

## *Двадцать отвлекающих маневров, с помощью которых нарциссы, социопаты и психопаты манипулируют вами и затыкают вам рот*

Вы уже попались на их крючок?



*Drislane*

*Danielle*

Деструктивные люди — носители злокачественного нарциссизма, психопатии и антисоциальных черт — часто демонстрируют неадекватное поведение в отношениях, в результате эксплуатируя, унижая и обижая своих партнеров или партнерш, родных и близких.

Они используют множество отвлекающих маневров, призванных дезинформировать жертву и переложить на нее ответственность за происходящее.

Этими приемами пользуются не только нарциссические личности, но именно склонные к доминированию нарциссы прибегают к ним особенно часто, чтобы избежать ответственности за свои действия.

Итак, вот 20 отвлекающих маневров, с помощью которых нездоровые люди унижают и заставляют вас молчать.

### **1. Газлайтинг.**

Газлайтинг — это манипулятивный прием, который проще всего проиллюстрировать такими типичными фразами: «Не было такого», «Тебе показалось» и «Ты с ума сошла?». Газлайтинг — пожалуй, один из самых коварных приемов манипуляции, потому что направлен на то, чтобы

искажить и подорвать ваше чувство реальности; он разъедает вашу способность доверять себе, и в результате вы начинаете сомневаться в правомерности своих жалоб на оскорбления и плохое обращение.

Когда нарцисс, социопат или психопат использует эту тактику против вас, вы автоматически становитесь на его сторону, чтобы уладить возникший когнитивный диссонанс. В вашей душе борются две непримиримых реакции: либо он ошибается, либо мои собственные чувства. Манипулятор попытается убедить вас, что первое совершенно исключено, а последнее — чистая правда, свидетельствующая о вашей неадекватности.

Чтобы успешно противостоять газлайтингу, очень важно найти опору в собственной реальности: иногда бывает достаточно записать происходящее в дневник, рассказать друзьям или поделиться с группой поддержки. Ценность поддержки со стороны в том, что она может помочь вам вырваться из искаженной реальности манипулятора и посмотреть на вещи самостоятельно.

## **2. Проекция.**

Один верный признак деструктивности — это когда человек хронически не желает видеть свои собственные недостатки и использует всё, что в его силах, чтобы избежать ответственности за них. Это называется проекцией. Проекция представляет собой защитный механизм, используемый для вытеснения ответственности за свои отрицательные черты характера и поведение путем приписывания их другому. Таким образом манипулятор уклоняется от признания своей вины и ответственности за последствия.

Хотя все мы в той или иной степени прибегаем к проекции, клинический специалист по нарциссическому расстройству д-р Мартинес-Леви отмечает, что у нарциссов проекции часто становятся формой психологического насилия.

Вместо того, чтобы признать собственные недостатки, изъяны и проступки, нарциссы и социопаты предпочитают сваливать свои собственные пороки на своих ничего не подозревающих жертв, причем самым неприятным и жестоким образом. Вместо того, чтобы признать, что им не помешало бы заняться собой, они предпочитают внушать чувство стыда своим жертвам, перекладывая на них ответственность за свое поведение. Таким образом нарцисс заставляет других испытывать тот горький стыд, который ощущает по отношению к самому себе.

Например, патологический лжец может обвинить свою партнершу во вранье; нуждающаяся жена может назвать своего мужа «прилипчивым» в попытке выставить зависимым именно его; плохой работник может назвать начальника неэффективным, чтобы избежать правдивого разговора о собственной производительности.

Самовлюбленные садисты обожают играть в «перекладывание вины». Цели игры: они выигрывают, вы проигрываете, итог — вы или весь мир в целом виноваты во всем, что случилось с ними. Таким образом, вам приходится нянчить их хрупкое эго, а в ответ вас толкают в море неуверенности и самокритики. Классно придумано, да?

Решение? Не «проецируйте» собственное чувство сострадания или сочувствия на деструктивного человека и не принимайте его ядовитых проекций на себя. Как пишет специалист по манипуляциям д-р Джордж Саймон в своей книге «В овечьей шкуре» (2010), проецирование собственной совестливости и системы ценностей на других может поощрить дальнейшую эксплуатацию.

Нарциссы на крайнем конце спектра, как правило, совершенно не заинтересованы в самоанализе и переменах. Важно как можно скорее разорвать всякие отношения и связи с деструктивными

людьми, чтобы опереться на собственную реальность и начать ценить себя. Вы не обязаны жить в клоаке чужих дисфункций.

### **3. Адски бессмысленные разговоры.**

Если вы надеетесь на вдумчивое общение с деструктивной личностью, вас ждет разочарование: вместо внимательного собеседника вы получите эпический мозготрах.

Нарциссы и социопаты используют поток сознания, разговоры по кругу, переход на личности, проекцию и газлайтинг, чтобы сбить вас с толку и запутать, стоит вам только в чем-то не согласиться или оспорить их. Это делается для того, чтобы дискредитировать, отвлечь и расстроить вас, увести в сторону от главной темы и заставить испытывать чувство вины за то, что вы — живой человек с реальными мыслями и чувствами, которые смеют отличаться от их собственных. В их глазах вся проблема — в вашем существовании.

Достаточно десяти минут спора с нарциссом — и вы уже гадаете, как вообще в это ввязались. Вы всего лишь выразили несогласие с его нелепым утверждением, будто небо — красное, а теперь всё ваше детство, семья, друзья, карьера и образ жизни смешаны с грязью. Это потому, что ваше несогласие противоречит его ложному убеждению, будто он всемогущ и всезнающ, что приводит к так называемой нарциссической травме.

Помните: деструктивные люди спорят не с вами, они, по сути, спорят сами с собой, вы — лишь соучастник долгого, изнуряющего монолога. Они обожают драматизм и живут ради него. Пытаясь подобрать аргумент, опровергающий их нелепые утверждения, вы лишь подбрасываете дровишек в огонь. Не кормите нарциссов — лучше скормите себе понимание того, что проблема не в вас, а в их оскорбительном поведении. Прекратите общение, как только почувствуете первые признаки нарциссизма, и потратьте это время на что-нибудь приятное.

### **4. Обобщения и голословные утверждения.**

Нарциссы не всегда могут похвастаться выдающимся интеллектом — многие из них вообще не привыкли думать. Вместо того, чтобы тратить время и разбираться в различных точках зрения, они делают обобщения на основании любых ваших слов, игнорируя нюансы вашей аргументации и ваши попытки принять во внимание разные мнения. А еще проще навесить на вас какой-нибудь ярлык — это автоматически перечеркивает ценность любого вашего заявления.

В более широких масштабах обобщения и голословные утверждения часто применяются для обесценивания явлений, которые не вписываются в безосновательные общественные предрассудки, схемы и стереотипы; они также используются для поддержания статус-кво. Таким образом какой-нибудь один аспект проблемы раздувается настолько, что серьезный разговор становится невозможным. Например, когда популярных личностей обвиняют в изнасиловании, многие тут же принимаются кричать о том, что подобные обвинения иногда оказываются ложными. И, хотя ложные обвинения действительно бывают, всё же они довольно-таки редки, а в данном случае действия одного человека приписываются большинству, тогда как конкретное обвинение игнорируется.

Такие повседневные проявления микроагрессии типичны для деструктивных отношений. К примеру, вы говорите нарциссу, что его поведение неприемлемо, а в ответ он тут же делает голословное утверждение о вашей сверхчувствительности или обобщение типа: «Ты вечно всем недовольна» или «Тебя вообще ничего не устраивает», вместо того, чтобы обратить внимание на реально возникшую проблему. Да, возможно, вы иногда проявляете сверхчувствительность — но не менее вероятно, что ваш обидчик проявляет нечувствительность и черствость большую часть времени.

Не отступайте от правды и старайтесь противостоять необоснованным обобщениям, ведь это лишь форма совершенно нелогичного черно-белого мышления. За деструктивными людьми, разбрасывающимися голословными обобщениями, не стоит всё богатство человеческого опыта — лишь их собственный ограниченный опыт вкупе с раздутым чувством собственного достоинства.

## **5. Намеренное извращение ваших мыслей и чувств до полного абсурда.**

В руках нарцисса или социопата ваши расхождения во мнениях, вполне оправданные эмоции и реальные переживания превращаются в недостатки характера и доказательства вашей иррациональности.

Нарциссы сочиняют всяческие небылицы, перефразируя сказанное вами так, чтобы ваша позиция выглядела абсурдной или неприемлемой. Скажем, вы указываете деструктивному другу, что вам не нравится, каким тоном он с вами разговаривает. В ответ он перекручивает ваши слова: «Ах, а ты у нас, значит, само совершенство?» или «То есть я, по-твоему, плохой?» — хотя вы всего лишь выразили свои чувства. Это дает им возможность аннулировать ваше право на мысли и эмоции по поводу их неподобающего поведения и прививает вам чувство вины, когда вы пытаетесь установить границы.

Этот распространенный отвлекающий маневр является когнитивным искажением, которое называют «чтением мыслей». Деструктивные люди уверены, будто им известны ваши мысли и чувства. Они регулярно делают поспешные выводы на основании собственных реакций, вместо того, чтобы внимательно выслушать вас. Они действуют соответствующим образом на основе собственных иллюзий и заблуждений и никогда не извиняются за тот вред, который наносят в результате. Большие мастера вкладывать слова в чужие уста, они выставляют вас носителями совершенно дичайших намерений и мнений. Они обвиняют вас в том, что вы считаете их неадекватными, ещё до того, как вы сделаете замечание по поводу их поведения, и это тоже своеобразная форма упреждающей защиты.

Лучший способ провести четкую границу в общении с подобным человеком — просто сказать: «Я такого не говорил(а)», прекратив разговор, если он продолжит обвинять вас в том, чего вы не делали и не говорили. До тех пор пока деструктивный человек имеет возможность перекладывать вину и уводить разговор в сторону от собственного поведения, он продолжит внушать вам чувство стыда за то, что вы посмели ему в чем-то перечить.

## **6. Придирки и смена правил игры.**

Разница между конструктивной и деструктивной критикой — отсутствие личных нападок и недостижимых стандартов. Эти так называемые «критики» не имеют ни малейшего желания помочь вам стать лучше — им просто нравится придираться, унижать и делать из вас козла отпущения. Самовлюбленные садисты и социопаты прибегают к софизму, который называется «смена правил игры», чтобы гарантировать, что у них есть все основания быть постоянно недовольными вами. Это когда, даже после того, как вы предоставили всевозможные доказательства в подтверждения своего аргумента или приняли все возможные меры для удовлетворения их просьбы, они предъявляют вам новое требование или хотят больше доказательств.

У вас успешная карьера? Нарцисс будет придираться, почему вы до сих пор не мультимиллионер. Вы удовлетворили его потребность в том, чтобы с ним круглосуточно нянчились? А теперь докажите, что можете оставаться «независимой». Правила игры будут постоянно меняться и запросто могут даже противоречить друг другу; единственная цель этой игры — заставить вас добиваться внимания и одобрения нарцисса.

Постоянно завышая планку ожиданий или вовсе заменяя их новыми, деструктивные манипуляторы способны привить вам всепроникающее чувство никчемности и постоянный страх несоответствия. Выделяя один незначительный эпизод или один ваш промах и раздувая его до гигантских размеров, нарцисс вынуждает вас забыть о собственных достоинствах и вместо этого все время переживать из-за своих слабостей или недостатков. Это заставляет вас думать о новых ожиданиях, которым вам теперь придется соответствовать, и в результате вы из кожи вон лезете, чтобы удовлетворить любое его требование, — а в итоге оказывается, что он обращается с вами все так же плохо.

Не ведитесь на придирки и смену правил игры — если человек предпочитает снова и снова обсасывать какой-то незначительный эпизод, при этом не обращая внимания на все ваши попытки подтвердить свою правоту или удовлетворить его требования, значит, им движет вовсе не желание понять вас. Им движет желание внушить вам чувство, что вы должны постоянно стремиться заслужить его одобрение. Цените и одобряйте себя. Знайте, вы — цельная личность, и не должны постоянно чувствовать себя неблагодарной или недостойной.

### **7. Смена темы, чтобы уйти от ответственности.**

Этот маневр я называю «синдром А-как-же-я?». Это буквальное отступление от обсуждаемой темы с целью перевести внимание на совершенно другую. Нарциссам не хочется обсуждать вопрос их личной ответственности, поэтому они уводят разговор в нужную им сторону. Вы жалуетесь, что он не уделяет время детям? Он напомнит вам об ошибке, которую вы допустили семь лет назад. Этот маневр не знает ни временных, ни тематических рамок и часто начинается со слов: «А когда ты...»

На общественном уровне эти приемы используются, чтобы сорвать дискуссии, которые ставят под сомнение статус-кво. Разговор о правах геев, например, может быть сорван, стоит лишь кому-то из участников поднять вопрос о другой насущной проблеме, отвлекая всеобщее внимание от изначального спора.

Как отмечает Тара Мосс, автор книги «Speaking Out: A 21st Century Handbook for Women and Girls», для надлежащего рассмотрения и решения вопросов нужна конкретика — это не значит, что поднятые попутно темы не важны, это просто значит, что для каждой темы есть свое время и свой контекст.

Не отвлекайтесь; если кто-то пытается подменить понятия, используйте метод «заевшей пластинки», как я его называю: продолжайте упорно повторять факты, не уходя в сторону от темы. Переведите стрелки обратно, скажите: «Я сейчас не об этом. Давай не будем отвлекаться». Если не поможет, прекратите разговор и направьте свою энергию в более полезное русло — например, найдите собеседника, не застрявшего в умственном развитии на уровне трехлетнего малыша.

### **8. Скрытые и явные угрозы.**

Нарциссы и прочие деструктивные личности чувствуют себя очень некомфортно, когда их вера в то, что весь мир им обязан, ложное чувство превосходства или колоссальное самолюбие ставятся кем-то под сомнение. Они склонны выдвигать необоснованные требования к другим — и при этом наказывать вас за несоответствие их недостижимым ожиданиям.

Вместо того, чтобы зрело решать разногласия и искать компромисс, они пытаются лишить вас права на собственное мнение, стремясь приучить бояться последствий любого несогласия с ними или несоблюдения их требований. На любое разногласие они отвечают ультиматумом, их стандартная реакция — «делай так, иначе я сделаю эдак».

Если в ответ на ваши попытки обозначить грань или высказать отличное мнение вы слышите приказной тон и угрозы, будь то завуалированные намеки или подробные обещания наказаний, это верный признак: перед вами человек, который уверен, что ему все должны, и он никогда не пойдет на компромисс. Примите угрозы всерьез и покажите нарциссу, что вы не шутите: по возможности задокументируйте их и сообщите в надлежащие инстанции.

## **9. Оскорбления.**

Нарциссы превентивно раздувают из мухи слона, стоит им почуять малейшую угрозу своему чувству превосходства. В их понимании только они всегда правы, и всякий, кто посмеет сказать иначе, наносит им нарциссическую травму, приводящую к нарциссической ярости. По словам д-ра Марка Гулстона, нарциссическая ярость — результат не низкой самооценки, а скорее уверенности в собственной непогрешимости и ложного чувства превосходства.

У самых низких представителей этого типа нарциссическая ярость принимает форму оскорблений, когда им не удастся иначе повлиять на ваше мнение или эмоции. Оскорбления — простой и быстрый способ обидеть, унижить и высмеять ваши умственные способности, внешний вид или поведение, попутно лишая вас права быть человеком со своим собственным мнением.

Оскорбления также могут быть использованы, чтобы критиковать ваши убеждения, мнения и идеи. Обоснованная точка зрения или убедительное опровержение внезапно становится «смешным» или «идиотским» в руках нарцисса или социопата, который чувствует себя уязвленным, но не может ничего возразить по существу. Не найдя в себе сил атаковать вашу аргументацию, нарцисс атакует вас самих, стремясь всеми возможными способами подорвать ваш авторитет и поставить под сомнение ваши умственные способности. Как только в ход идут оскорбления, необходимо прервать дальнейшее общение и недвусмысленно заявить, что вы не намерены это терпеть. Не принимайте это на свой счет: поймите, они прибегают к оскорблениям только потому, что им неведомы другие способы донести свою точку зрения.

## **10. «Дрессировка».**

Деструктивные люди приучают вас ассоциировать свои сильные стороны, таланты и счастливые воспоминания с жестоким обращением, разочарованиями и неуважением. С этой целью они как бы невзначай допускают уничижительные высказывания о ваших качествах и свойствах, которыми они сами когда-то восхищались, а также саботируют ваши цели, портят вам праздники, отпуска и выходные. Они могут даже изолировать вас от друзей и близких и сделать вас финансово зависимыми от них. Вас, как собак Павлова, по сути «дрессируют», вырабатывая у вас боязнь делать всё то, что когда-то делало вашу жизнь насыщенной.

Нарциссы, социопаты, психопаты и прочие деструктивные личности делают это, чтобы отвлечь всё внимание на себя и на то, как вы можете удовлетворять их потребности. Если какой-то внешний фактор может помешать им целиком и полностью контролировать вашу жизнь, они стремятся его уничтожить. Им нужно всё время находиться в центре внимания. На этапе идеализации вы были центром мира нарцисса — а теперь нарцисс должен быть центром вашего мира.

Кроме того, нарциссы по природе своей патологически ревнивы и не выносят мысли о том, что что-то может хотя бы на самую малость оградить вас от их влияния. Для них ваше счастье представляет собой все, что недоступно им в их эмоционально скудном существовании. В конце концов, если вы обнаружите, что можете получать уважение, любовь и поддержку от кого-то недеструктивного, то что удержит вас от того, чтобы расстаться с ними? В руках деструктивного

человека «дрессировка» — действенный способ заставить вас ходить на цыпочках и всегда останавливаться на полпути к мечте.

## **11. Клевета и преследование.**

Когда деструктивные личности не могут контролировать то, как вы воспринимаете себя, они начинают контролировать то, как другие воспринимают вас; они принимают роль мученика, выставляя вас деструктивными. Клевета и сплетни — это упреждающий удар, призванный разрушить вашу репутацию и очернить ваше имя, чтобы у вас не осталось поддержки на тот случай, если вы всё же решитесь разорвать отношения и уйти от деструктивного партнера. Они даже могут преследовать и изводить вас или ваших знакомых, якобы чтобы «разоблачить» вас; такое «разоблачение» — лишь способ скрыть свое собственное деструктивное поведение, проецируя его на вас.

Иногда сплетни ожесточают друг против друга двоих или даже целые группы людей. Жертва в деструктивных отношениях с нарциссом часто не знает, что о ней говорят, пока отношения длятся, но обычно вся правда выплывает наружу, когда они рушатся.

Деструктивные люди будут сплетничать у вас за спиной (и в лицо тоже), рассказывать о вас гадости вашим или своим близким, распускать слухи, выставляющие вас агрессором, а их — жертвой, и приписывать вам именно такие поступки, обвинения в которых с вашей стороны они больше всего опасаются. Кроме того, они будут методично, скрытно и намеренно обижать вас, чтобы потом приводить ваши реакции в качестве доказательства того, что именно они являются «жертвой» в ваших отношениях.

Лучший способ противодействовать клевете — это всегда держать себя в руках и придерживаться фактов. Это особенно актуально для конфликтных разводов с нарциссами, которые могут специально провоцировать вас, чтобы потом использовать ваши реакции против вас. По возможности документируйте любые формы преследования, запугивания и оскорбления (в т. ч. онлайн), старайтесь общаться с нарциссом только через своего адвоката. Если речь идет о преследовании и запугивании, стоит обратиться к правоохранителям; желательно найти адвоката, который хорошо разбирается в нарциссическом расстройстве личности. Ваша честность и искренность будут говорить сами за себя, когда с нарцисса начнет сползать маска.

## **12. Бомбардировка любовью и обесценивание.**

Деструктивные люди проводят вас через этап идеализации, пока вы не клюнете на приманку и не начнете с ними дружеские или романтические отношения. Тогда они принимаются обесценивать вас, выражая презрение ко всему, что их изначально в вас привлекло. Другой типичный случай — когда деструктивный человек возносит вас на пьедестал и принимается агрессивно обесценивать и унижать кого-то другого, кто угрожает его чувству превосходства.

Нарциссы делают это постоянно: они ругают своих бывших при новых партнерах/партнершах, и со временем начинают относиться к новым с таким же пренебрежением. В конечном итоге любая партнерша нарцисса испытает на себе всё то же, что и предыдущие. В таких отношениях вы неизбежно станете очередной бывшей, которую он будет точно так же поносить при своей следующей подруге. Просто вы этого еще не знаете. Поэтому не забывайте о методе бомбардировки любовью, если поведение вашего партнера с другими резко контрастирует с той приторной слащавостью, которую он демонстрирует в отношениях с вами.

Как советует инструктор по личностному росту Венди Пауэлл, хороший способ противостоять любовным бомбардировкам со стороны человека, который кажется вам потенциально

деструктивным, — это не торопиться. Учтите: то, как человек отзывается о других, может предвещать то, как он однажды будет относиться к вам.

### **13. Превентивная оборона.**

Когда кто-то усиленно подчеркивает, что он(а) — «хороший парень» или «хорошая девушка», сразу принимается говорить, что вам стоит «доверять ему (ей)», или ни с того ни с сего уверяет вас в своей честности — будьте осторожны.

Деструктивные и склонные к насилию личности преувеличивают свою способность быть добрыми и сострадательными. Они часто говорят вам, что вы должны им «доверять», без предварительного создания прочной основы для такого доверия. Они могут умело «маскироваться», изображая высокий уровень сочувствия и сопереживания в начале ваших отношений, только чтобы потом раскрыть свою истинную личину. Когда цикл насилия достигает этапа обесценивания, маска начинает сползать, и вы видите их истинную сущность: ужасающе холодную, черствую и пренебрежительную.

Подлинно хорошим людям редко приходится постоянно хвалиться своими положительными качествами — они скорее источают тепло, чем говорят об этом, и знают, что поступки гораздо важнее слов. Они знают, что доверие и уважение — это улица с двусторонним движением, требующая взаимности, а не постоянного внушения.

Чтобы противостоять превентивной обороне, задумайтесь, почему человек подчеркивает свои хорошие качества. Потому что думает, что вы ему не доверяете, — или потому что знает, что не заслуживает доверия? Судите не по пустым словам, а по поступкам; именно поступки сообщат вам, соответствует ли человек перед вами тому, за которого себя выдает.

### **14. Триангуляция.**

Отсылка к мнению, точке зрения или угрозе привлечения постороннего человека в динамику общения называется «триангуляцией». Распространенный прием для утверждения правоты деструктивного индивида и обесценивания реакций его жертвы, триангуляция часто приводит к возникновению любовных треугольников, в которых вы чувствуете себя незащищенной и неуравновешенной.

Нарциссы обожают триангулировать партнера/партнершу с незнакомыми людьми, коллегами, бывшими супругами, друзьями и даже членами семьи, чтобы вызвать в них ревность и неуверенность. Они также используют мнение других, чтобы подтвердить свою точку зрения.

Этот маневр призван отвлечь ваше внимание от психологического насилия и представить нарцисса в положительном образе популярного, желанного человека. Плюс вы начинаете сомневаться в себе: раз Мэри согласна с Томом, выходит, я всё-таки неправа? На самом деле, нарциссы с удовольствием «пересказывают» вам гадости, якобы сказанные о вас другими, при том что сами говорят гадости у вас за спиной.

Чтобы противостоять триангуляции, помните: с кем бы ни триангулировал вас нарцисс, этот человек также триангулирован вашими отношениями с нарциссом. По сути, нарцисс руководит всеми ролями. Ответьте ему собственной «триангуляцией» — найдите поддержку третьей стороны, неподвластной ему, и не забывайте о том, что ваша позиция тоже имеет ценность.

### **15. Заманить и притвориться невинным.**



Деструктивные личности создают ложное чувство безопасности, чтобы им было проще продемонстрировать свою жестокость. Стоит такому человеку втянуть вас в бессмысленную, случайную ссору — и она быстро перерастет в разборки, потому что ему неведомо чувство уважения. Мелкое несогласие может оказаться приманкой, и даже если сначала вы будете сдерживаться в рамках вежливости, то быстро поймете, что им руководит зловерное желание вас унижить.

«Заманив» вас невинным на первый взгляд комментарием, замаскированным под рациональный довод, они начинают играть с вами. Помните: нарциссам известны ваши слабости, неприятные фразы, подрывающие вашу самоуверенность, и болезненные темы, вскрывающие старые раны, — и они используют эти знания в своих кознях, чтобы спровоцировать вас. После того, как вы проглотите наживу целиком, нарцисс успокоится и будет невинно спрашивать, «в порядке» ли вы, уверяя, что «не хотел» бередить вам душу. Эта напускная невинность застает вас врасплох и вынуждает поверить, что он на самом деле не собирался причинять вам боль, пока это не начинает происходить так часто, что вы не можете дальше отрицать его очевидной злонамеренности.

Желательно сразу понять, когда вас пытаются заманить, чтобы как можно раньше прекратить общение. Распространенные приемы заманивания — провокационные заявления, оскорбления, обидные обвинения или необоснованные обобщения. Доверьтесь интуиции: если какая-то фраза показалась вам какой-то «не такой», и это ощущение не прошло даже после того, как собеседник ее растолковал, — возможно, это сигнал, что стоит не торопясь осмыслить ситуацию, прежде чем реагировать.

## **16. Проверка границ и тактика пылесоса.**

Нарциссы, социопаты и прочие деструктивные личности постоянно проверяют ваши границы, чтобы понять, какие из них можно нарушать. Чем больше нарушений им удастся совершить безнаказанно, тем дальше они зайдут.

Именно поэтому люди, пережившие эмоциональное и физическое насилие, часто сталкиваются с еще более жестоким обращением всякий раз, когда решают вернуться к своим обидчикам.

Насильники нередко прибегают к «тактике пылесоса», как бы «засасывая» свою жертву обратно сладкими обещаниями, поддельными раскаяниями и пустыми словами о том, как они изменятся, только чтобы подвергнуть ее новым издевательствам. В больном сознании обидчика эта проверка границ служит наказанием за попытку противостоять насилию, а также за возвращение к нему. Когда нарцисс пытается начать всё «с нуля», укрепите границы еще сильнее, а не отступайте от них.

Помните: манипуляторы не реагируют на эмпатию и сочувствие. Они реагируют только на последствия.

## **17. Агрессивные уколы под видом шуток.**

Скрытые нарциссы любят говорить вам гадости. Они выдают их за «просто шутки», как бы оставляя за собой право отпустить отвратительные комментарии, сохраняя при этом невинное спокойствие. Но стоит вам разозлиться грубым, неприятным замечанием, как они обвиняют вас в отсутствии чувства юмора. Это распространенный прием при словесных оскорблениях.

Манипулятора выдает презрительная ухмылка и садистский блеск в глазах: подобно хищнику, играющему с добычей, он получает удовольствие от того, что может безнаказанно обижать вас. Это ведь всего лишь шутка, так? Не так. Это способ внушить вам, что его оскорбления — всего

лишь шутка, способ перевести разговор с его жестокости на вашу мнимую сверхчувствительность. В таких случаях важно стоять на своем и дать понять, что вы не потерпите такого обращения.

Когда вы обратите внимание манипулятора на эти скрытые оскорбления, он запросто может прибегнуть к газлайтингу, но продолжайте отстаивать свою позицию, что его поведение неприемлемо, а если не поможет, прекращайте с ним общение.

### **18. Снисходительный сарказм и покровительственный тон.**

Принижение и унижение других — сильная сторона деструктивного человека, и тон голоса — лишь один из многих инструментов в его арсенале. Отпускать в адрес друг друга саркастические ремарки бывает весело, когда это взаимно, но нарцисс прибегает к сарказму исключительно как к способу манипуляции и унижения. А если вас это задевает, значит, вы «излишне чувствительны».

Ничего, что сам он закатывает истерики всякий раз, когда кто-то осмеливается критиковать его раздутое эго, — нет, это именно жертва сверхчувствительна. Когда к вам постоянно относятся как к ребенку и оспаривают каждое ваше высказывание, у вас развивается естественная боязнь выражать свои чувства, не опасаясь выговора. Такая самоцензура избавляет насильника от необходимости затыкать вам рот, потому что вы делаете это самостоятельно.

Столкнувшись со снисходительной манерой поведения или покровительственным тоном, четко и ясно заявите об этом. Вы не заслужили того, чтобы с вами говорили, как с ребенком, и уж тем более вы не обязаны молчать в угоду чьей-то мании величия.

### **19. Пристыжение.**

«Как тебе не стыдно!» — любимая присказка деструктивных людей. Хотя ее можно услышать и от людей вполне нормальных, в устах нарцисса и психопата пристыжение — действенный метод борьбы со всякими взглядами и поступками, угрожающими их безраздельной власти. Он также применяется, чтобы уничтожить и свести на нет чувство собственного достоинства жертвы: если жертва осмелится чем-то гордиться, то внушение ей стыда за этот конкретный признак, качество или достижение может понизить ее самооценку и на корню задушить всякую гордость.

Нарциссы, социопаты и психопаты любят использовать ваши раны против вас самих; они могут даже добиться того, что вам будет стыдно за перенесенные вами обиды или насилие, нанося вам новую психологическую травму. Вы пережили насилие в детстве? Нарцисс или социопат будет внушать вам, что вы это каким-то образом заслужили, или хвастать о собственном счастливом детстве, чтобы вызвать у вас чувства неадекватности и ничтожности. Разве можно придумать лучший способ обидеть вас, чем расковырять старые раны? Как врач наоборот, деструктивный человек стремится углубить вашу рану, а не залечить ее.

Если вы подозреваете, что имеете дело с деструктивным человеком, постарайтесь скрыть от него свои уязвимые стороны или давние психотравмы. Пока он не докажет, что ему можно доверять, не стоит сообщать ему сведения, которые могут быть потом использованы против вас.

### **20. Контроль.**

Самое главное: деструктивные люди стремятся контролировать вас любым доступным способом. Они изолируют вас, управляют вашими финансами и кругом общения, распоряжаются каждым аспектом вашей жизни. Но самый мощный инструмент в их арсенале — это игра на ваших чувствах.

Именно поэтому нарциссы и социопаты создают конфликтные ситуации на ровном месте, лишь бы вы чувствовали себя неуверенно и нестабильно. Именно поэтому они постоянно спорят по мелочам и злятся по малейшему поводу. Именно поэтому они эмоционально замыкаются, а потом снова кидаются вас идеализировать, как только чувствуют, что теряют контроль. Именно поэтому они колеблются между своей истинной и ложной сущностями, а вы никогда не чувствуете себя психологически безопасно, потому что не можете понять, что ваш партнер представляет собой на самом деле.

Чем больше власти они имеют над вашими эмоциями, тем сложнее вам будет доверять своим чувствам и осознавать, что вы стали жертвой психологического насилия. Изучив манипулятивные приемы и то, как они подрывают вашу веру в себя, вы сможете понять, с чем столкнулись, и хотя бы постараться восстановить контроль над собственной жизнью и держаться подальше от деструктивных людей.

<http://m.lifter.com.ua/Vot-20-tryukov-kotorie-obogayut-lgetsi-manipulyatori-i-kuklovodi>