**Манипулятор обыкновенный**

Современный манипулятор не стоит на месте — он развивается и беспрестанно совершенствуется. Существует восемь основных манипулятивных типов, и вы их наверняка с легкостью узнаете, поскольку каждый из них есть среди ваших друзей или знакомых.

Владимир Петрович Шепель, психотерапевт-консультант, практикующий психоаналитик. член-корреспондент Международной академии психологических наук.

Трагедия нашей жизни в том, что современный человек в результате своего бесконечного манипулирования потерял всяческую возможность выражать себя прямо и творчески и низвел себя до уровня озабоченного автомата, который все свое время тратит на то, чтобы удержать прошлое и застраховать будущее. Да, он часто говорит о своих чувствах, но редко их испытывает. Он любит поговорить о своих тревогах, но честно повернуться к ним лицом и попытаться от них избавиться не может.

Современный манипулятор не стоит на месте — он развивается и беспрестанно совершенствуется. Он тоже стремится постичь секреты человеческой природы, но с одной-единственной целью — чтобы лучше контролировать окружающих.

Больше всего манипулятор боится, что кто-нибудь, пусть даже близкий и любимый человек, узнает о его истинных чувствах. Сокрытие своих истинных глубоких чувств — это клеймо манипулятора.

Очень распространенный тип манипулятора — человек, который навязывает собеседникам свой язык. Или «прикрывается» выражениями типа: «да, это, конечно, очень интересно», в то время как никакого, даже незначительного интереса не испытывает. Хотите отрезвить завравшегося манипулятора? Поставьте его в неловкое положение. Скажите, например: «Я тебе не верю».

Еще один парадокс современного манипулятора в том, что он не использует и малой толики тех возможностей, которые предоставляет ему жизнь. Вместо того чтобы искренне обрадоваться, он лишь кисло улыбнется. Он — озабоченный автомат, который ни за что не возьмет на себя ответственность за свои поступки и свои ошибки и поэтому будет бесконечно обвинять всех и каждого.

Разумеется, вы встречали человека, который цитирует Шекспира при каждом удобном повороте беседы. Он не читал ничего, кроме двух-трех сонетов, но зато их он выучил наизусть. Это очень характерно для манипулятора — поверхностная эрудиция, цель которой — произвести впечатление, поймать окружающих на свою удочку, после чего — управлять ими. Он не изучает жизнь, а собирает коллекцию умных вещей, слов и изречений, чтобы с ее помощью пускать пыль в глаза.

Манипулятор очень любит управлять. Он не может без этого. Он раб этой своей потребности. Так вот, следующий парадокс манипулятора: чем больше он любит управлять, тем сильнее в нем потребность быть управляемым кем-то.

Часто манипуляторы обожают окунуться в мир психиатрии и психологии. Наглотавшись там терминов и концепций, они, как правило, гордо удаляются в необъятный мир недовольства собой, где и пребывают до конца дней своих. Психологические концепции они используют для оправдания своего неудовлетворительного поведения. Манипулятор находит причину текущих несчастий в своем прошлом, где с ним что-то делали не так. Он уже вышел из детского «я не могу помочь тебе!», но уже прочно вошел во взрослое «я не могу помочь тебе, потому что...». Далее может следовать что угодно, не зря же он читал психологическую литературу. Например: «потому что я интроверт», или «потому что моя мать не любила меня», или «потому что я очень стеснителен». Потому что, потому что, потому что...

Существует восемь основных манипулятивных типов, и вы их наверняка с легкостью узнаете, поскольку каждый из них есть среди ваших друзей или знакомых.

Диктатор. Он безусловно преувеличивает свою силу, доминирует, приказывает, цитирует авторитеты — короче, делает все, чтобы управлять своими жертвами. Разновидности Диктатора: Настоятель, Начальник, Босс, Младшие Боги.

Тряпка. Обычно жертва Диктатора и его прямая противоположность. Тряпка развивает большое мастерство во взаимодействии с Диктатором. Она преувеличивает свою чувствительность. При этом характерные приемы: забывать, не слышать, пассивно молчать. Разновидности Тряпки — Мнительный, Глупый, Хамелеон, Конформист, Смущающийся, Отступающий.

Калькулятор. Преувеличивает необходимость все и всех контролировать. Он обманывает, увиливает, лжет, старается, с одной стороны, перехитрить, с другой — перепроверить других. Разновидности: Делец, Аферист, Игрок в покер, Делатель рекламы, Шантажист.

Прилипала. Полярная противоположность Калькулятору. Изо всех сил преувеличивает свою зависимость. Это личность, которая жаждет быть предметом забот. Позволяет и исподволь заставляет других делать за него его работу. Разновидности: Паразит, Нытик, Вечный Ребенок, Ипохондрик, Иждивенец, Беспомощный, Человек с девизом «Ах, жизнь не удалась, и поэтому...».

Хулиган. Преувеличивает свою агрессивность, жестокость, недоброжелательность. Управляет с помощью угроз разного рода. Разновидности: Оскорбитель, Ненавистник, Гангстер, Угрожающий. Женская вариация Хулигана — Сварливая Баба («Пила»).

Славный парень. Преувеличивает свою заботливость, любовь, внимательность. Он убивает добротой. В некотором смысле столкновение с ним куда труднее, чем с Хулиганом. Вы не сможете бороться со Славным Парнем. Удивительно, но в любом конфликте Хулигана со Славным Парнем Хулиган проигрывает. Разновидности: Угодливый, Добродетельный, Моралист, Человек организации.

Судья. Преувеличивает свою критичность. Он никому не верит, полон обвинений, негодования, с трудом прощает. Разновидности: Всезнающий, Обвинитель, Обличитель, Собиратель улик, Позорящий, Оценщик, Мститель, Заставляющий признать вину.

Защитник. Противоположность Судье. Он чрезмерно подчеркивает свою поддержку и снисходительность к ошибке. Он портит других, сочувствуя сверх всякой меры, и отказывается позволить тем, кого защищает, встать на собственные ноги и вырасти самостоятельными. Вместо того чтобы заняться собственными делами, он заботится о нуждах других. Разновидности: Наседка с цыплятами, Утешитель, Покровитель, Мученик, Помощник, Самоотверженный.

Мы обычно являем собой какой-то один из этих типов в наиболее выраженной форме, но время от времени в нас могут просыпаться и остальные. Манипулятор безошибочно находит себе партнера, наиболее подходящего ему по типу.

Иногда мы кажемся совершенно различными разным людям. И дело тут отнюдь не в их восприятии. Просто разным людям мы демонстрируем разных манипуляторов, живущих в нас. Вот почему мы должны быть весьма осторожны в своих суждениях о людях, если эти суждения основываются на чужих мнениях. Помните, они видели лишь часть личности. Может быть, отнюдь не главную.

Основная, первая причина манипуляции — в вечном конфликте человека с самим собой, поскольку в повседневной жизни он вынужден опираться как на себя, так и на внешнюю среду.

Вторая причина манипулирования. Нормальные отношения между людьми — любовь. Любовь обязательно предполагает знание человека таким, каков он есть, и уважение его истинной сущности.

Третья причина манипуляций. Риск и неопределенность окружают нас со всех сторон. В любую минуту с нами может случиться все что угодно. Человек чувствует себя абсолютно беспомощным, когда оказывается лицом к лицу с экзистенциальной проблемой. Поэтому пассивный манипулятор занимает такую позицию: «Ах, я не могу контролировать всего, что может со мной случиться?! Ну так я ничего не буду контролировать!».

Четвертая причина манипуляций — боязнь тесных межличностных контактов.

Таким образом, мы делаем вывод: манипулятор — это личность, которая относится к людям ритуально, изо всех сил стараясь избежать интимности в отношениях и затруднительного положения.

И наконец, пятая причина манипуляции — необходимо получить одобрение всех и каждого. Пассивный манипулятор — это человек, принципиально не желающий быть правдивым и честным с окружающими, но зато всеми правдами и неправдами старающийся угодить всем, поскольку строит свою жизнь на этой глупейшей аксиоме.

Манипуляция — это псевдофилософия жизни, направленная на то, чтобы эксплуатировать и контролировать как себя, так и других.

Мы выделяем четыре основных типа манипулятивных систем:

1. Активный манипулятор пытается управлять другими с помощью активных методов. Он ни за что не станет демонстрировать свою слабость и будет играть роль человека, полного сил. Как правило, он пользуется при этом своим социальным положением или рангом: родитель, старший сержант, учитель, босс. Он становится «собакой сверху», опираясь при этом на бессилие других и добиваясь контроля над ними. Его любимая техника — «обязательства и ожидания», принцип табеля о рангах.

2. Пассивный манипулятор противоположность активному. В то время как активный манипулятор выигрывает, побеждая противников, пассивный — выигрывает, терпя поражение. Позволяя активному манипулятору думать и работать за него, пассивный манипулятор одерживает сокрушительную победу. Его лучшие помощники — вялость и пассивность.

3. Соревнующийся манипулятор воспринимает жизнь как постоянный турнир, бесконечную цепочку выигрышей и проигрышей. Себе он отводит роль бдительного бойца. Для него жизнь — это постоянная битва, а люди — соперники и даже враги, реальные или потенцальные.

4. Безразличный манипулятор. Он играет в безразличие, в индифферентность. Его методы то пассивны, то активны.

Итак, подведем итоги:

Философия активного манипулятора зиждется на том, чтобы главенствовать и властвовать во что бы то ни стало.

Философия пассивного манипулятора — ни когда не вызывать раздражения.

Философия соревнующегося манипулятора — выигрывать любой ценой.

Философия индифферентного манипулятора — отвергать заботу.

Это очень важно понимать, поскольку манипулятор, как бы хитер он ни был, предсказуем. И, если правильно поставить ему диагноз, совсем не сложно вычислить, как он будет вести себя в той или иной ситуации.

Манипулятор — это очень занятой человек. Он занят тем, что контролирует других, и поэтому не видит и не слышит многого из того, что происходит вокруг. Манипулирование незаметно делает его слепым. Он утрачивает способность по-настоящему переживать, по-настоящему радоваться. Он не всегда болен, но всегда слишком занят, чтобы жить нормально и полноценно.

Стиль жизни манипулятора базируется на четырех китах: ложь, неосознанность, контроль и цинизм.

**Основные контрастные характеристики манипулятора**

1. Ложь (фальшь, мошенничество). Используют приемы, методы, маневры. Ломают комедию, разыгрывают роли, всеми силами стремятся произвести впечатление. Чувств не испытывают, а старательно подбирают и выражают их в зависимости от обстоятельств.

2. Неосознанность (апатия, скука). Не осознают действительного значения жизни. У них «туннельное видение», то есть видят и слышат лишь то, что хотят видеть и слышать.

3. Контроль (закрытость, намеренность). Для них жизнь — это шахматная игра. Стараются контролировать ситуацию; их тоже кто-то контролирует. Внешне сохраняют спокойствие для того, чтобы скрыть свои планы от оппонента.

4. Цинизм (безверие). Не доверяют никому — ни себе, ни другим. В глубине своей натуры не доверяют человеческой природе вообще. Делят людей на две большие категории: те, кого контролируют, и те, кто контролирует.

Действия манипулятора проходят под знаком того, что его собственная недостаточность может быть преодолена путем борьбы с собой («плохими» частями себя) и окружающими. Для него жизнь — это битва со своей стратегией и тактикой, приемами и играми, необходимыми для выживания. Проиграв ту или иную битву или битвочку, он чувствует, что потерял все.

Вывод: манипулятор — это многогранная личность с антагонистическими противоположностями в душе.

Манипуляторы не испытывают особых сложностей в установлении контакта. «Следует только дернуть за ту или иную веревочку, — думают они, — и контакт с этим человеком установлен».

Многочисленные контакты, которые легко даются манипуляторам, достигаются благодаря соприкосновению внешних окружностей. Эти контакты поверхностны, они не затрагивают души.

Контакт — это отнюдь не постоянное состояние, это хрупкая преходящая субстанция, которая может развиться при встрече, а может и не развиться. Когда контакт установлен — вы наверняка это замечали, — слова приходят легко, беседа течет плавно. Когда контакта нет или он поверхностен, язык как бы костенеет, разговор неизбежно приобретает неестественный оттенок.

Одна из причин неспособности манипулятора установить контакт — это страх уязвимости, разоблачения и осуждения. Он боится, что стоит ему поддержать контакт, как тут же будет вскрыта его сущность, его внутреннее ядро.

Поэтому он не вступает в беседу, а контролирует ее. Он должен выбрать тему разговора, потом оценить расклад сил, то есть в процессе беседы он скорее оценивает происходящее, чем слушает. Он не пытается понять, зато всеми силами стремится убедить. Если аудитория по каким-либо причинам ему не подходит, он уйдет от контакта веками протоптанной дорожкой, то есть ограничит разговор общепринятыми фразами на «безопасные темы», например замечаниями о погоде.

Четыре самых распространенных способа ухода от контакта, которые манипуляторы используют чрезвычайно часто.

1. Прикинуться «случайным» человеком в разговоре: «не мое дело говорить это вам», или «я в этом, конечно, ничего не смыслю, но...», или «я не имею права лезть в ваши личные дела, но мне кажется...».

2. Поставить под сомнение то, что он только что сказал: «о, забудьте это», или «вы не уловили главного», или «не придавайте этим словам значения...».

3. Сделать вид, что его слова относятся к другой личности: «ах, это я не о вас, а так, вообще...» или «я просто подумал вслух, извините...».

4. Сделать вид, что он не разобрался в ситуации или в контексте сказанного: «вы всегда надо мной смеетесь...» или «вы меня переоцениваете».

Манипулятор, как правило, с трудом и некачественно выражает основные эмоции контакта — гнев, страх, обиду, доверие и любовь. Поэтому он прибегает к блокированным или неполным эмоциям — тревоге, горечи, негодованию, стеснительности.

Для манипулятора нет ничего любимей, чем заменить одну — истинную — эмоцию на другую — фальшивую. Многие из нас выражают гнев, когда на самом деле чувствуют обиду или боль. Мы ведем себя так потому, что гнев — более предсказуемая эмоция. То есть нетрудно предположить, что может случиться после нашего гневного выступления — другая сторона тоже рассердится.

Когда же мы признаемся другому человеку, что мы обижены на него, случиться может все что угодно, и реакция его непредсказуема. Он может рассердиться, расплакаться, холодно удивиться. Поэтому вместо обиды мы демонстрируем гнев.

Еще один излюбленный трюк манипулятора — «взобраться на карусель», то есть обрушить на окружающих мешанину чувств, доведя их до полной растерянности.

Манипуляторы любят приберегать эмоции про запас, чтобы воспользоваться ими в удобный момент. «Я обиделся на тебя на прошлой неделе», — может сказать манипулятор. Что, у него ушла неделя на то, чтобы понять это? Нет, конечно. Просто тогда невыгодно было заявлять о своей обиде, а сейчас он за эту прошлую обиду может, наверное, что-то выторговать. Появился товар, вспомнились прошлые обиды.

Манипуляторы часто не делают различий между чувствами и фактами.

**Разновидности манипулятора**

Вопрос времени — отнюдь не второстепенный для манипулятора. Для манипуляторов время — это либо прошлое, которое поставляет им обширный материал для извинения собственных ошибок, либо будущее, на котором они выстраивают витиеватое здание своих обещаний. Бывают манипуляторы, ориентированные на настоящее, и они ничуть не лучше. Они характеризуются тем, что беспрерывно суют нос в чужие дела, много говорят, но мало делают.

Давайте повнимательнее присмотримся к трем разновидностям манипулятора — ориентированным на прошлое, будущее и настоящее.

Манипулятор, ориентированный на прошлое, характеризуется чувством вины, сожаления, раскаяния, угрызений совести. Он обидчив сверх всякой меры. Его беспрерывно гложут непереваренные воспоминания прошлого.

Манипулятор, ориентированный на будущее, живет в мире идеализированных целей, планов, ожиданий, предсказаний и страхов. Он полностью поглощен заботами и терзаниями о своем будущем.

Манипулятора, ориентированного на настоящее, можно считать абсолютно патологической личностью. Его прошлое не настолько насыщенно, чтобы жить им и упиваться воспоминаниями, оно не является достаточным вкладом в настоящее. Его будущее несвязно и туманно, а главное — оно слабо связано с его деятельностью в настоящем. Поэтому он являет собой личность, вовлеченную в бессмысленную деятельность и нерефлективную концентрацию.

Сущность манипулятора в том, чтобы все время защищать и оправдывать себя. Для этого, собственно, ему и нужны прошлое и будущее, прошлое — для извинения ошибок, а будущее — для бесплодных обещаний. Если же он ориентирован на настоящее, он будет много говорить о том, что он делает, никогда не доводя дело до конца.

Пассивный манипулятор — это обвиняющий других плакса, просящий любви вопреки своей несчастной судьбе.

Активный манипулятор будет уверять вас в своих достижениях, которых у него в действительности нет. Обман другого, таким образом, дает манипулятору ощущение силы.