делает другое. Но Костю уже захлестнули воспоминания детства, поэтому он ничего не замечал.

— Спасибо вам, — он жевал пирожки и, как маленький, застенчиво улыбался. Вспоминались кухня родительского дома, запах утреннего какао, добрые материнские руки.

— Ты мой хороший. Ты кушай, кушай, — она была всего на три года старше Кости, но вела себя так, как будто он ее маленький, любимый, пусть и не разумный сыночек.

— Костенька пришел! Ах, ты мой хороший! — подошел Казимир Петрович, муж Инны Ивановны, и пожал Костины руку. Потрепал его по руке, а заодно стряхнул пылинку с плеча.

Воспоминания закружились, как снег вьюжистым вечером. Вспомнился папа. Его крепкие руки, рыбалка, велосипед. Любимый, замечательный папа, умерший несколько лет назад. Захотелось плакать, а еще — сделать этим людям что-то хорошее.

— Казимир Петрович, хотите пирожок? — промямлил Костя с набитым ртом.

— Спасибо, Костенька, я такое не ем. У меня от них изжога. Но ты кушай, тебе надо кушать.

Костя сидел за столом, смотрел на этих замечательных людей и вспоминал маму с папой. Ему было тепло и приятно. Все больше хотелось их как-то отблагодарить. Краем уха он услышал, что им нужны деньги.

— Хотите, я дам вам в долг? — неожиданно для себя самого спросил Костя.

— А у тебя есть?

— Да, отложены на черный день, — он улыбнулся застенчивой улыбкой.

— Ах ты ж наш хороший! Костенька! Какой ты замечательный!

Он еще раз застенчиво улыбнулся и просиял:

— Да вы говорите, что нужно, я помогу!

В животе уже начиналась изжога от пирожков, но Костя этого не замечал. Он смотрел на них и думал: Боже, как же они похожи на моих родителей...

Структура манипуляции

Давайте сначала поговорим о том, как это происходит. А начнем мы с простых психологических терминов: перенос и контрперенос. Или, по-другому, трансфер и контртрансфер. Иногда чувства, которые человек испытывает к родителям, он неосознанно переносит на чужих, даже малознакомых людей. Человек начинает любить своих друзей или учителей так, словно это его папы и мамы! И порой ведет себя при этом просто неадекватно. Это и называется перенос (трансфер).

Люди помогают другим, дают деньги, доверяют свои и чужие тайны, совершают поступки, которые могли бы совершить только по просьбе матери или отца, самых святых, самых близких людей!

И естественно, потом они жестоко за это расплачиваются... Это родители никогда не предадут вас, а чужие люди всякие, знаете ли, попадаются...

Человек под воздействием трансфера просто не видит отрицательных качеств того, кого он «назначил» на роль матери или отца. И, сам того не подозревая, запускает у объекта своего поклонения контртрансфер, то есть псевдородительские чувства. Объект трансфера начинает относиться к субъекту оного как к родному ребенку. Он его любит, воспитывает, чего-то от него требует и сам делает для него то, что сделал бы только для своего сына или дочери...

Дурдом, скажете вы. И будете абсолютно правы.

И тот, кто попал под действие переноса, и тот, у кого запустился контрперенос, начинают отыгрывать друг на друге сценарий поведения между детьми и родителями, который был в их собственных семьях.

Они любят и ненавидят дуг друга за то, чего никогда не совершали, решают остаться вместе навсегда, занимаются любовью и потом чувствуют, что стали участниками инцеста. Естественно, снова ненавидят друг друга за это. И заканчивается все тем, что состояние переноса и контрпереноса вдруг исчезает. Само по себе! И как говорится: о ужас, что же мы наделали! Люди, с глаз которых спала пелена трансфера, с болью и неприязнью смотрят на тех, кого еще несколько дней назад боготворили.

Они чувствуют, что их использовали. Иногда — правда, очень редко, — когда трансфер исчезает, на его месте остается крепкая дружба или любовь. Такое бывает, если люди сделали друг другу значительно больше хорошего, чем плохого. Но, увы, как мы уже говорили, это случается крайне редко...

В общем, в этой главе мы поговорим про манипуляторов, которые специально запускают трансфер для достижения разнообразных личных выгод.

Проявление

Кто-то начинает вести себя с вами так, будто вы — маленький несмышленыш, а он — умудренный опытом родитель. Ласково или строго, похвалой или критикой — неважно, как, но этот человек заставляет вас чувствовать себя его ребенком. Хочется поделиться с ним чем-то сокровенным, положить голову на плечо, попросить поддержки, одобрения. Вы начинаете испытывать необоснованную теплоту — или необоснованную неприязнь к человеку. Но об этом — ниже, в finale главы.

Если зайти с другой стороны, со стороны псевдородителя, то тогда какой-то другой человек вызывает у вас умиление. Или недовольство. Кажется вам милым, или

глупым, а главное — нуждающимся в вас, вашей помощи и руководстве. Так-то.

Ценность

Власть и любовь — это ценности, про которые мы говорили уже много раз. Однако в теме этой манипуляции есть еще о чем сказать. Это — секс и дети.

Да-да, очень часто трансфер и контртрансфер запускают (второму, например, целенаправленно обучают пикаперы) те, кто хочет получить от вас именно секс. Где эти чувства, там и близость, а где близость, там и до секса рукой подать, особенно если не сдерживают социальные предписания. В общем, все прозрачно.

А дети — это еще одна общечеловеческая ценность, которая поневоле становится двигателем этой манипуляции. Ведь бывает так, что у человека предназначение связано с тем, чтобы родить много детей. Он как бы создан для этого. И все, что связано с родительством, у него априори очень хорошо получается.

А вот детей родить — все никак. В силу психологических деструктивных установок, убеждений и т. д.

Или ребенок один. И вырос уже. А внутри свербит, не дает покоя желание снова почувствовать себя отцом или матерью малыша.

И «малыш» тут же находится где-нибудь в ближайшем окружении. Ну, разве не здорово?

Возникает смесь ревности, жажды обладания, сексуального влечения и поглощающих родительских чувств. Вместе с ними — желание общаться свысока, властно и болезненно деспотично, с безграничной, но неуместной заботой. Забота же оказывается поверхностной и заключается в контроле еды, здоровья и внешнего вида.

Убеждение-запрет

«Все вокруг должны быть под контролем, тогда я в безопасности». Вот вам невеселое детское решение, которое просто уничтожает человека. Он пытается контролировать все области этого мира, понимает, что это невозможно, и находится постоянно на грани истерики. Надо в этой ситуации понимать, что дело ведь не в контроле, а в том, чтобы радоваться жизни и наслаждаться каждым ее мгновеньем.

«Все должны меня любить, тогда я буду в безопасности». Беда это, а не убеждение. Именно такие убеждения приводят к несчастью и разочарованию в людях. Здесь важнее быть убежденным в том, что человек тогда находится в безопасности, когда он любит себя сам.

«Любви между мужчиной и женщиной нет, есть только любовь между матерью и ребенком».

(Самое время для многозначительного «о-о-о»...) К несчастью, распространенное заблуждение. С него хорошо переходить — как с кокаина на героин — на инцестные отношения. Чего уж там...

На самом деле любой взрослый человек, обладающий интеллектом, способен осознать разницу между любовью родительской, супружеской, братской, учительской, человеческой и т. д. Как способен осознать, что есть не только один напиток — кофе, но и другие напитки: чай, молоко, какао, сок, вода и даже водка. До сих пор удивительно, как это может быть для кого-то тайной...

Вторичная выгода

Власть, «любовь» (обязательно в кавычках!), подчинение, сексуальные отношения. Представьте себе, что властная, но не очень красивая женщина, у которой,

кстати, есть муж, начинает вас домогаться таким вот странным образом. Она заботливо стремится вас накормить, поддерживает, облизывает взглядами, хочет, чтобы вы оказывали ей знаки внимания и параллельно с этим жестко пресекает все проявления вашей самостоятельности. И вы чувствуете, что уже все, что вас касается, она расписала у себя в голове на два года вперед. Вы же получаете эдакую маму, любовницу и жестокую госпожу в одном лице. Ну, или отца, жестокого господина и любовника по совместительству. И это все возбуждающие звучит и прекрасно подходит для сценария порнофильма, если бы не одно «но». Манипулятор пытается напрочь лишить объект манипуляции свободы, самостоятельности и превратить его в маленького беспомощного ребенка. Ему уготовлена судьба бывшой любимой обслуги при великом короле или королеве. Часто в таких сетях по множеству лет трепыхаются помощники руководителя, менеджеры, секретари и ассистенты.

Крючок

Человек проявляет к вам материнскую или отеческую заботу. Поправляет на вас одежду, выясняет, кушали вы или нет, а если да, то что... Поддерживает и хвалит вас. Использует по отношению к вам слова «умница», «мой хороший/моя хорошая», «клапка», «детка», которые подходят скорее для ребенка. Делает он это очень-очень ласково, так что обидеться сложно. Хотя, если вдуматься, называя вас так, он изначально показывает, что он взрослый и сильный, а вы маленький и слабый.

Осознание

Обычно осознанием здесь и не пахнет. Иногда, правда, манипулятор смотрит на свою жертву и думает: «Кто это

и что он тут делает?» Сразу после этого обычно возникает страх потерять хорошего слугу, и он отбрасывает эти мысли, как ненужный мусор. И снова звучит сакраментальное: «Ах ты ж мой хороший! Дай тебя поглажу по головке. А ты уже кушал?»

Особенно безумно это выглядит со стороны, когда вы наблюдаете, как шестидесятилетний мужчина общается в подобном стиле с сорокалетним мужчиной, и тот это терпит. Повторимся еще раз: при манипуляции трансфером вся забота поверхностная и только внешне представлена, как забота. Раба кормят и одевают, но только для того, чтобы он был рабом. Сомневаться в способности самостоятельно следить за приемом пищи — это значит загонять человека в образ пятилетнего ребенка. Славного маленького пажа или служаночки, потерявших свою судьбу. Часто они же являются сексуальными партнерами манипуляторов. Незаметные, преданные,ечно на вторых ролях, они пребывают в таком родительско-сексуальном рабстве десятилетиями.

Нажива

Виртуальный зиндан, полный любящих и готовых на все рабов, которые считают рабовладельца отцом или матерью, — ситуация достаточно распространенная. В некоторых туристических фирмах, психологических центрах и риелторских конторах именно так подсаживают на себя клиентов. Иногда начальники добиваются такого результата на предприятиях. Сутенеры делают это всегда. Но тогда встает вопрос, как отличить, скажем, отца-командира от нечистоплотного манипулятора. Очень просто. Цель лидера, который становится близок своим людям, как родной, — сделать их сильными, самостоя-

тельными, известными, богатыми и обязательно привести к победе. Цель манипулятора — в конечном счете, уничтожить своих людей. Пока рабы батрачат на господина, они упускают свои лучшие годы. Рабовладелец никогда не делится с рабами ни деньгами, ни славой, ни чем бы то ни было еще.

Расплата

Держащий цепь ненамного свободнее сидящего на цепи (П. Буаст). Одинокий, несчастный, бездетный или заброшенный родными детьми человек, которого поначалу ненавидят и любят одновременно, а потом только ненавидят и презирают — вот судьба манипулятора трансфером. «Рабы» бессознательно стремятся ломать дорогостоящее оборудование, разрушать все важное и ценное для рабовладельца. И естественно, вырвавшиеся на свободу рабы имеют обыкновение мстить бывшим «хозяевам» — кто как может... На телесном уровне эта манипуляция часто ведет к ожирению, упадку сил, появлению опухолей и сердечно-сосудистым заболеваниям.

В этой же главе, для еще большей убедительности, опишем еще один феномен, тесно связанный с манипуляцией трансфером.

Есть такое явление, как «месть родителям».

Конечно, манипуляторы, использующие образ родителя (или родительницы), об этом не думают. Им кажется, что все будет в шоколаде: когда их проидентифицируют как «маму» или «папу», их будут любить, все им прощать, тихонько слушаться... Будут, будут, но недолго — и не только любить, прощать и слушаться.

Им же придется отплатить своим «псевдоначадам» за все обиды, что тем нанесли в прошлом настоящие родители.

Самое страшное, за что дети мстят родителям на бессознательном уровне, — это аборт (читать: убийство брата или сестры). Вот тут возникает настоящий повод для опасений. Дело в том, что ребенок, будучи маленьким и ограниченным в возможностях, зная на бессознательном уровне, что произошло в семье, может принять решение посчитаться с родителями позже, когда вырастет и войдет в силу. И начинает неосознанно мстить как реальным папе и маме, так и всем тем, кто на них похож. А уж если человек сам рвется на это место — пожалуйста, милости просим... на нашу плаху. И тогда снова возникает тема несоразмерности («он строго на меня посмотрел, а мне захотелось ударить его ножом»), причем даже у вполне здоровых психически людей. Конечно, желать и делать — не одно и то же. И даже признавать желания и делать — не одно и то же. Однако факт остается фактом: есть в жизни вещи, за которые одни люди могут годами бессознательно мстить другим, и их предостаточно вокруг. Так что вряд ли стоит в почти наивной погоне за плюшками и пирожками подставляться под стрелу, выпущенную не в тебя.

Глава 18. Ми-ми-ми-манипуляция: дитяtkо с недетскими аппетитами

— Привет, милая. Как твои дела?

— Котик, это ты! Принес вкусняшки?

— Да, это я, — Николай улыбнулся и достал из пакета с едой шоколадку.

— О-о! — Наташа схватила шоколадку и запрыгала на одной ноге.

Она была невысокой, миловидной девушкой двадцати восьми лет. На ее детском лице... точнее, на ее обычном лице он вечно видел детское выражение. Николай иногда переставал понимать, кто она ему, дочка или жена. Секс в их жизни отсутствовал уже года два, поэтому скорее уж дочка...

— А печеньки? — Наташа вдруг забеспокоилась. — Чтобы не было печальки!

— Вот, малыши. Держи. Вот твои печеньки, — у Николая сердце обливалось кровью. Ужасное чувство вины, смешанное с отвращением к себе, захлестнуло его. Он и вправду чувствовал, что ему приходит конец.

— Ура! А теперь на ручки! И целовашки!

Николай поднял ее на ручки, как маленькую девочку, прижал к себе и поцеловал в макушку. В душе поднялось умиление и нежность, и стало совсем погано. Чувство вины перед этим очаровательным маленьким существом вызвало новую волну боли и любви.

— Малыши! Малыши! Миленькая моя, я тебя люблю! Очень-очень люблю! — он и вправду ее любил, но какой-то другой любовью. Все готов был сделать для

своего Малыша, вот сексом заниматься с ней не мог. Ну хоть убей. Мысли о сексе с Наташей вызывали глубокое отвращение и чувство вины, словно он допустил непотребные мысли о шестилетней девочке. Да-да, его двадцативосьмилетняя жена была абсолютно асексуальной, милой, обаятельной девочкой лет эдак шести. Поэтому он ее баловал, все прощал, но ни секса, ни детей у них не было.

Зато была любовница Маргарита. Сильная, умная, красивая девушка. С ней у Николая был сумасшедший секс. Ее он любил как женщину. Они могли разговаривать часами. Потом заниматься любовью. Потом опять разговаривать. Взрослые это были темы, интересные. Там «ми-ми-ми» и «печалек» с «печеньками» не было. Маргарита любила его и не требовала удовлетворения детских капризов. По большому счету, он почти не тратил на нее денег, только время. Но Господи! Как же ему нравилось разговаривать и заниматься любовью с женщиной. С настоящей женщиной... Чувствовать себя не папой-педофилом, который делает нечто противоестественное с двадцативосьмилетним ребенком, а мужчиной. Сильным, любимым мужчиной.

— Я сейчас буду шкодствовать! — Наташа снова запрыгала на одной ноге, напевая мотив из мультифильма «Малыш и Карлсон». — А куськи-куськи-мямя-мя! — она опять полезла на ручки. — Целовашки! В носик!

Николай послушно поцеловал ее в носик.

— В щечку! В другую!

— Люблю тебя, мой малыш...

— В лобик! В подбородочек! А теперь — в губки!

Это было самое неприятное. Но и это Николай послушно выполнил. В голове носились разные мысли: «Нельзя ее бросать, она же просто пропадет без меня. Какой же я урод, что ее обманываю»...

— Котик, у меня хорошая новость! Звонила моя любимая сестренка! Она приезжает к нам вместе с сыном и ребенком! Ой, то есть с мужем и сыном!

Николай глубоко вздохнул и выдохнул. Он терпеть не мог толстую сестру жены за омерзительный характер и непроходимую тупость.

— Ольга приедет с ребенком и сыном? Тьфу ты, то есть с мужем и сыном?

Сказать, что Николай расстроился, значило ничего не сказать. Мужик у Ольги и вправду был такой забитый, что напоминал великовозрастного ребенка. Он называл супругу Хрю, и той это очень нравилось. Та еще была семейка...

— Но почему ты меня не спросила? — в голосе Николая прозвучало отчаяние. Ему отчаянно захотелось напиться. Желательно — уйти в запой. Лучше всего пить все то время, что эти дягли будут жить в его доме.

— Ты что! Это же моя Лелька! Моя сестра! — лицо Наташи изменилось. Теперь перед ним стояла несчастная, убитая горем маленькая девочка. Ее глаза наполнились слезами. Губы затряслись. Вся поза и взгляд обвиняли и как бы говорили: смотри, монстр, что ты сотворил с маленькой беззащитной девочкой.

Этого он просто не мог вынести. Николай за долгие восемь лет совместной жизни прекрасно узнал, чем дело кончится — многочасовым изнуряющим скандалом, в процессе которого она будет плакать и молчать, а

он будет орать и пытаться вытянуть из нее хоть слово. Потом он почувствует себя палачом и со всем согласится. Все равно будет так, как хочет она.

— Извини, милая. Я, наверное, просто устал. Конечно, пусть приезжают. А сколько они у нас пребудут?

— Не знаю. Пока Славка не найдет здесь работу. Потом они снимут квартиру и будут жить отдельно, — не по-детски стальной голосок Наташи просто добил Николая.

— А, понятно, — он сел в кресло и тупо уставился в пол.

— Ты что, не рад?

— Что ты... Что ты... Рад... Просто устал...

— Котик, ты же знаешь. Если бы ты больше заботывал, мы могли бы за свои деньги снять им квартиру. Тогда никаких бы проблем не было. А так тебе придется потерпеть...

— Ты же знаешь, что я работаю над этим, — это тоже была больная тема, от которой его уже воротило.

— Нет, я же тебя не упрекаю. Просто объясняю, почему они будут жить у нас, — сказала Наташа с милой детской непосредственностью.

Николай смотрел в пол и думал: «А в этом есть кое-что очень хорошее: под предлогом неприязни к родственничкам я вообще здесь перестану появляться. Буду проводить все свободное время с Маргаритой. С моей любимой, обожаемой Маргаритой».

От этих мыслей ему сразу как-то полегчало.

Впервые он совершенно ясно осознал, что разведется с женой.

— Я все понимаю, Малыш. Я не люблю их! Терпеть не могу, но для тебя все вытерплю... Все сделаю. Для меня главное, чтобы тебе было хорошо...

— Хорошо, котик. Спасибо! — снова на лице Наташи расцвела очаровательная улыбка маленькой девочки. — А теперь — целовашки!

Структура манипуляции

Бывает так, что манипулятор специально вызывает к себе чувства, которые вы бы адресовали ребенку (случай, симметричный трансферу — контрансфер). Маленький мальчик, маленькая девочка — как они беззащитны, как нуждаются в вашей поддержке и покровительстве...

Вот только — смотрится смешно (а иногда это смех сквозь слезы). Если эта манипуляция имеет место в любовных отношениях или в браке, то очень быстро исчезает секс (а значит, он должен начаться с кем-то другим). Плюс такого «ребеночка» все стараются лишить ответственности — как бы чего не натворил...

Проявление

Манипулятор ведет себя, как большой ребенок. И мало того, вы еще чувствуете за него личную ответственность! Ведь должен же кто-то нести ответственность за благо детей...

Ценность

Ценности здесь простые (всем понятные): любовь, власть и дети.

Желание

Возникает желание иметь детей. Заняться любимым и важным делом. Сделать что-то величественное. Обо-

стряется желание быть нужным кому-то. Привлекают романтические фильмы и книги. Особенно те, где героиня или герой проходят испытания и достигают выдающегося успеха и счастья в любви.

Убеждение-запрет

Как уже говорилось в этом «пункте абсурда» в предыдущей главе, «Не существует любви между мужчиной и женщиной. Люди любят только детей». Вот такое оригинальное убеждение. Отлично взаимодействует с убеждением: «Все мужики козлы, а все бабы стервы». Выходит прямо-таки шедевр: «Козлы и стервы любят только детей». Отсюда высокомерно-презрительное отношение к людям и манипуляция ими из роли «вечного ребенка». Здесь нужно понимать, что подобные убеждения приводят к исчезновению секса, лишению всего, что связано с деньгами и ответственностью, а также замораживанию в детском месте навсегда. В такой ситуации имеет смысл подумать над тем, что оставаться ребенком навсегда — это самому стать козлом и стервой в одном лице, то есть лишиться пола и предназначения. Значительно важнее понять, что большинство людей любят тех, кто достиг в жизни успеха и славы, потому что хотят быть похожими на них. И душевые, светлые люди им нравятся больше, чем диктаторы и маньяки.

Вторичная выгода

Манипулятор стремится получить любовь, притворяясь ребенком. Что-то такое получает, но не до конца. Правда, секса, как в СССР, у него нет и не предвидится. Своеобразная власть тоже есть, но для этого нельзя выходить из образа недоразвитого. Нужно вечно притворяться

ребенком, чтобы добиваться от людей желаемого, и с каждым годом это становится все сложнее. Одно дело — когда тебе двадцать, а другое дело, когда тебе сорок. В таком возрасте все эти «ми-ми-ми» будут выглядеть проявлениями скорее уж шизофрении, чем обаяния. И, наконец, дети. Тут тоже все вывернуто наизнанку. Вместо того чтобы родить ребенка, ми-ми-ми-манипулятор сам превращается в ребенка. И в большинстве случаев либо остается бездетным, либо отдает своих детей на воспитание бабушкам и дедушкам. И в конечном счете все равно остается без детей. Дети в таких случаях называют родителя по имени и в душе чувствуют мамой и папой других людей — дедушек и бабушек.

Крючок

Войти в образ и состояние милого обаятельного ребенка, который самоотверженно тебя любит и пропадет, если останется один. И никогда не выходить из роли беззащитного малыша, всячески демонстрируя ее окружающим.

Осознание

Только одно здесь является точным маркером — осознание повышенной постоянной инфантильности, проходящей через все жизненные контексты. Ведь бывает же так, что человек вдруг осознает свою глубокую несостоятельность в какой-то (каких-то) сферах жизни?

Нажива

Люди защищают, помогают и любят детей. Все, что обычно делают с детьми, будут делать с вами: любить, защищать, выполнять капризы, водить за ручку... не доверять ничего важного. Будут стремиться отправить вас

спать, а пока у вас тихий час — делать взрослые дела, заниматься сексом, смотреть взрослые фильмы. Но это уже скорее к следующему пункту.

Расплата

Сюда входят все болезни, связанные с половыми органами. Тело говорит манипулятору: «Йа воль, майн герр!» И старательно исторгает матку, придатки (в женском варианте, конечно) и все остальное, чтобы и вправду стать не способным рожать, как у настоящего ребенка. У мужчин это вечные проблемы, несложно догадаться, какие.

Когда близкие все-таки осознают, что рядом с ними никакой не ребенок, а обычный притворяха и манипулятор, они от манипулятора отгораживаются, бросают его. Презирают, смеются над ним, не уважают. Он социально неуспешен из-за зависания в образе ребенка. Желания, которые он исполняет, инфантильны и краткосрочны.

А где же жизнь, спросите вы?

И мы присоединимся к вопросу.

Глава 19. Этот сладкий запретный плод...

— Олеся, ты чего? — Максим не понял, что произошло. — Я тебе на ногу наступил? — Максим снова попытался взять ее за руку.

Ольга зашипела что-то невразумительное и снова шарахнулась от него, как черт от ладана:

— Не надо меня хватать!

— Ты о чем?

— Нас могут увидеть!

— Ну и что? Пусть видят!

— Это тебе «ну и что», а мне каково?

— Да о чем ты?

— Все сразу поймут, что мы занимались любовью! — ее голос дрожал, а лицо выражало гнев и недоверие одновременно.

— И что? Ты не замужем, а я не женат. Что с того?

— Вот именно! В этом-то и дело!

— В чем?

— Может, мы завтра расстанемся, а мои подруги и родные будут знать, что мы были любовниками.

— Ну, во-первых, завтра мы не расстанемся. А во-вторых, тебе разве не все равно, что они скажут? — Максим снова попытался взять ее за руку.

— Нет, не все равно! Я не хочу, чтобы они думали, что я какая-то гулящая! — она снова отдернула руку и сделала шаг назад.

— Ты не гулящая, и у нас все серьезно! — Максим уже завелся, да настолько, что перестал осознавать всю абсурдность ситуации. — Ты будешь ходить со мной за руку!

- Нет! Я не шлюха!
- Причем здесь «шлюха»?!
- Ты сам знаешь!
- Но так не будет, никогда!
- Обещаешь?
- Клянусь!
- Ну, тогда ладно... Но помни, ты обещал!
- Я же мужчина, я сдержу слово.
- Тогда ладно...

Они взялись за руки и пошли по улице очень довольные. Оба не совсем понимали, в чем заключается повод для довольства, но внутри каждого какая-то часть все прекрасно понимала и радовалась... Правда, другая часть очень расстраивалась из-за этой нездоровой радости.

«Я такая испорченная и проблемная, что тебе со мной не по пути». Аня могла бы даже кричать это во всеуслышание — эффект все равно уже не стал бы сильнее. Чаще всего ее видели одетой в лосины, унты и короткую футболку без лифчика. Все, что исходило от нее, можно было бы сформулировать как громкий слоган: «Меня уже не спасти, и тебе слабо за мной пойти».

Она орала на всех подряд, материлась, обзывалась и вела себя, как полная дура, притом совершенно асоциальная. Но при этом показывала, что внутри-то она хорошая, белая и пушистая. Что она страдает, осознает свою неправоту, но не способна вести себя по другому. Дескать, великие люди всегда искушаемы самыми ужасными демонами. Но если вытерпеть все то дермо, которое она на тебя выплеснет, и по-

зволить повытирать о себя ноги, то, возможно, злые чары спадут, она исцелится и станет прекрасным лебедем.

Тщательно подражая современным «гениям», она старалась во всем иметь другую точку зрения, намекала, что употребляет наркотики и выбирает однополую любовь.

Она не могла пройти мимо человека и что-нибудь не отчебучить: не задеть его локтем, не сказать гадость, при этом всячески показывая, что ей требуется его поддержка и помощь.

И являла собой яркий пример «монашки наоборот». Если монашка притягивала целомудрием и неприступной чистотой, то Аня стремилась привлечь маской падшего ангела, которому нужно помочь вернуться на небеса.

Взгляд взбалмошного ангелочка, словно луч паровоза, скользил в поисках того, кто поможет ей вернуться туда, где свет и чистота. Ну, а заодно на кого можно излить весь свой многообразный, прямо-таки живописный невроз.

Структура манипуляции

Если очень хочется, чтобы человек что-то сделал — вам, ну, или просто, — а ему как раз этого *не* хочется, то можно пойти «легким» путем и ему это действие запретить. Вот нельзя меня брать за руку на людях, и все! Нет! Мне не хочется, неприятно, стыдно, что на нас все смотрят, и т. п.

И вот уже тот, кому пять минут назад и близко не нужно было вашей руки, начинает добиваться, доказывать, упрашивать... И вы сдаетесь в конце концов.

А можно взглянуть на вещи шире и себя целиком подать как неприступную крепость, чтобы вас добивались, хотели, грезили о вас... Все это быстро заканчивается, потому что либо вас добиваются-таки и видят уже не далекую неприступную крепость, а живого человека с достоинствами и недостатками, который изрядно измотал нервы, — ну, либо не добиваются, и вы сидите в гордом одиночестве, обдумывая известную мудрость про то, куда ведут легкие пути...

Проявление

Помните известное средневековое заблуждение? В просвещенном пятнадцатом веке считали, что Солнце, звезды и все планеты врачаются вокруг Земли, что наша планета мало того что плоская, так еще и является центром вселенной. Кстати сказать, тех, кто не разделял сие мнение, недолго думая сжигали на кострах. Носителям вышеозначенной манипуляции свойственен именно такой «центропупизм». И если кто-то сомневается в том, что манипулятор есть центр этого мира, то автоматически попадает в репрессивный список со всеми вытекающими последствиями.

Манипуляция имеет два полярных проявления:

1) пуритански ориентированная скромница, которая высокомерно посматривает на мужчин, но показывает, что томится в клетке из собственных/чужих предрассудков. Речь о сексе здесь вообще не идет. Все проявления напрочь лишены этого подтекста;

2) эпатажная блудница, которую нужно направить на путь истинный. Здесь сексуальность тоже не пахнет. То есть она, конечно, может заголять буфера и сверкать стрингами, но на самом деле чувствуется, что сексуаль-

ностью у нее реальные проблемы. Обнажение различных частей тела используется в основном для привлечения внимания, и только.

Мужские варианты этой манипуляции встречаются реже, но выглядят еще более потешно. Заядлые трезвенники и убежденные алкоголики, а также религиозные адепты всех мастей пользуются этой манипуляцией для достижения своих целей.

Ценность

Движущей силой здесь является чувство собственной значимости, желание чувствовать себя нужным и важным. Естественно, что к этой манипуляции склонны подросшие дети, в полной мере испытавшие на себе второй вид родительского подавления — заброшенность. Как вы помните, первый (самый часто встречающийся) вид родительского подавления — гиперопека.

Убеждение-запрет

«Хочешь быть нужным? Боишься одиночества? Нужно, чтобы тебя спасали». Опасное заблуждение, превращающее человека из человека в неприступную крепость, требующую гуманитарной (и не только) помощи.

Как водится, это убеждение приводит к очень тяжелым и крайне неприятным последствиям. К одиночеству и пустому проживанию жизни, например. Значительно более эффективно точно знать: нужно самому идти туда, где ты всегда будешь востребован и никогда не будешь одиноким — в сферу своего предназначения.

Вторичная выгода

Манипулятор, пытаясь подтвердить и свои ценности, и свои запреты одновременно, создает занятную стратегию:

хочет стать значимым и востребованным, устраивая из общения с собой сложный процесс, чем-то напоминающий путь по минному полю.

Крючок

Человек рядом с ним чувствует, что манипулятору нужна помощь, и даже готов ее предложить, но еще до того, как он предпримет какие-то действия, его отталкивают и говорят: «Я сам справлюсь» / «Мне уже не помочь». Когда объект все же добирается до запретного плода, то очень гордится, ибо смог завоевать такую огромную ценность...

Осознание

Осознание здесь происходит в очень редких случаях. Пока таких случаев в нашей практике не было. Мы про них слышали, но своими глазами не видели... Ведь манипулятор искренне убежден, что он «такая сложная натура, м-м-м, тушите свет». Если вдруг встретимся с уникальным осознанием такого создания, то обязательно напишем в своих книгах и поделимся с вами, дорогие читатели.

Нажива

В качестве наживы — простой факт (кого-то греет, да): всегда рядом есть тот, кто вас добился или чего-то от вас добился. И таким трудом он это заслужил, что считает огромной ценностью, даже если «это» — фантик от конфеты.

Расплата

Жизнь насмарку...

В принципе, можно ограничиться этими двумя словами, но мы все-таки развернем мысль. Человек, который

чего-то добивался от манипулятора и наконец добился, становится для манипулятора такой же гипертрофированной по значимости фигурой, как и манипулятор для него. Манипуляция зла — подсядешь и на козла. Или другой вариант: гордое одиночество и целомудренная аскеза. Кому как нравится. Нам вот, например, нравятся жаркие гетеросексуальные отношения, которые, кстати сказать, очень способствуют творчеству.

Кстати сказать, одно из первых негативных последствий этой манипуляции очевидно: манипулятор еще до того, как запретить что-то своему «объекту», запрещает это самому себе. А ведь «объект» может и не клюнуть на наживку. И тогда уйдет. А запрет останется. Один, два, двадцать запретов — и вот ты уже начинаешь видеть, как твоя жизнь потихоньку меняется в тускую сторону. Но ведь это не то, что нужно нам, правда?

Глава 20. Манипуляция деньгами. Как уничтожить мечту

Вот оно! Предложение, от которого нельзя отказаться. Наконец-то все будут довольны! Жена-красавица, мама, теща, тестя, друзья — уж теперь-то все скажут, что он — молодец.

Виктор шел по залитой солнцем улице, и во внутреннем кармане его поношенного пиджака лежала толстенькая пачка купюр в белом почтовом конверте. Столько он еще ни разу в жизни не получал. Пачка денег вызывала у него почти сексуальные ощущения. Это была крупная фирма, и в ней водились крупные деньги... Очень крупные... и зеленые. Успех! А книга — книга подождет. Ему всего двадцать пять. Двадцать пять — это только начало. Нужно набрать денег, а потом между делом вернуться к рукописи.

Тихонько сосало под ложечкой, шевелились неприятные мысли: ты же писатель, на кой черт тебе углем торговать...

— Заткнись! Слышишь? Заткнись! — Виктор сам не заметил, что говорит вслух. — Меня родственники жены презирают! Матери деньги нужны. Я устал быть нищим неудачником с богатым внутренним миром! Понял? Лучше замолчи!

Тут он осознал, что говорит вслух, и вправду замолчал. Родители говорили ему с детства, что эту блажь нужно выкинуть из головы. Какой писатель? Откуда? С чего я взял, что у меня талант?

Виктор вспомнил школу. Пожилого учителя литературы, который поддерживал его и говорил, что у

него дар. Как же маленький Витя был ему благодарен! Постоянно бегал в литературный кружок. Он помнил то счастье, которое разгоралось в душе, когда ручка начинала скрипеть о бумагу и кривоватые закорючки слов открывали врата, врата в другие миры, где огромные белые облака стремительно неслись над бескрайними просторами, где предвечный океан мерно дышал и убаюкивал ровным шумом могучего пенного прибоя. Там были острова и принцессы... Опасные, но такие обаятельные негодяи и жестокие монстры в человечьем обличье обитали в самых темных закоулках забытых миров. Летели корабли, реяли флаги. Женские и мужские судьбы переплетались, как удары отточенной шпаги, и взрывались калейдоскопом красок. Юноши получали шрамы и поцелуи, кололись о шипы, касаясь нежных роз, и взрослели под звон абордажных сабель. Когда их корветы горели и тонули, они выбирали любимых — выбирали свои дороги.

От воспоминаний стало тускло и противно на сердце. Теперь он был почти согласен с родителями. Это, наверное, действительно вредная, опасная блажь. И ее нужно как можно быстрее подавить, искоренить.

Вечером Виктору полегчало. С друзьями и родственниками в небольшом ресторане они с Кристиной отмечали годовщину свадьбы. Кристина была счастлива, она всегда мечтала о принце — и вот дождалась наконец. Друзья его поздравляли и были рады за него. Теща намекала, что кто-то получает и больше. Тесть был доволен, хоть и удивлен.

Виктор пребывал на седьмом небе. Позвонил начальник, поздравил. Начальник вообще был отличный мужик, щедрый и за свою фирму готовый на все. Сам

подавал пример: вкалывал от рассвета до заката. Виктор и сам хотел быть таким же, работать, работать и еще раз работать.

У него зрели большие планы. Блокнот пух от списка вещей, которые он хотел купить, когда разбогатеет. Нужна машина, свой дом, дача, столько всего еще... Но свет в конце тоннеля уже был виден.

Прошел год. Целый год, когда Виктор не садился за рукопись. Но он еще помнил, что собирался писать в свободное время. Просто свободного времени как-то не хватало. Рабочие будни давались уже не так легко. Он хотел взять отпуск за свой счет, но начальник не отпустил. Просто взял и увеличил зарплату. Увеличил так, что никаких претензий к нему просто не могло возникнуть. Теперь можно было смело брать кредит на квартиру.

Толстая пачка денег в почтовом конверте лежала в кейсе на заднем сиденье новенького «Опеля». Во внутреннем кармане она уже не умещалась, однако по-прежнему грела и вызывала энтузиазм.

И снова отмечали годовщину свадьбы. Снова радовалась жена. Теща опять намекала, что кое-кто получает и побольше. Тестя совсем спился и зиркал по сторонам ненавидящими глазами закодированного алкоголика. Друзья приехали не все...

Спустя пять лет Виктору приснился сон, что он лег в больницу. Лежал в чистенькой палате и впервые за столько лет занимался рукописью. Он писал на своем серебристом ноутбуке, дробно щелкая клавишами и жмурясь от удовольствия.

Проснувшись утром, он пообещал себе поднять рукопись, но торговля углем съела все время, да и сил по вечерам уже не хватало. Со здоровьем сделалось неладно, работа надоела до чертиков. В тот год он решил уходить, уходить решительно и бесповоротно, но не сумел...

Начальник сказал ему тогда: «Нет, только не сейчас. Я же без тебя на переговорах засыплюсь. Ты же, как писатель, такие картины словами рисуешь! Только начинаешь говорить — и все! Дело в шляпе! За семь лет ни одного сбоя! Рассказываешь так, что я даже сам верю. Талант у тебя, однако».

Начальник снова предложил сумму денег, от которой нельзя было отказаться.

Точнее, Виктор поначалу отказался. Но потом, как назло, заболела теща. Нужны были деньги на лечение в Германии.

Он смотрел на себя и думал: в кого же я превратился?

Стал сволочью. Циничной, расчетливой сволочью. Жене давно не рад. На детей нет времени. Точнее, нет времени, чтобы завести детей. Да и желания тоже. Всегда на работе... Несколько секунд счастья, когда видишь цифры на своем банковском счету. Это уже даже не деньги — цифры... Старые друзья как-то подрастерлись. Они не нравились жене, да и у Виктора самого с ними не ладилось. Все пошло не так. Не туда.

Ему часто снились кошмары и тяжелые сны. Здоровье совсем просело. И уже почти не приходили детские воспоминания о том, как он читал книги и представлял себя известным на всю Россию. Как с фонариком

под одеялом придумывал сюжеты будущих романов, а потом, когда отобрали фонарик, писал книгу у себя в голове. Родители боялись, что он «попортит глаза» или свихнется от своих книг, поэтому запрещали ему писать свое и читать, не давали ходить в литературный кружок. Но ночью, когда все засыпали, он лежал и сочинял свою книгу в голове. Весь день предвкушал тот момент, когда выключат свет... И никто, никогда и никак не сможет отобрать у него то самое главное, что нельзя отобрать у человека, — его мысли, мечты и предназначение.

Каждый вечер он запоминал, на каком моменте остановился, и на следующий день продолжал сочинение с того самого места.

Даже сейчас он помнил свою детскую книгу.

Отважную незнакомку, затерявшуюся среди жестоких мужчин в мире, где каждый преследует свои цели. Где последствия превращаются в причины, где страхи порождают еще большие страхи, а любовь становится разменной монетой и прихотью. Она прокладывала свой путь через опасности навстречу врагу, кровожадному и бесчестному.

Виктор ухмыльнулся и цинично процитировал Лермонтова:

— И этот детский бред преследовал меня так много лет...

Отпил дорогой виски из дорогого стакана. Расстегнул ворот дорогой рубашки и снял дорогие часы. Очень дорогие часы. Очень-очень.

И вот субботний вечер. Жена хрен знает где. Вроде бы у подруги. Опять эти неприятные боли, которые уже начинают пугать. И чувство пустоты.

Он услышал, как в замке повернулся ключ, и подумал: «Наверное, Кристинка приехала, надо ее напугать. Она же думает, что я на работе...»

Встал. Допил виски. Сморщился от боли. В очередной раз пообещал себе сходить на обследование. Вышел в коридор. Картина, которая ему открылась, вызвала приступ головокружения и тошноты... Такого, конечно, Виктор не ожидал.

Через год он сидел у врача: бледный, с немеющим от страха лицом и ватными ногами.

— Доктор, вы что, серьезно?

— Увы, я сожалею. Это неоперабельная стадия. Уже ничего не сделаешь. Впрочем, я вам рассказываю это уже в сто десятый раз. И очевидно, не только я...

Виктор встал и вышел на улицу. Действительно, все врачи говорили одно и то же. Только один человек предложил весьма сомнительный вариант. Но его и врачом-то нельзя было назвать. Психолог...

План попахивал безумием и, естественно, был неприемлем, но почему-то начинал нравиться Виктору. К тому же ему было на все наплевать. Мама умерла несколько лет назад. Отца он потерял еще в девятом классе. Жена... Он сделал вид, что простил ее. Она говорила, что тогда в прихожей была слабость, она слишком много выпила. Притворился, что верит. Да он и не чувствовал ревности. Виктор давно уже ничего не чувствовал, кроме болей, конечно.

И вот теперь ему попался психолог-авантюрист. И план его был чистой воды авантюрой. По его словам, у Виктора есть только один маленький шанс: все бросить, оборвать все связи до единой, вырваться из круга

друзей, коллег и родных. Уехать в другой город и начать жизнь заново. Вернуться в ту точку, где он ошибся с выбором и пошел не по тому пути.

Виктор вдруг почувствовал силы и решимость: «Я это сделаю, напишу мою книгу. Пусть даже это будет последнее, что я смогу сделать в жизни».

Смеркалось. Цвели акации, морской бриз наполнял свежестью благоухающий южный вечер. На веранде небольшого ресторана сидел человек в светлом костюме и пил сухое вино.

Перед ним на столике лежала зачитанная книга. Это была его книга.

Последние два года Виктор провел с пользой: развелся, переехал, а главное — осуществил свою детскую мечту, стал писателем. Он все-таки нашел врачей, которые согласились его лечить и, в конце концов, вылечить...

За соседним столиком шушикались две девушки:

— Говорю тебе, это он. Я его по телевизору видела. Он интервью давал... — они с любопытством поглядывали на Виктора.

Он улыбнулся, открыл книгу и посмотрел вдаль. За верандой, совсем рядом от него, шелестел морской прибой. Он наконец-то попал туда, где были корабли, острова и принцессы.

Структура манипуляции

Манипуляция деньгами — очень распространенное явление в сфере трудовых отношений и не только. Тебе нужны деньги? Ну, конечно! У меня есть, я тебе дам. Только ты же понимаешь, что потом будет (ты не должен плохо ко мне относиться, обязан мне прощать то и это, ну,

и уйти от меня — это тоже было бы непорядочно). Бывает, что талантливый человек, даже одержимый идеей своего бизнеса, просто не может оставить работу на начальника, потому что тот постоянно повышает ему зарплату. А жена чувствует себя полностью во власти мужа, потому что доход — только у него, а вздумается ей закончить отношения — останется она не только в одиночестве, но и в голоде-холоде. Или наоборот, у мужчины такой влиятельный тест, что у него и мысли чем-то обидеть супругу не должно возникнуть. И получается такое «легальное рабство», в результате которого человек, угодивший в ловушку, либо сам разрушается без возможности реализовать свое настоящее предназначение в мире, либо рушит сковавшие его отношения, что в любом случае на манипуляторе отражается однозначно.

Проявление

Обычно проявление очень недвусмысленное. В ситуации, когда надо чего-то добиться, у человека возникает желание дать денег и не париться. Завалить женщину дорогими подарками, чтобы переспать. Купить друзей. Купить психолога. Купить детей (добиться от женщины, чтобы родила без любви). Детей, в свою очередь, купить дорогими игрушками. Сделать всех и вся зависимыми от своих денег.

Ценность

Власть. Дети. Счастье. Любовь. В принципе, в основе этой манипуляции могут лежать любые ценности.

Убеждение-запрет

«Все продается и все покупается», «Все люди — продажные твари». Не больше и не меньше. Или что-то вроде

этого. Манипулятор, с детства снабженный таким убеждением, очень неприязненно относится к людям и стремится от них добиться всего только на основании «покупки». Надо понимать, что не так важно, какие люди по своей сути, значительно важнее, что к тебе притягивается то, чем ты сам являешься. Человек — не центр этого мира. Видя во всех окружающих тварей и пытаясь подогнать их под этот шаблон, манипулятор никого не меняет — он только сам постепенно становится тварью.

Вторичная выгода

Извращенная радость от того, что люди дают то, чего ты хочешь, если им давать деньги.

Крючок

Предложить человеку денег или подарок. Начать давать человеку деньги, чтобы он к тебе хорошо относился. Подсадить на свои деньги. Щедро угощать за свои средства, покупая чужую дружбу. Дарить деньги и дорогие вещи, чтобы почувствовать себя хозяином положения.

Осознание

Осознание наступает, когда об этом говорят напрямую. Тогда манипулятор злится, пугается и начинает все отрицать. Еще осознание иногда наступает, когда манипулятор оказывается в полном одиночестве. И у него не остается никого, с кем бы он мог по-человечески поговорить.

Нажива

Захотел секса — купил проститутку. Захотел дружбы — «закупил» толпу любителей выпить и пожрать на халяву. Захотел почувствовать себя могучим — дал бомжу пачку денег.

Захотел жену — соблазнил на богатое наследство.

А захочешь восхищения — собери льстецов и давай им денег, чтоб тебя хвалили.

Расплата

Сначала осознать, что ты на хрена никому не нужен, нужны только твои деньги. А потом — застрелиться, когда и твои деньги уже на хрена никому не нужны. Потому что ты так всех достал и настолько всем отвратителен из-за них, что тебя стремятся бросить вне зависимости от того, сколько ты предлагаешь. Что интересно, объекты манипуляции в определенный момент уже становятся готовы швырнуть его деньги ему в лицо — ну, или попроступускают их на ветер. Легко достались, легко расстались... Но легко ли на самом деле?

Может, и не очень хочется, но вспомним: именно с этой манипуляцией связано нарицательное в нашей стране (и в нашем поколении) высказывание «богатые тоже плачут». И многие драмы людей среднего и старшего возраста, многое добившихся на своих карьерных лестницах, тоже имеют этот корень.

Глава 21. «И всё без греха...»: provokacija как манипуляция

Было понятно, чего она хочет. Не догадаться мог только дурак или девственник, но Андрей не был ни тем ни другим. Масляный взгляд, хрипловатый голос, постоянные прикосновения как бы невзначай. Ему просто не давали прохода в собственном доме. Стоило выйти в коридор, как Лена сразу подходила и звала пить чай с печеньем — или же придумывала еще какой-нибудь повод, чтобы побывать вместе. Она молчала и смотрела на него нежными, томными глазами. Ласково-ласково его слушала. Сидела близко-близко. Послушная такая, понимающая, и опять этот влюбленный взгляд с поволокой, полный желания. Андрей глядел на нее и испытывал неприятное чувство: нужно было что-то сделать. Только непонятно, что. Точнее, приблизительно он все понимал, но чувствовал какой-то подвох. Чуял, что не все так просто, как кажется.

Если честно, все и правда было не так просто, как кажется. У Лены имелся муж, друг Андрея, она была далеко не красавица и, похоже, уже успела сделать аборт, а может быть, и не один. Они жили в одной квартире, снимая разные комнаты. Дима и Лена в одной, а Андрей в другой.

— Ты так хорошо пахнешь, — надо было с чего-то начинать. Молчание уже затянулось, а говорить милье глупости уже надоело. Да и чувствовалось, что от него ждут решительных действий. Так раздражает этот двойной посыл, когда словами тебе говорят одно, а мимикой, жестами и поведением — совсем

другое. — У тебя такие красивые волосы. Можно, я их понюхаю? — прошептал Андрей. Она не сказала ни да ни нет, но слегка пододвинулась и чуть-чуть наклонила голову.

Он зарылся лицом в ее волосы, шептал ей, какая она красивая, хоть ее и симпатичной-то можно было назвать с большой натяжкой, гладил ее и обнимал, нежно целовал и говорил что-то еще.

— Нет, не надо, что ты делаешь, — Лена отталкивала его, но как-то слабо и так томно, что это только распаляло его сильнее и сильнее. Она не отвечала на его поцелуи, но вся порозовела, терлась об него животом и шептала ему в ухо совсем охрипшим от возбуждения голосом, чтобы он перестал с ней делать это.

От этого шепота и от того, что вытворяло ее тело, Андрей совсем потерял над собой контроль. Он подхватил Лену на руки и перенес в свою комнату.

Она смотрела на него взглядом мартovской кошки, но не целовала в ответ, поджимала губы и отталкивала руками, прижимаясь низом живота.

Андрею показалось, что у него сейчас поедет крыша.

— Да чего ты хочешь от меня, я не пойму! — он отстранился от Лены и раздосадованно оттолкнул ее руки.

— Это я чего хочу?! Ты меня изнасиловал, а я еще чего-то хочу, оказывается? — она вскочила и, заламывая в истерике руки, убежала на кухню.

— Ни хрена себе заявочки... — Андрей от потрясения чуть не упал с кровати. — Что-что я с тобой сделал?

У него в голове то, что происходило этим утром, очень четко сложилось в единую картину. Его разве-

ли, как лоха, и чуть было не заманили в настоящую западню. В этот момент он услышал с кухни отчаянные рыдания и похолодел. Ему захотелось набить Ленке морду и, возможно, попинать ее ногами. Но после этого все точно будет выглядеть как изнасилование. Страшная обида и злость комом подступили к горлу. И нужно было его проглотить, потому что скоро вернется Ленкин муж. Он встал и пошел на кухню, чувствуя одновременно отвращение и шок.

— Но ты же сама хотела, могла бы сразу сказать «нет», и все.

— Я и говорила, и отталкивала тебя, но ты ничего не слушал! — на этих словах она картично зарыдала еще сильней.

— Но ты же сама ко мне прижималась! — возмущению Андрея не было предела, но возвращение Димы приближалось, и это подстегивало. — Ну ведь терлась же, терлась! И вырывалась больше для приличия!

Она вдруг прекратила плакать и на мгновение задумалась.

— Нет, тебе показалось. Ты был слишком занят удовлетворением своей животной похоти.

— Да какой животной похоти, я тебя не раздел даже! Если тебе не нравилось, могла бы заорать на всю квартиру, пощечину мне дать.

— Но я не хотела соседей пугать, — сказала Лена как-то неуверенно и разочарованно. Она уже не плакала и теперь выглядела по-настоящему расстроенной.

— Да ты мне целый месяц прохода не даешь, я уже боюсь на кухню выйти, то одно, то другое, я же не железный! — от возмущения Андрею просто не хватало слов. — Хотела, чтобы я тебя затащил к себе в комна-

ту и там взял силой? Всю вину на себя взвалил? А ты чистенькой осталась? За что ты так со мной, мы же друзьями были... — он развернулся и собрался уходить.

— Постой, Андрюша! Постой! Ну извини, я не понимаю, что происходит. Я не понимаю, люблю тебя или нет, — сказала Лена глубоким, томным голосом и уселась за стол.

Он, ошарашенный, сел рядом.

— Ты что, любишь меня?

— Я не знаю. Может, это не любовь, а просто дружба.

— Да какая же это дружба, ты прям всем телом ко мне льнула, — Андрей снова ничего не понимал. Он опять ощущал яркое сексуальное возбуждение, которое вытеснило все обиды и праведный гнев.

— Ну, так давай проверим, что это, любовь или дружба, — он пересадил Лену к себе на колени и стал настойчиво ласкать.

И Лена вновь отвечала ему всем телом, прижималась к нему настойчиво и дерзко. Она влажно коснулась губами его небритой щеки и сказала охрипшим голосом:

— Наверное, это все-таки дружба.

Структура манипуляции и анекдоты в тему

Да, дорогие наши читатели, наверное, такая манипуляция вам знакома. Причем знакома, возможно, с двух сторон. Знаете, есть такой анекдот...

Как-то вечером монашка возвращалась из города в свою обитель. Туда вели два пути: один вдоль леса, где стояли посты с часовыми, — естественно, долгий,

а другой — собственно через лес. Путь этот был коротким, но опасным, ибо в лесу водились жестокие разбойники. Подумала монашка, подумала — и решила пойти коротким путем. Только вошла в лес, как накинулись на нее разбойники. Что было дальше — в деталях объяснять не надо. В общем, сделали разбойники свое черное дело и сбежали. А монашка лежит счастливая-счастливая и думает: «Господи, как же хорошо было! Все мои самые запретные фантазии осуществились... И всё без греха!»

Весьма, кстати сказать, распространенная манипуляция. Человек чего-то очень хочет, но вместо того, чтобы попросить в открытую, подводит тебя к тому, чтобы ты сделал это сам, а он остался «без греха». Степень опасности такой скрытой трансакции измеряется степенью противозаконности того, что манипулятор от вас хочет. Если шоколадку, то, по большому счету, это не проблема — купите ему, пусть не плачет. Но если он хочет, например, чтобы вы его отмутузили, а потом совершили то, что в суде называется сексуальными действиями насильственного характера, рекомендуем серьезно задуматься. Сотрудники полиции могут и не разобраться во всех тонкостях психологии и отправить вас за решетку по статье за изнасилование. Правда, опытных «оперов» сложно бывает обмануть, они очень точно определяют, когда жертва спровоцировала насильника. Но знаете... всякое ж бывает. Поэтому, как только вы осознали, что вами пытаются проманипулировать таким образом, на сексуальной почве, сразу включайте задний ход и с милой улыбкой делайте ноги. Бывает, на расправу «без греха» вас провоцирует мужчина, и тогда возникают уголовные дела, заключающиеся в том, что какому-нибудь

дятлу нанесли крупные телесные повреждения. И кто-то за это даже отсидел. Кто-то, кто сидеть в тюрьме явно не собирался.

В связи с этим вспоминается еще один анекдот. Идет жертва по улице, ищет, к кому бы пристать, чтобы отхватить люлей. И видит: стоят пятеро крепких скинхедов, пиво пьют. Стоят, значит, кружком, бутылка с пивом на асфальте, а стаканчики в руках. Ну, жертва к ним подлетает, пинает бутылку со всей дури и орет им что-то оскорбительное. Ну, понятное дело, скинхеды давай жертву месить ногами. Жертва кайфует, плачет, унижается и умоляет, чтобы они перестали. Тут вдруг главный в банде сжалился и говорит:

— Хватит, мужики, он и вправду хилый какой-то, а мы его тут вшестером метелим, — они разворачиваются и начинают уходить.

Жертва в шоке. Кайф-то обломали! И тогда встает и кидает им в спину:

— Ну, спасибо, мрази!

Легко представить, что эти товарищи сделали потом.

Мораль сей басни такова: если вы чувствуете, что и так зашли в своих действиях далеко, а жертва вас все «не отпускает»... Валите от нее без оглядки. Некоторые самоубийцы пользуются такой манипуляцией для достижения своей цели. Подумать только, как удобно! Самому ничего делать не надо, пошел в какой-нибудь кабак с сомнительной репутацией — и готово дело. К утру оттуда точно вынесут вперед ногами, может быть, даже в белых тапочках. Что, в принципе, никакого значения уже не имеет, ибо цель достигнута. Самоубийца сыграл в ящик. У него все хорошо. Дела, как говорится, в порядке. Он видит души, звезды... И все то, что обычно видят на том свете. А вот

у трезвеющей компании, которую спровоцировали на убийство, как раз наоборот — ничего хорошего нет. Дела у них теперь свои, особенные, сугубо уголовные. У них еще все впереди, все только начинается: СИЗО, суд, Сибирь... Романтика, в общем. Помогли человеку, называется.

Вот именно поэтому нужно строить внутреннюю часть, которая будет подавать вам сигнал тревоги каждый раз, когда вас вовлекают в такую манипуляцию. Как гласит старая латинская пословица — кто предупрежден, тот вооружен!

Ценность

Что такое ценности и насколько они важны для человека, мы уже говорили. У всех ценности разные. Помните ту пословицу? На вкус и цвет товарища нет. И это действительно правда, но лишь отчасти. Дело в том, что есть ценности универсальные, общечеловеческие. Например, все то, что опирается на инстинкт продолжения рода (и вида), — является ценностью общечеловеческой. Это секс, беременность, дети. Мы все легко уступаем места беременным в транспорте, не дай бог при нас кто-то нападет на ребенка на улице, а секс, как вы знаете, продается, и бывает, продается за очень большие деньги. Также секс является разменной монетой для избитых и всенародно обсуждаемых манипуляций типа «я тебе секс — а ты мне кекс», про которые мы в этой книге писать не будем. Про них и так все всё знают.

Давайте вернемся к нашей манипуляции «без греха». Какие же ценности лежат в основе этой опасной трансакции?

Естественно, в первую очередь — секс. Женщина хочет, чтобы ей овладел грубый зверь, в сильных руках

которого она почувствует свою гендерную идентичность, ну, и получит массу телесных удовольствий. В принципе, каждый мужчина способен таким зверем стать и все это женщине дать. Даже те мужчины, которые про себя такого и помыслить не могут, если их правильно довести, способны на многое... А потом люди удивляются: ну, вот как этот хлюпик смог такое сделать с бедной девушкой?

Многие спросят, зачем же «бедным девушкам» нужно вот такое чудовище в мужском обличье? Все очень просто, и об этом мы уже писали неоднократно. Все дело в древнем физиологическом механизме. Как только человек оказывается под угрозой увечья или гибели, его гипофиз активирует чудовищный выброс эндорфина, который является сильнейшим допингом и обезболивающим. Этот механизм существует для того, чтобы человек в ситуации опасности не впал в состояние шока. Мы все знаем, что шок может быть смертельным, например, при потере конечности или очень сильном испуге. Но шок, к счастью, наступает у людей редко, и причиной тому — выброс в кровь гигантского количества эндорфина в момент опасности. И чем серьезнее ситуация, тем большее количество гормонов счастья выделяется организмом. Этим легко объясняется «женская тоска по сильному плечу». Также становится понятно, почему прыжки с парашютом и другие экстремальные развлечения пользуются такой огромной популярностью. Мозгу все равно, реальная опасность или воображаемая. Если она возникнет, будет вам эндорфин. Именно так компьютерные игры и фильмы ужасов находят свою аудиторию. А женщина бессознательно ищет мужчину как можно более сильного и опасного. И если находит его, то получает так называемый «вечный кайф». Особой

популярностью пользуются военные. Они более опасны, а значит, рядом будет больше счастья. Среди военных женщины особо выделяют спецназовцев, десантников и тех, кто имеет опыт боевых действий. От них за версту пахнет взрывами, выстрелами и убийствами. А значит, уровень эндофина просто зашкаливает.

Ну, или можно довести до ручки самого обычного мужчину, сделать из него зверя хоть на пять минут, получить дозу эндорфина и успокоиться на некоторое время.

Именно поэтому женский скандализм и мужской алкоголизм — две стороны одной медали. И то и другое — не что иное, как охота за вожделенным гормоном счастья.

Есть и третья ценность, которая запускает такую манипуляцию, и это — любовь. Потребность быть любимым обычно блокируют с детства. Чтобы детей не баловать, родители стараются не показывать, что их любят. Ребенок хочет любви, но родители заняты. Он может канючить часами и не добиться ровным счетом ничего. Но если он отобьет себе что-нибудь или заболеет, перепуганные мама и папа тут как тут. И сразу ребенок в центре внимания, тут ему и нежности, и утешения. Но если он просит по-человечески, родители будто его не слышат. Пару дней ребенок терпит, терпит то, что все ведут себя так, будто его не существует, а потом возьмет и даст молотком по экрану телевизора. Вот тут-то его сразу и замечают. Так что привычка добиваться внимания и любви негативными способами появляется еще в детстве и может зафиксироваться на всю жизнь.

В общем и целом, любовь, секс и самое обыкновенное счастье — вот что лежит в основе манипуляции «всё без греха».

Проявление

Что же испытывает человек, когда ощущает, что ему не хватает счастья, любви и секса? Обычно та часть в бессознательном, которая отвечает за подтверждение этих ценностей, начинает нам подавать разные сигналы. Обычно это сны и спонтанные образы, картинки, которые проскакивают перед вашим внутренним взором. Сны, где присутствуют сцены секса, опасности и чего-то отвратительного (для вас), могут предупреждать о дефиците подтверждения именно этих ценностей. Если вы вдруг стали слишком часто вспоминать ситуации из жизни, когда вам приходилось тяжело, это верный признак того же. Когда вам вдруг представляется, что с вами случается что-то плохое, ваше бессознательное уже серьезно сигнализирует вам: «Эй, я тут, и мне не хватает секса, любви и счастья». Это, кстати, является одним из симптомов депрессии, тяжелого заболевания, связанного именно с недостаточной выработкой гормонов счастья. Также вы можете обращать внимание именно на печальные события в жизни. Бессознательное всегда пытается предупредить сознание таким образом. К сожалению, сознание человека, выросшего в современной технологической культуре, редко слышит голос подсознания. И в основном это происходит именно из-за неподдерживающих убеждений, неправильных детских решений, принятых под давлением родителей и жестокого социума.

Убеждение-запрет

Итак, ценность порождает желание. Но желание утыкается в запрет! Женщина хочет секса, но страшно боится забеременеть. Помните? У Лены, о которой мы писали в начале главы, был аборт. Запросто может быть, что ее

давным-давно запугали нежелательной беременностью. Ну, вы знаете, как это делается: смотри, принесешь в подоле, из дома выгоним... А вы сами знаете, что бывает, если настойчиво говорить человеку, несущему поднос с бокалами: «Не споткнись!» Да-да, постоянное запугивание увеличивает шанс того, что то, чем запугивали, произойдет.

Так или иначе, самые распространенные убеждения-запреты на секс звучат так:

«Секс — это грязно и позорно. Только шлюхи занимаются сексом».

«Секс — это опасно. Можно заразиться дурной болезнью и умереть».

«Секс — это опасно. Отец и мать убьют меня, если узнают, что я этим занимаюсь».

«Секс — это отвратительно. Мужчины грязные и подлые. После секса меня не будут уважать».

Есть еще множество других запретов на один из самых приятных процессов в мире, но, по большому счету, все они являются синонимами запретов вышеперечисленных. Если вы чувствуете согласие, перечитывая эти неподдерживающие убеждения, то вам — э-э, есть над чем работать. Ну, или можете страдать дальше, но мы категорически вам этого не рекомендуем. Ибо секс и все его проявления — это прекрасно и удивительно. Мы авторитетно это заявляем — как влюбленная пара с десятилетним стажем. А также утверждаем, что секс никак не может быть негативным явлением, потому что в конечном счете он заканчивается рождением детей. Это как регулярные спортивные тренировки для получения золотой медали. Тренируешься упорно и с огромным наслаждением, а потом становишься чемпионом. Тебя

кто-то называет папой или мамой. И что бы ни случилось, этот титул у тебя уже не отнять. Ныне, присно и во веки веков, аминь! А если без иронии, то наши сыновья всегда напоминают нам о том, что есть нечто большее, чем будни, разногласия и ссоры. Что-то более важное и ценное между нами. То, что может и должно быть между мужчиной и женщиной, которые занимаются любовью и любят друг друга.

Что касается блокировки счастья, здесь имеется весьма себе занятная коллекция человеческих заблуждений:

«Счастливые часов не наблюдают. Счастье и серьезное дело несовместимы».

«Радуются только идиоты».

«Счастье — это опасно. Счастье все хотят отнять или как-то его отравить».

«Ничто не предвещало беды. Беда приходит в те моменты, когда ты счастлив и ее не ждешь».

Столкнувшись с такими запретами, нужно понимать, что суть совсем не в них. Суть в том, что именно счастливые люди обладают сильнейшей идеодинамикой, которая проводит их по самым приятным и уютным местам нашего мира. Вы сами знаете, что подобное притягивает подобное. Печаль и депрессия отправляют в штопор с билетом в один конец, а счастье притягивает к себе то, что приносит еще большее удовольствие и радость.

А что касается любви, тут вообще все очень патологично. Прямо клиника какая-то. Например, многих мучает простое, лаконичное такое убеждение: «Любви нет».

«Любовь — морковь». (То есть любовь — это что-то не важное, пустое, и не стоит на нее тратить время.) Так говорят, чтобы обесценить чувства одного человека к другому. Естественно, с корыстными целями.

«Любовь зла — полюбишь и козла». Чушь собачья. Бывают козлы и козы, которые манипулируют чувствительными людьми. Вызывают жалость к себе, чтобы вступили с ними в сексуальные отношения. Но при чем тут любовь? Жалость зла — пожалеешь и козла. И вот это уже — чистая правда.

«От любви до ненависти один шаг». (Читай: «Ты обязательно возненавидишь того, кого любишь».) Это вообще бред сивой кобылы в лунную ночь. Впрочем, такой же, как и остальные вышеприведенные убеждения. Всем известно, что если ты ненавидишь того, кого любил, — это была не любовь. Ненависть обычно возникает после того, как тобой проманипулировали. Правильнее будет сказать: «От манипуляции до ненависти один шаг». И это — факт, дорогие наши читатели. А факты, как известно, — штука упрямая.

Вторичная выгода

Как мы уже говорили, желание идет от ценности к цели по прямому вектору. Когда оно наталкивается на стену запрета, оно меняет вектор, уходя вбок, и становится вторичной выгодой. То есть если у вас есть ценность развития и вам хочется читать книги, а вам это запрещают, вы будете искать того, кто вас заставит проводить время с книгой. Это может быть человек или ситуация. Но вот беда... Вы сидите и зубрите технический справочник, а над вами стоит палач с кнутом. И вроде все хорошо. Ценности развития и чтения подтверждаются, но есть один неприятный нюанс, который все портит. Вы хотели читать книги по психологии, а приходится заниматься математикой.

Вот так запреты превращают энергию ценностей во вторичную выгоду. В контексте манипуляции «без греха»

тот, кто хочет секса без границ, получает изнасилование. Тот, кто хочет счастья, получает мордобой и ужасно радуется, что унес ноги подобру-поздорову. Как в том анекдоте про мужика, которому трамваем отрезало ногу. А он сидит счастливый-счастливый и повторяет: «Слава богу, что не голову...»

Крючок

Мы уже говорили, что как только человеком овладевает жажда вторичной выгоды, он начинает «забрасывать» другим людям определенные конструкции, которые мы для удобства называем «крючок». Манипулятор невербально и вербально добавляет к своему поведению новые модели. Модели эти парадоксальны. Например, он может спросить о чем-нибудь, что для вас ценно, а когда вы откроете душу, это ценное попытаться принизить, надругаться над ним по максимуму. Или другой вариант: одеться в мини-юбку и полупрозрачный топик и пойти ночью в какой-нибудь злачный ночной клуб (притон). Ну, еще можно пойти в притон, одевшись монашкой, эффект будет тот же. Это и есть крючок.

Осознание

В определенный момент, когда на крючок клюнули (что называется, по полной программе), мелькают интересные мысли: во-первых, что происходящее выходит из-под контроля, а во-вторых, оно может обернуться чем-то по-настоящему неприятным и даже необратимым. Манипулятор понимает это, но... продолжает манипуляцию.

Яркий пример этого — случай с одной девушкой, которая впоследствии пришла к нам на психотерапию. Она бродила поздним вечером по безлюдным местам и

нагло рассматривала мужчин. Когда мужчина реагировал, девушка презрительно оглядывала его с головы до ног, а потом неторопливо удалялась от него, время от времени оглядываясь. Про себя она называла это «вечерние прогулки для здоровья». Мы бы назвали эти прогулки по-другому. Например, «прогулками от здоровья» или «для незддоровья». На ум приходят ассоциации с травм-пунктом, реанимацией и хирургией. Но давайте не будем о грустном.

Так вот, во время своей последней «прогулки для здоровья» девушка встретила мужчину, который клюнул на крючок и пошел за ней по пятам. Потом она рассказывала, что, когда опасного вида мужик отправился за ней, ее захлестнула — что бы вы думали? паника? — нет, эйфория! Но через какое-то время, когда она стала специально сворачивать, чтобы убедиться, что он идет именно за ней, эйфория все-таки сменилась страхом и тяжелым предчувствием нависшей беды. Возник порыв зайти в магазин, вызвать такси и уехать домой. Но вместо этого она прошла мимо супермаркета, углубившись в закоулки. Мужчина догнал ее и схватил и, угрожая травматическим пистолетом, приказал ей раздеться. Девушка сумела разжалобить его, извиниться и объяснить, что была в неадекватном состоянии, похоже, сыграв на отцовских чувствах. Несостоявшийся маньяк дал ей пощечину, крепко обматерил. Она расплакалась. Он совсем растаял и, отчитывая по пути, проводил до дома. А на прощание сказал: «Тебе еще повезло, что я попался. Будешь так на мужиков плятиться, тебе кто-нибудь башку проломит».

Благодаря почти нереальному везению девушка отделалась легким испугом — и глубоко задумалась о посещении психолога.

Нажива

Тут и расписывать нечего. Опасная ситуация вызывает выплеск эндорфинов. «Действия сексуального характера» наконец-то имеют место быть. После ужасного происшествия все жалеют бедненькую жертву. Забота и любовь — нате, в большом количестве. А главное — всё без греха!

Расплата

Про этот тяжелый момент, который наступает в жизни абсолютно любого манипулятора, говорить обычно не очень приятно. В конце его ждет ненависть и месть. А также — масса побочных эффектов, которые мы бы скорее даже назвали спецэффектами. Манипуляция никогда не удовлетворяет истинные желания, ее плоды — лишь блеклые и отдаленно похожие на них фальшивки. Подделки, выполненные в вычурном и гротескном стиле, с огромной долей цинизма и черного юмора. Здоровье ухудшается, возможным становится заражение венерическими заболеваниями (частое последствие изнасилования). Половой партнер, которого добились таким образом, мстит и ненавидит за то, что им манипулировали. Партнер оказывается не тем, кого добивались. Счастье заканчивается, оставляя после себя осознание, что оно возникает только после ужасных событий. Секс был не такой, как хотелось, и не с тем, с кем хотелось. Любви так и не удалось добиться — удалось добиться только внимания и жалости.

Как вы поняли, дорогие читатели, перед вами была подробная глава «из жизни жертв». Имеет смысл сейчас сделать небольшую отсылку к началу книги. Помните про треугольник Карпмана — Берна? Наверняка. Так вот, каждый его участник — в перспективе и жертва, и палач, и спаситель, и снова жертва...

И каждый участник манипуляции — в перспективе и жертва, и палач, и спаситель. И принцесса, и рыцарь, и дракон. Неважно, на какой роли он в нее вступил. И принцессу, бывает, спасти невозможно. Как невозможно спасти и дракона. И бесконечно трудно вразумить рыцаря. Дело ведь не в том, что эти игры — сладкие, интересные и по-своему притягательные. Дело в том, что за ними можно растратить все время своей жизни и опомниться только тогда, когда будет уже очень, очень поздно. А это, как вы понимаете, ошибка, которой лучше не совершать.

Глава 22. Самая гнусная манипуляция: «Из-за тебя твой ребенок страдает!»

- Татьяна, нет. Я тебя не пущу. Просто не пущу, и точка.
- Ваня! Я не твоя вещь! Я делаю все, что хочу!
- При чем здесь это?
- При том! Ты никогда со мной не считаешься!
- Таня! У тебя седьмой месяц беременности заканчивается! Было три угрозы выкидыша! Ты три раза лежала на сохранении! И теперь ты ни с того ни с сего заегозила ехать к матери под Новый год!
- Ну и ничего страшного. На поезде всего четыре часа.
- На улице минус двадцать пять!
- Вот если бы ты поехал со мной...
- У меня работа. Я не могу на два дня под конец квартала все бросить и уехать.
- Ты эгоист. Думаешь только о себе!
- Да с чего тебе сдалось ехать! Месяц до родов! Мать твоя недавно сама приезжала. У тебя тонус матки постоянный! Кровать пришлось под наклоном поставить.
- Но я билет уже купила! Сегодня на восемь!
- Да и черт с ним, с билетом. Ну пожалуйста, не надо. Ну хочешь, я на колени встану. Мороз ведь страшный.
- Не знаю. Я хочу мать проводить.
- Давай Нине Михайловне позвоним, может, она тебя образумит. Она ведь врач-специалист. Давай, как она скажет, так мы и сделаем.

Этим же вечером Иван сидел на кухне и, обхватив голову руками, смотрел в пустоту. На столе стояла полупустая бутылка коньяка. Жена не поехала к матери — ее отговорила Нина Михайловна. Но и дома она не осталась. В двадцать один пятнадцать у нее начал болеть живот, и ее забрала скорая помощь. В больнице сказали, что это очередная угроза прерывания беременности. Таню опять положили на сохранение.

На душе у Ивана творилось черт-те что. Ему было тяжело и страшно. В поезде не было «скорой». Там угроза выкидыша могла закончиться совсем плохо.

«Неужели у нее совсем мозгов нет? Или на ребенка нашего ей наплевать?» — мрачно подумал Иван и потянулся за коньяком.

— Так что с дочкой? Я беспокоюсь за нее. Малышка совсем плохо выглядит.

— Не знаю...

— Как это — не знаешь?

— Вот так, не знаю!

— Что у нее? Температура? Понос? Рвота?

— Она болеет.

— Чем она болеет?

— Не знаю...

— Что-то несерьезное?

— Надеюсь... Дай бог, чтобы несерьезное...

— А что врач сказал?

— Я так и не поняла.

— Что значит «не поняла»?

— Да она, по-моему, сама не знает. Дурочка моло-
денькая приезжала.

— Скажи мне, что она сказала? — Олег чувствовал, что начинает всерьез заводиться. Дочка болела уже неделю, а он так и не понимал, что, собственно, происходит. Жена постоянно вела себя так, будто разыгрывается какая-то трагедия, но на его вопросы отвечала уклончиво и нехотя. Он уже сходил с ума от беспокойства и забросил все дела по работе. Дочка выглядела плохо, тяжело дышала, и у нее явно была высокая температура.

— Солнышко, ну что же нам делать? — тоном побитого щенка спросил Олег и сам поморщился от отвращения к себе.

— Не знаю... Что ты у меня спрашиваешь, я же не доктор!

— Так давай вызовем доктора!

— Она уже приходила!

— Так что она сказала?!

— Не ори на меня! Не ты с ребенком возишился! Я ночами не сплю, как сиделка вкалываю здесь даже не за «спасибо»! И это вместо того, чтобы свою жизнь устраивать! Я, между прочим, филармонию закончила! На музыку времени нет совсем!

От их криков дочь проснулась и заревела в голос. У нее было осунувшееся, страдающее лицо и лихорадочно блестящие глаза.

— Видишь, что ты наделал! Уйди отсюда! Не мешай мне! — Людмила кинула на него обвиняющий взгляд и кинулась к дочери. Всем своим видом показывая, что происходит нечто ужасное, она взяла дочку на руки и принялась ее утешать.

— Давай вызовем другого врача, — Олег проглотил обиду и с огромным трудом справился с собой.

- Зачем?
- Дочке плохо!
- Ей сегодня вроде бы лучше...
- Так она выздоравливает? — в голосе Олега появилась надежда.
- Надеюсь...
- На что надеешься?
- На то, что она все-таки выздоравливает.
- Так что у нее?
- Инфекция какая-то...
- Что за инфекция?
- Грипп или ОРЗ.
- Так это же не опасно!
- Да. Многие так говорят.
- Ты имеешь в виду, что осложнения могут быть?
- Ну да.
- А у Вики осложнений нет?
- Не знаю...

Структура манипуляции

Кто только ни берется манипулировать детьми! Даже еще не рожденными: бросай курить, из-за тебя у нас рождаются больные дети!

Супруги, родители супругов, «сердобольные» соседи, врачи — сколько же найдется людей, которые знают, что лучше для вашего ребенка, что ему нужно, чего не хватает... Бывает, что свои потребности маскируются под потребности ребенка: нам нужна большая квартира, малышу тут будет тесно! А бывает, образ ребенка используют просто для того, чтобы вызвать чувство вины и поставить себя в позицию мудрого лидера. Как бы там ни было, все эти подводные течения отлично чувствуют-

ся — в том числе чувствуют их и дети. И гнев ребенка, который ощущает себя «разменной монетой», может быть очень сильным и выливаться в непредсказуемые последствия.

Вот классический и очень распространенный вариант этой манипуляции. Ребенок болеет. Эти дни для мужа — настоящий ад. Он не понимает, почему его сын или дочка постоянно простужается, заражается, температурит и все время находится в опасности. Жена, наоборот, в эти дни молодцом. Она стоит у штурвала: властно посыпает его за лекарствами, командует, что делать, в общем и целом, руководит жизнью семьи. Как только ребенок выздоравливает, муж снова погружается в работу. Становится собой. Потом ребенок снова заболевает. Муж опять превращается в послушного перепуганного слугу, а жена становится его властной и несправедливой хозяйкой. Ребенок болеет все чаще. Женщина-манипулятор стремится сделать для этого все, что в ее силах. Где-то недосмотреть за ребенком, где-то ошибиться. Например, одна из наших клиенток закапала своей дочери в нос перекись водорода вместо нафтизина...

У ребенка, который является в семье рычагом манипуляции, очень скоро развивается хроническое заболевание, которое дает возможность властствовать над мужем всегда. Еще одно частое явление: в семье несколько детей, и один из них болеет на порядок больше других. Обычно это младший. Его мама как бы оставляет «для себя», чтобы иметь постоянный ошейник и поводок для контроля собственного мужа. Если все-таки ребенок вырастает и сбегает из семьи тем или иным образом, манипулятор стремится добраться до внуков и провернуть с ними то же самое.

Уважаемые родители! Присмотритесь к вашим собственным родителям. Если там наблюдается такая манипуляция, смело хватайте детей в охапку и бегите от них в любом направлении. Помните! Дети постоянно болеют в основном тогда, когда кто-то из близкого окружения этого очень хочет.

Проявление

У будущих родителей — привычки, потенциально опасные для детей. У беременных — угрозы выкидыша. Дети рождаются и начинают часто болеть или наносят себе травмы. Если один ребенок умирает, оставшийся ребенок становится в сто раз более эффективным инструментом манипуляции.

Ценность

Конечно, власть! Власть, власть и еще раз власть.

Убеждение-запрет

«Мужчины должны быть послушными, а самые послушные — это мужчины, которые боятся и страдают». Здесь не так важно, что происходит с мужчинами. И не так важно послушание других людей. Значительно важнее то, что власти нужно достигать только в рамках своей главной жизненной задачи.

«У кого в руках жизнь ребенка, тот и управляет всем». Такие убеждения обычно приводят к гибели детей. Значительно более мудро считать, что управлять нужно собой, а детям предоставить свободу выбора и право жить так, как они хотят.

Вторичная выгода

Послушание... Сладкое слово, понятие, с которым так приятно бывает поиграться, если чего-то важного в

своей жизни ты так и не понял, так и не нашел. Человеку, у которого все в порядке с самореализацией, не нужно лишней власти — он полностью поглощен конструктивным решением своих задач. У остальных — да, вопрос власти стоит весьма остро.

Крючок

Крючок прост: кто-то берется манипулировать здоровьем и жизнью ребенка. Пусть даже это еще не родившийся ребенок. Или ребенок, который еще только планируется. Все равно. У окружающих мгновенно запускается инстинкт защиты потомства, и они начинают манипулятору помогать и всячески содействовать.

Осознание

Осознание иногда возникает в тот момент, когда ребенок заболевает настолько сильно, что манипулятор действительно пугается. Когда ребенку становится лучше — осознание обычно затирается и тускнеет. Помните, как в анекдоте про мужика, который свалился с крыши. Пока летел, молился: «Господи, лишь бы выжить, пить брошу, кандидатскую напишу, спортом займусь». Упал в сугроб — ни царапинки. Отряхнулся, встает и думает: «Господи, ну какую ж чушь я с перепугу молол...»

Так, к сожалению, с осознаниями часто и бывает. А жаль. Второй сугроб под следующей крышей встречается нечасто. Обычно жизнь предупреждает всего один раз.

Нажива

Манипулятор упивается своей властью. Со всех сторон — послушные, помогающие, поддерживающие люди. Так и вспоминается одна дама — мать ослепшей

в десятилетнем возрасте дочери. Она ходила со своей дочкой везде и показывала ее, как флаг. Всем рассказывала о своем несчастье, выбивала себе выгоды и скидки, где только могла. Ходила бесплатно на психологические тренинги и очень этим гордилась. Писала под диктовку дочери любовные послания кавалерам через «ВКонтакте». В общем, жила осмысленно и интересно. Правда, при этом она была матерью девушки-инвалида, которая, наверное, от рождения имела другой план на жизнь.

Расплата

Расплата здесь, пожалуй, самая страшная. Ребенок может умереть. Без комментариев. Хроническое заболевание детям такого манипулятора обеспечены. Жизнь в семье не ладится. Если женщина таким образом добивается власти над мужчиной, тот начинает рано или поздно ненавидеть и ее, и вечно болеющего ребенка. В финале — развод. После развода такая женщина стремится вернуть мужа с помощью той же стратегии, т. е. называет и рассказывает, как мучается и страдает их больной малыш. Поэтому мужчина стремится вообще не общаться с бывшей женой и ребенком.

Также — и не в последнюю очередь — расплатой является пустое проживание собственной жизни, вечный лазарет вместо интересной, увлекательной, уникальной судьбы.

Глава 23. «Чтоб ты сдох»: страшная история о тайных желаниях и скрытых намерениях

В этой главе мы поговорим о еще одной, крайне разрушительной манипуляции.

Как понятно всем даже без наших дополнительных разъяснений, манипулятор изображает свое действие для того, чтобы получить какую-то выгоду. Обычно то, что является выгодой, для него — лакомый кусочек. Другая сторона — объект манипуляции — либо не желает этим куском делиться, либо для нее участие в манипуляции на своей роли проигрышно по другим причинам. Именно за этот ущерб она и воздает потом манипулятору по заслугам. Речь идет о действиях, которые не хотелось совершать, о потере свободы выбора и воли, о залипании в чужой судьбе и т. д.

Но есть и такая форма манипулятивного поведения, которая ставит под угрозу саму жизнь объекта манипуляции.

Люда стояла у окна и смотрела на березы, с которых уже начала облеть листья. Серый день, желтые листья, дома скучно, сил нет. А надо готовить ужин, скоро придет Вадим. Будет голодный и злой и опять начнет ругаться. Люда нахмурилась: как она устала уже от этой ругани и следующей за ней тоски...

Она почистила картошку, поставила на плиту. На сковороде уже томилась тушеная курица. В этот момент зазвонил телефон. Людина мама интересовалась, как у той дела. Поговорили.

— Ладно, мам, я пойду, — заторопилась Люда, услышав звук проворачиваемого в замке ключа. — Вадим пришел.

— Ну, давай...

Маму, казалось, присутствие Вадима в ее жизни всегда напрягало. Люда старательно делала вид, что не замечает этого.

— Привет, милый!

— Привет, солнышко! Есть что поесть?

— Есть...

В этот момент Люда услышала доносившееся с кухни шипение.

— Ой! Сейчас...

Курица подгорела. Не то чтобы фатально, но ужин был уже испорчен. Люда вся внутренне сжалась, предчувствуя грозу.

— Опять?! Господи, до чего ж надоело, чем ты думаешь вообще?!

Это зашел на кухню Вадим, и запах подгоревшей пищи, уже хорошо ему знакомый, ударил в нос.

— Мать твою, ну почему я вынужден жить с бабой, которая даже пожрать не может приготовить?! Давай ты будешь бабки зарабатывать, а я к плите встану, хоть питаться нормально буду...

У Вадима внутри все клокотало от злости, и извинений жены он почти не слышал.

Если картошку, от курицы Вадим демонстративно отказался.

— А воды почему нет? — холодно спросил он, ставя чайник. — Мы же не будем пить эту ржавую гадость из-под крана.

— Я заказала, но они не привезли почему-то, —
принялась оправдываться Люда. — Наверное, позже
приедут... Хочешь, я схожу за пятилитровкой?

— Сходи. И возьми колбасы какой-нибудь. Чго-
нибудь, что не надо жарить, — Вадим сделал ударение
на последнем слове.

Люда быстренько собралась и побежала в магазин.
Ей очень хотелось загладить свою вину перед мужем.
По счастью, до магазина было недалеко, всего полквар-
тала. Она взяла и воды, и колбасы, и сыра, и пельменей,
и овощей на салат, еще хлеба, молока, риса, чтобы
сделать плов на завтра... Очень хотелось еще чем-то
порадовать мужа, но брать арбуз Люда не решилась,
взяла пару лимонов — для домашнего лимонада.

Она шагала домой и очень собой гордилась: какая она
молодец, такая сильная, не то что всякие гламурные
фифы, которые вышагивают на каблуках и совершенно
не приспособлены к жизни без посторонней помощи.
И Вадим всегда хвалил ее самостоятельность.

Увидев заставленный снедью стол, Вадим совсем
отошел и одобрительно похлопал Люду по животу.
По большому, круглому, восьмимесячной беременности
животу.

Структура манипуляции

Когда речь заходит об этой манипуляции, уже стано-
вится не до смеха: слишком высоки ставки. Борьба идет
не на жизнь, а на смерть, что называется. К сожалению,
очень многие семьи в России поражены такой заразой
(мягко говоря — и извините за грубость). Чаще всего кашу
заваривают женщины. Да-да, хрупкие, нежные создания,
дарительницы жизни гораздо чаще, чем представители

сильного пола, стремятся свести своих благоверных в могилу. Правда, мужья очень быстро начинают мстить за такую несправедливость и тоже подтасывают женщинам здоровье. Кто-то сбегает (и избегает таким образом неприятной участи — преждевременной кончины), кто-то поддается на манипуляцию, кто-то вдовеет. А кто в выигрыше? Никто.

Проявление

Манипуляция проявляется как постоянное стремление держать партнера в напряжении. Стремление, кстати, может быть неосознаваемым, а вот результат — налицо. Манипулятор постоянно устраивает скандалы и скандалчики, нервирует партнера так и эдак, придумывает ему новые и новые задачи — и ставит их в тот момент, когда человек бывает особенно занят (особенно чем-то важным для себя). И еще на манипулятора нельзя положиться. Мужчина не может рассчитывать на вовремя приготовленный ужин, женщина — на деньги, необходимые в хозяйстве или чтобы привести себя в порядок. То есть рассчитывать может, но не факт, что получит на этот раз... Как результат — напряжение, чувство неуверенности, злость, в общем — нервы. А манипулятору только этого и надо.

Что немаловажно, манипулятор не может спокойно выносить тех моментов, когда его партнер (объект манипуляции) успешен, здоров и хорошо себя чувствует. Муж говорит жене, что совсем выздоровел — а она грустнеет. Жена покупает платье, которое ей очень идет, а муж его ругает. И еще чаще можно наблюдать следующее: именно в те моменты, когда вы чувствуете себя «на вершине мира», ваш партнер, если он страдает от вышеописанной

манипуляции, устраивает какие-нибудь сложности и страдания из ничего. Вроде бы он и не против вашего успеха, но как-то так складывается, что разделить его с вами (и дать вам им насладиться) он категорически не может.

Ценность

В основе этой манипуляции лежат обычно три ценности. Первая из них — власть. В который раз мы говорим о власти? Даже не зная ответ на этот вопрос, мы можем судить о том, насколько заблокированной в нашем сознании является эта ценность. Вторая — свобода. Да-да, нечто настолько удивительное и прекрасное может толкать (будучи искривленным или неверно истолкованным) людей на самые постыдные вещи. Третья ценность — справедливость. Это актуально и в том случае, когда один начинает «злую игру», а другой продолжает ее из мести.

Убеждение-запрет

«Мужчина должен быть послушным и слабым» (оно же: «Женщина должна быть послушной и слабой»). Здесь надо понимать, что если бы все люди так думали, то человечество вымерло бы еще на заре своего развития. Мамонты, тигры, холодные зимы и трудности деторождения нас бы победили. А выжили мы благодаря своей силе, мужской и женской. И не надо ее недооценивать — как в себе, так и в других.

«Мужчина должен умереть» / «Женщина должна умереть». Напоминает название даже не драмы — боевика или триллера. А ведь люди живут с таким в голове... К сожалению, зачастую это убеждение даже не выходит в осознанное, а лежит глубоко-глубоко в бессознательном и оттуда подправляет нам жизненный путь. Часто его насле-

дуют люди, которые в детстве и юности потеряли одного из родителей. Тогда факт «человек определенного пола умирает раньше, чем человек другого пола» вписывается в его внутреннюю картину мира как данность. И привет...

«Или ты его, или он тебя» (ну, и вариант для другого пола). Привет участникам вечного соревнования со своими самыми близкими людьми за право жить... Тут надо понимать, что важно не то, кто кого победит и превзойдет, а то, что команда всегда выигрывает, и умение сотрудничать значит гораздо больше, чем умение конкурировать. Да, и по статистике одинокие живут меньше, чем те, кто состоит в браке.

«Чтобы быть свободным, нужно быть одиноким». Прекрасно. Вот разведусь или овдовею — и заживу... Мир посмотрю, профессию новую освою, буду наслаждаться каждым днем жизни. Как бы не так. Привычка откладывать жизнь на «послезавтра» (т. е. на время, следующее за каким-либо событием) остается с человеком, если с ней специально не работать. И кстати, если одиночество — такая малина, то почему люди так воют от него? Чем стремиться к одиночеству во имя (эфемерной) свободы, лучше уметь быть свободным там, где ты есть, и с теми, с кем ты есть. В этом гораздо больше счастья, чем в пустоте.

«Мужчинам надо мстить» / «Женщинам надо мстить». О-о, это вообще классика жанра. Скажем, малыш растет в обстановке, где: 1) папа обижает маму; 2) мама обижает папу. И так ему больно, так обидно от того пугающего и непонятного, что происходит и что не в его детских силах изменить, что решает он: ладно, пока я маленький, но вот вырасту — и тогда вы попляшете у меня... Вырастает, да. Находит себе объект для мести нужного пола. И идет мстить за подернутые паутиной и плесенью обиды.

Вторичная выгода

Как банально и как грустно: вместо власти над своей судьбой — странное доминирование над плохо себя чувствующим партнером, вместо свободы — ад «чернушных мыслей», вместо справедливости — новые раны, наносимые близкому человеку и получаемые от него. Как вы уже поняли, вторичная выгода, несмотря на то что ласкает некие струны в мозгу, часто сцеплена бывает с болью, отвращением, тоской и т. п.

Крючок

Один из партнеров делает или говорит что-то такое, что прямо или косвенно ставит под угрозу жизнь и здоровье другого.

Прямо — это обустроить ситуацию так, чтобы муж поел неизвестных грибов или чтобы жена (желательно беременная) таскала тяжесть, к примеру. Косвенно — это заставить человека понервничать, да посильней. Так, чтобы пришлось пить успокоительное. Или покурить, чтобы успокоиться. Или выпить, и побольше.

В фокусе внимания — не повод, а факт стресса. Как известно, стресс страшно изнашивает организм.

Нажива

В течение долгих лет (да-да, это многолетняя история... история не столько о преждевременной кончине, сколько о безрадостной, серой жизни) рядом с манипулятором — ослабленный партнер. Возможно, партнер, который боится его (или каких-то конкретных его закидонов). На этом фоне манипулятор может чувствовать себя более могучим (как минимум — не таким неудачником, каким является). В тех случаях, когда стратегия «чтоб ты сдох»

запускается как реакция на какие-то обиды и «реальные косяки» партнера, в качестве наживы выступает чувство извращенного мщения. Почему извращенного? Очень просто. Обычно человек с такой стратегией сначала сам подталкивает партнера к ошибке или нарушению границ, а потом с воплем: «Я так и знал, что ты скотина!» — бросается его уничтожать. Он думает, что он, такой вот молодец, воздает обидчику по заслугам, а на самом деле в этот момент пляшет под дудку собственных негативных установок.

Осознание

Как обычно, осознание происходит редко.

Чаще всего сомнения в правильности собственных действий возникают у манипулятора тогда, когда партнер начинает жаловаться на здоровье. Или не жаловаться... просто бледнеет, краснеет, падает без сознания, идет напиваться, когда никаких возлияний не планировалось, или выкуривает четвертую сигарету подряд. Правда, как правило, осознание касается только перспектив такой ситуации для партнера («Бог мой, так же недолго и в ящик сыграть»), но не своей ответственности.

Расплата

Как вы понимаете, тому, кто должен «сдохнуть» во имя чьих-то негативных установок, живется ой как не сладко. И даже если осознанно он не понимает, что происходит и к чему клонит партнер, то бессознательное его уже давно в курсе всего. Отсюда — измены, месть, разводы. Опять месть, в мелочах и в значимом для манипулятора. Потом, как вариант, потеря близкого и одиночество (тем или иным путем достигнутое). Ну и, конечно, аутоагgressия

во всех формах. Как мы уже много-много раз говорили и писали, невозможно делать с другим что-то такое, чего ты не делаешь с собой. Поэтому, сводя в могилу близкого человека, манипулятор со стратегией «чтоб ты сдох» сам стремится туда же. У него развиваются психосоматические заболевания, в том числе и самые неприятные, он получает травмы, а главное — его удивительное, прекрасное предназначение в этом мире остается невыполненным. Остается где-то далеко. И это — больно и печально.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ну, вот, дорогие друзья, и подошла к концу наша долгая, трудная, часто болезненная история об основных и при этом неочевидных манипуляциях, распространенных в нашем социуме (как вы поняли, совсем поверхностные вещи типа «я тебе пирожок, а ты мне конфету» мы в расчет не брали — о них и так все знают). Мы иронизировали как могли, добавляли в текст юмор и гротеск, как обезболивающее... Потому что это действительно очень трудно — признать в себе те нелицеприятные стратегии, о которых шла речь в этой книге. Однако это — необходимый этап исцеления себя, своей психики, своей семьи и своей жизни. Потому что после того, как ты признал, что в тебе есть что-то такое, что тебе не нравится, от чего ты хочешь избавиться, ты уже отделился от этого. Да, могут по-прежнему срабатывать старые схемы, программы — запускаться в автоматическом режиме, и это раздражает и ранит... Но ты уже можешь посмотреть со стороны на то, что происходит с тобой и вокруг тебя. И что-то с этим сделать. Что-то такое, что захочешь сам. Потому что уже не стратегия владеет тобой — а ты владеешь стратегией. Пока хочешь этого.

Подведем итоги.

1. Манипуляция — крайне неприятная вещь как для объекта манипуляции, так и для ее субъекта. Начинается эта «неприятность» еще на стадии заблокированной, искаженной ценности, которой манипулятор никогда не получает; продолжается, когда манипулятор дублирует свою манипуляцию сам с собой, и заканчивается, когда

его постигает расплата: месть со стороны обманутых и притесненных, а также естественные последствия собственных действий. Симулировал плохое самочувствие — получи соответствующее здоровье, давил на жалость — пожалуйста, вот тебе будущее, достойное жалости, запугивал — фобии тут как тут.

2. Манипуляция — это, вопреки расхожему мнению, способ прожить жизнь не так, как тебе хочется. Потому что вместо того, что по-настоящему хочется, ты будешь вынужден довольствоваться суррогатом.

3. Как говорится, ввиду всего вышесказанного, манипуляция — это явление, которое необходимо исцелять. В первую очередь — в себе самом.

А как? Начать с признания и понимания того, что происходит.

Продолжить прямым (!) удовлетворением своих ценностей. Следите, чтобы у вас в жизни была любовь, которую вы испытываете и выражаете. Чтобы вы были в контакте со своим предназначением, потому что если вам по большому счету нечем заняться (читать — вы заняты не тем, чем *должно*), то вам будет очень сложно избавиться от всякого психологического мусора. А избавиться — надо. И когда вы проживаете свою судьбу, занимаетесь своим делом и видите перед собой свою цель, вы это понимаете. И сил становится достаточно даже для самых трудных, невозможных на первый взгляд вещей.

И, конечно, есть специальные психотехнологии, которые помогают очищать вашу психику от того, от чего вы хотите ее очистить. Это ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз, англ. EMDR), «круг смены убеждений» по Р. Дилтсу, техники, описанные в книге Р. Дилтса и С. Гиллигена «Путешествие героя: Путь от-

крытия себя» и многое другое. В наше время цифровых технологий найти их не составит труда, и мы верим, что вы, наши дорогие читатели, воспользуетесь этими удивительными инструментами для изменения своей (внутренней и внешней) жизни. Желаем вам силы и смелости. Желаем позитивных открытий. И желаем насладиться в полную силу тем состоянием, которое становится возможно, как только ты встаешь на путь своей (своей!) осознанной жизни.

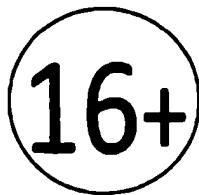
*С огромным уважением к вам,
Алексей и Мария Афанасьевы, г. Краснодар, 2016 год*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от авторов	5
Часть первая. Сказка о треугольнике с тупыми углами.	
Феномен метаманипуляции.....	7
Глава 1. Убивший дракона сам становится... принцессой!	
Что такое треугольник Карпмана—Берна.....	7
Глава 2. Принцы и принцессы печального образа.	
Метаманипуляция.....	12
Глава 3. Родом из детства. Исповедь бывшего ребенка.....	23
Глава 4. Рыцарь поневоле. В поисках новой принцессы.....	32
Глава 5. «А в пещере у дракона нет пощады, нет закона...»	37
Глава 6. Почему принцессу не спасти.	
В поисках нового дракона	46
Часть вторая. Принцесса без башни:	
илюзорная власть манипулятора.....	54
Глава 7. Манипулятор и его Ватерлоо	54
Глава 8. «Ты хочешь помыть посуду или вынести мусор?»	
Ложный выбор как средство управления	69
Глава 9. «Боже, как у меня болит голова!..»:	
манипуляция состоянием	77
Глава 10. «Сами-то мы не местные...»:	
манипуляция обстоятельствами.....	90
Глава 11. «Ломалась так она, что больше не хотелось...	
ее ни видеть и ни слышать никогда!»:	
манипуляция возможными проблемами.....	98
Глава 12. «Не верю!» Станиславского VS	
манипуляции недоверием.....	104
Глава 13. «Ты мне не нужен...»: манипуляция	
равнодушием и расставанием.....	113
Глава 14. «Как ты меня разочаровал...»:	
манипуляция «свержением с пьедестала»	120

Глава 15. «Ой, умру я, умру я, похоронят меня-а-а...»: манипуляция суицидом	130
Глава 16. «Меня?! На понт?! Да не возьмешь!»: манипуляция испугом.....	139
Глава 17. «Ах ты ж мой хороший! Я тебя поглажу по головке»: о том, как цинично запускают трансфер	149
Глава 18. Ми-ми-ми-манипуляция: дитятко с недетскими аппетитами.....	159
Глава 19. Этот сладкий запретный плод...	167
Глава 20. Манипуляция деньгами. Как уничтожить мечту	174
Глава 21. «И всё без греха...»: провокация как манипуляция	184
Глава 22. Самая гнусная манипуляция: «Из-за тебя твой ребенок страдает!».....	201
Глава 23. «Чтоб ты сдох»: страшная история о тайных желаниях и скрытых намерениях	209
Заключение	218

Популярное издание



АФАНАСЬЕВ Алексей Владимирович
АФАНАСЬЕВА Мария Александровна

Бывает, что принцессу не спасти Как манипулируют нами

Ответственный редактор
Выпускающий редактор
Технический редактор

*А. Фоминичев
Г. Логвинова
Ю. Давыдова*

Сдано в набор 14.06.2016. Подписано в печать 09.08.2016.

Формат 84×108/32. Бумага офсетная.
Тираж 1 500 экз. Зак. №7313

ООО «Феникс»
344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150
Тел. (863) 261–89–59, факс (863) 261–89–50
Сайт издательства: www.phoenixrostov.ru
Интернет-магазин: www.phoenixbooks.ru

Изготовлено в России
Дата изготовления: 10.2016.

Изготовитель: АО «Первая Образцовая типография»
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



Издательство
Феникс

344011, г. Ростов-на-Дону,
ул. Варфоломеева, 150
Тел.: (863) 261-89-50;
www.phoenixrostov.ru

- ◆ Около 100 новых книг каждый месяц.
- ◆ Более 6000 наименований книжной продукции собственного производства.

ОСУЩЕСТВЛЯЕМ:

- ◆ Оптовую и розничную торговлю книжной продукцией.

ГАРАНТИРУЕМ:

- ◆ Своевременную доставку книг в любую точку страны, ЗА СЧЕТ ИЗДАТЕЛЬСТВА ж/д контейнерами.
- ◆ МНОГОУРОВНЕВУЮ систему скидок.
- ◆ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ.
- ◆ Надежный ДОХОД от реализации книг нашего издательства.

ТОРГОВЫЙ ОТДЕЛ

344011, г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150

Контактные телефоны:

Тел.: (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55
261-89-56, 261-89-57, факс. 261-89-58

Начальник Торгового отдела

Аникина Елена Николаевна

Тел.: (863) 261-89-53, torg153@aaanet.ru

ISBN 978-5-222-27678-5

9 785222 276785



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ

Перед вами, дорогие читатели, книга о манипуляциях. Но — не «очередная» книга. В ней мы пишем вовсе не о том, как искуснее исподтишка руководить другими. Она — о распознавании манипуляций, причем как тех, что направлены на нас, так и тех, что мы саминосим в общение. Почему важно понимать, когда человек манипулирует, а когда говорит искренне (в том числе если этот человек — вы сами)? Почему манипуляция вредна? Что делать, если кто-то исподволь пытается вас подтолкнуть к тому или иному шагу? Что можно противопоставить даже самому искусному манипулятору, а главное — как и что нужно изменить в своей жизни, если оказался опутан манипуляциями, как паутиной? На эти и многие другие вопросы мы отвечаем на страницах этой книги и приглашаем вас, друзья, в путешествие по тайным смыслам общения. Наш путь не будет легким, и это хорошо, потому что легкие пути ведут... ну, вы сами знаете, куда. Итак, дорогой читатель, не в легкий — но в добрый путь!

 ЕНИКС

