

SERIJA

UŽDRAUSTOJI
PSICHOLOGIJA



JUODOJI MANIPULIACIJŲ KNYGA



Nuo pirmo komplimento iki visiškos kontrolės:
tiksliai žmogaus užvaldymo seka

DR. ADRIAN LANE

óbuolys.

DR. ADRIAN LANE

JUODOJI MANIPULIACIJŲ KNYGA

Nuo pirmo komplimento iki visiškos kontrolės:
tiksliai žmogaus užvaldymo seka

Vertė
UAB „KNYGŲ MINISTERIJA“



TURINYS

Autoriaus pratarinė

KNYGA, KURIOS NIEKADA NETURĖJAU PARAŠYTI / 7

Įvadas

ŽMOGUS KITOJE STALO PUSĖJE / 11

I DALIS. ATRANKA

1 skyrius

STEBĖTOJAS: KAIP PASIRENKAMOS AUKOS / 19

2 skyrius

VERTINIMAS: PIRMIEJI POKALBIAI YRA DUOMENŲ
RINKIMAS / 31

II DALIS. ĮŽANGA

3 skyrius

TOBULAS NEPAŽĖSTAMASIS: DIRBTINAI SUKURTAS
ARTUMAS / 45

4 skyrius

SKOLA, DĖL KURIOS NIEKADA NEPASIRAŠĖTE / 59

III DALIS. GNIAUŽTAI

5 skyrius

BESITRAUKIANTIS PASAULIS: ATSKYRIMAS BE
UŽRAKTŲ / 73

6 skyrius

LOŠIMO AUTOMATO ESMĖ / 85

7 skyrius

APSKAITOS KNYGA: KALTĖ KAIP NUOLATINIS
MOKESTIS / 99

8 skyrius

TYLIOSIOS BAUSMĖS: TYLA, ATsirIBOJIMAS,
AKMENINĖ SIENA / 111

9 skyrius

POSŪKIS: KAIP JŪSŲ SKUNDAS TAMPA JŪSŲ
NUSIKALTIMU / 123

IV DALIS PERRAŠYMAS

10 skyrius

NARVAS ATVIROMIS DURIMIS / 135

11 skyrius

NAUJASIS „AŠ“: TAPATYBĖS PERRAŠYMAS / 145

12 skyrius

KODĖL JUOS GINATE: KALINYS, SAUGANTIS
KALĖJIMĄ / 157

V DALIS IŠĖJIMAS

13 skyrius

STRUKTŪROS MATYMAS: ŽEMĖLAPIS YRA
PIRMOSIOS DURYS / 171

14 skyrius

RYŠIO NUTRAUKIMAS: DOKUMENTUOTAS
PASITRAUKIMAS / 181

15 skyrius

ATKŪRIMAS: RIBOS KAIP INŽINERINIS SPRENDIMAS,
O NE ŠŪKIAI / 191

16 skyrius

VALDYTOJO DILEMA / 201

Priedas

UŽVALDYMO ŽEMĖLAPIS / 211

Šaltiniai ir papildoma literatūra / 219

AUTORIAUS PRATARMĖ

KNYGA, KURIOS
NIEKADA NETURĖJAU
PARAŠYTI

Skambučio sulaukiau vieną vėlyvą rudens sekmadienio vakarą. Ekrane sužibo numeris, kurio nebuvau matęs jau ketverius metus. Vos neatsiliepiu. Žmogus kitame ragelio gale buvo buvęs mano klientas – vadinsiu jį Strategu, nes būtent taip jis visada save apibūdindavo, su ta vos pastebima pasitenkinimo pauze, būdinga žmogui, kuris ką tik įvardijo savo paties tipą. Prieš daugelį metų konsultavau jį per sudėtingą įmonės perėmimo sandorį ir su profesiniu nerimu stebėjau, kaip jis tvarkėsi su žmogiškąja to reikalo puse. Jis buvo meistriškiausias manipulatorius, kokį man kada nors teko stebėti iš arti. Jis „skaitė“ aplinką taip, kaip buhalteriai skaito balansines ataskaitas. Per vieną pokalbį prie kokteilio jis gebėdavo apčiuopti giliausią žmogaus nesaugumo jausmą ir iki deserto priversti jį dirbti sau. Nė vieno iš šių dalykų jis nelaikė amoralium. Jis laikė tai raštingumu.

Tą sekmadienį jo balsas buvo kitoks. Silpnesnis. Dešimt minučių jis kalbėjo apie nieką – rinkas, nekilnojamąjį turtą Lisabonoje, o tada patylėjęs ištare sakinį, paskatinusį mane parašyti šią knygą.

„Man atrodo, kažkas tai daro man.“

Prireikė trijų seansų, kad sužymėtume tai, kas jam nutiko, ir būsiu atviras: dalis manęs stebėjo šią eigą su jausmu, artimu moksliniam susižavėjimui. Prieš aštuoniolika mėnesių jo gyvenime atsirado moteris. Ji išstudijavo jį taip, kaip jis pats buvo išstudijavęs šimtą taikinių, – jo puikavimąsi savo įžvalgumu, panieką bet kokiam priklausomumo ar pagalbos poreikiui, įsitikinimą, kad jis yra pats sumaniausias valdytojas bet kurioje kompanijoje. Ir tada ji pritaikė jam tą scenarijų. Pagreitintą suartėjimą. Surežisuotus atsitiktinumus. Šiluma, užplūstanti tarsi orų permaina, be jokio dėsningumo ar paaiškinimo. Man paskambinęs žmogus – išmokęs mane pusės to, ką žinau apie psichologinius svertus, – tikrindavo telefoną keturiasdešimt kartų per valandą ir mintyse repetuodavo atsiprašymus už nusižengimus, kurių negalėjo įvardyti.

Grobuonio panika išmokė mane to, ko per dvidešimt metų stebint aukas taip ir nepavyko išmokti. Nėra tokios skaitytojų grupės, kuriai ši knyga nebūtų reikalinga. Nei naiviams, nei palūžusiems, nei pasitikintiems. *Visiems*. Strategas žinojo kiekvieną arsenalo taktiką – būtų galėjęs apie tai skaityti paskaitas, – tačiau šios žinios jo neišgelbėjo, nes manipuliavimą matydamas iš taip arti, supranti, kad tai nėra taktika. Tai *procesas*. Jis turi etapus, ir kiekvienas etapas iš vidaus yra beveik nematomas, o žinios apie ginklų pavadinimus beveik nieko nepasako apie tai, kokia tvarka jie bus panaudoti prieš jus.

Būtent ši tvarka ir yra šios knygos tema.

Ankstesnėje savo knygoje „Uždraustoji psichologija“ nagrinėjau didžiąsias įtakos sistemas, formuojančias šiuolaikinę visuomenę, – medijų naratyvus, propagandos vidinius procesus, algoritminius srautus, masinio įtikinėjimo struktūrą. Rašydamas ją vis susidurdavau su nepatogių pastebėjimu. Didžioji dalis manipuliacijų vyksta ne ekranuose ar auditorijose. Jos vyksta prie virtuvės stalų, vadovų

kabinetuose, per antrąjį pasimatymą, ilgoje pauzėje po tėvų atodūsiu. Ginklai dažnai yra tie patys, kuriuos aptariau anoje knygoje, tačiau mūsų laukas mažesnis, atstumas artimesnis, o žaizda gilesnė – nes svirtį traukianti ranka priklauso tam, ką mylite, kuo pasitikite arba kam esate pavaldūs. „Uždraustoji psichologija“ buvo ginklų ir juos naudojančio pasaulio katalogas, o ši knyga yra kas kita: vieno užvaldymo anatomija – nuo pirmo žvilgsnio iki galutinio pabėgimo.

Per visą knygą driekiasi viena istorija – tik ne Stratego. Strategas žinojo žaidimo taisykles ir vis tiek pralaimėjo; jo istorijos vieta yra šios knygos pabaigoje, ir ištesėsiu pažadą ten prie jos sugrįžti. Istorija, kurią seksite žingsnis po žingsnio, yra apie žmogų, kuris net neįtarė, kad toks žaidimas apskritai egzistuoja: tai klientas, vadinsiu jį Markusu, didžiulio intelekto teisininkas, kurio aštuoniolika mėnesių trukusį užvaldymą, viskam pasibaigus, seansas po seanso kartu su juo atkūriau, kas iš tiesų nutiko. Stebėsite, kaip pamažu tai jam nutinka. Jis perskaitė visus su savimi susijusius puslapius ir sutiko, kad jie būtų publikuoti, dėl priežasties, kurią įvardijo geriau, nei galėčiau aš: „Jei tai galėjo nutikti man, noriu, kad būsimoji mano versija turėtų žemėlapi.“ Kaip ir kiekvienas atvejis šioje knygoje, jo istorija yra sudėtinė – asmens tapatybę leidžiančios nustatyti detalės pakeistos, laiko sekos suglaustos, profesijos sukeistos, – nes mano klientai gyvena saugomi konfidencialumo sutarčių, į kurias žiūriu rimčiau, nei norėtų mano leidėjas. Nepakeista liko tik psichologija. Nė vienas šiuose puslapiuose aprašytas vidinis procesas nėra išgalvotas, o dauguma jų turi keturiasdešimties metų laboratorinių įrodymų pagrindą, kurį jums pakeliui parodysiu.

Žodis apie tai, kaip skaityti tolesnius puslapius. Šioje knygoje pateikiami tyrimai priklauso psichologams, kurių dauguma manipuliacijos apskritai netyrinėjo. Jie tyrinėjo mokymąsi, prisirišimą,

konformizmą, skausmą. Manipulatoriai yra tiesiog patys stropiausi jų darbų mokiniai – dauguma jų nėra perskaitę nė vieno mokslinio straipsnio, panašiai kaip kišenvagis geriau už daugumą neuromokslininkų supranta dėmesio dėsnius. Pakeliui įvardysiu šiuos tyrėjus ir jų darbus – iš dalies iš pagarbos, iš dalies todėl, kad noriu, jog matytumėte: niekas šioje knygoje nesiremia vien mano žodžiu. Mano žodis yra liudijimas žmogaus, praleidusio dvidešimt metų patalpose, kuriose buvo naudojami šie metodai. Mokslas yra tai, kas leidžia šį liudijimą patikrinti.

Ir paskutinis žodis apie tą nemalonų jausmą, kurį galbūt jau jaučiate. Šioje knygoje procesas aprašomas taip tiksliai, kad ją galima skaityti kaip instrukcijų vadovą. Aš tai žinau. Ilgai apie tai galvojau ir padariau tą pačią išvadą kaip ir rašydamas ankstesnę knygą: tie, kurie valdo žaidimą, instrukciją jau turi. Jie ją surašė. Vieninteliai tos instrukcijos neturintys žmonės yra tie, prieš kuriuos ji naudojama. Aš neapginkluoju vilkų. Vilkai gimė ginkluoti. Aš atskleidžiu vilko anatomiją.

Strategas, beje, ištrūko. Tai užtruko septynis mėnesius ir kainavo jam lygiai tiek, kiek kainuoja visiems, – pliūpsnį, atkrytį, ilgą ir visai neįspūdingą atsigavimą. Prieš pabaigą jis pasakė tai, ką užsirašiau vos pasibaigus seansui, nes žinojau, kad tai bus šios knygos epigrafas dar prieš atsirandant pačiai knygai.

„Žinojau visusėjimus, – pasakė jis. – Bet niekas niekada man neparodė žaidimo lentos.“

Štai žaidimo lenta.

Dr. Adrianas Leinas

ĮVADAS

ŽMOGUS KITOJE STALO PUSĖJE

Pasirodžius „Uždraustajai psichologijai“, tikėjausi tam tikro pobūdžio laiškų. Knygoje analizuojami masinės įtakos vidiniai procesai – medijų naratyvai, propagandos varikliai, algoritminiai srautai, kurie pasisavina jūsų dėmesį, – ir maniau, kad skaitytojai man rašys apie politiką, platformas, naujienas. Kai kurie taip ir darė. Tačiau laiškai, plaukę savaitę po savaitės, buvo visai ne apie tai. Jie buvo apie santuokas. Apie motinas. Apie verslo partnerius, geriausius draugus ir viršininkus. Viena skaitytoja – teismo teisėja, moteris, trisdešimt metų profesionaliai nustatinėjusi apgaulę, – parašė sakinį, kurio nuo to laiko negaliu pamiršti: „Atpažinau kiekvieną jūsų knygoje aprašytą metodą. Man tereikia žinoti, kodėl juos atpažįstu visų kitų gyvenimuose, išskyrus savąjį.“

Būtent į tą klausimą ši knyga ir siekia atsakyti. O atsakymas prasideda nuo pripažinimo to, apie ką pirmoji knyga tik užsiminė: didžiosios sistemos ir žmogus kitoje jūsų stalo pusėje nėra ta pati problema. Tai net ne tos pačios *rūšies* problema.

Pagalvokite, ko iš tikrųjų iš jūsų nori masinis manipuliavimas. Reklamuotojas nori jūsų pinigų. Platforma nori jūsų dėmesio. Politinė kampanija nori jūsų balso. Tai išgavimo veiksmai – milžiniški,

sudėtingi ir rafinuoti, verti supratimo ir galiausiai *paviršutiniški*, nes jie išsiniuomoja jūsų elgsenos dalis ir vėliau jas grąžina. Srautas jus paleidžia vidurnaktį. Rinkimai baigiasi. Kad ir kokia pažeista būtų jūsų informacinė aplinka, pasitraukę nuo ekrano vis dar liekate atpažįstamai savimi.

Manipuliavimas iš arti siekia visai ko kito. Asmuo, taikantis šioje knygoje aprašomą scenarijų – sutuoktiniui, vaikui, darbuotojui ar draugui, – nesiniuomoja jūsų dėmesio. Jis perima *nuosavybę*: jūsų įvykių interpretaciją, jūsų pačių istorijos prisiminimus, nuovoką, ko esate verti, ir galiausiai pačią jūsų tapatybę – kol asmuo, priimančias sprendimus už jus, nebetenka jokios prasmingos teisės būti vadinamas jumis. Masinis manipuliavimas apšvarina jūsų kišenes. Manipuliavimas įsikrausto į jūsų namus – tuos, kurie jūsų galvoje, – ir pakeičia spynas. Būtent dėl šio ambicijų skirtumo pirmoji knyga galėjo būti ginklų katalogas, o ši – negali. Ginklų katalogas paaiškina, kas yra rėminimas (angl. *framing*), kas yra psichologinis manipuliavimas (angl. *gaslighting*) ir kokį poveikį daro stygiaus jausmas, – ir mano minėtoji teisėja tą katalogą būtų galėjusi parašyti pati. Tai jos neišgelbėjo dėl tos pačios priežasties, dėl kurios mokėti visų šachmatų figūrų pavadinimus dar nereikia gebėti pastebėti, kaip pamažu dėliojasi matas. Tai, ko ji negalėjo matyti, – ko negali matyti beveik niekas, esantis proceso viduje, – yra *scenarijus*.

Nes štai atradimas, tokį man primetė dvidešimt metų, praleistų kabinete, kur kuriama įtaka, ir tai yra visos šios knygos pagrindinė mintis: manipuliavimas iš arti nėra triukų rinkinys. Tai procesas, susidedantis iš žingsnių, o šie žingsniai visada eina ta pačia tvarka. Atranka – paprastai per vieną vakarą įvertinama, ką jūs kontroliuojate ir kaip lengvai tai galima nukreipti kita linkme. Įžanga – intymumas sukuriamas greitai, o įsipareigojimas primetamas anksti,

dar nespėjus atlikti išsamaus patikrinimo. Gniaužtai – jūsų pasaulis siaurinamas, šiluma paverčiama nustatytu atlygiu, o bausmės tampa tylios ir lengvai paneigiamos. Perrašymas – giliausias etapas, kuriame jūsų tapatybė keičiama tol, kol patys pradodate saugoti savo kalėjimą. Ir, jei jums pasiseks arba būsite pasirengę: išėjimas. Kiekvienas užvaldymas, kurį man teko atkurti, – o aš jų atkūriau šimtus nuo posėdžių salių iki miegamųjų – vyksta pagal šią kreivę. Taktika priklauso nuo valdytojo meistriškumo. Scenarijus – ne.

Šis dėsningumas yra bloga žinia, slepianti netikėtą dovaną, ir ta dovana yra šios knygos pažadas. Jei procesas turi etapus, jis turi ir *išduodančių ženklų* – specifinį, pastebimą braižą kiekviename žingsnyje, – o procesą, kuriame galite nustatyti savo buvimo vietą, galite ir nutraukti. Taigi štai susitarimas. I dalies pabaigoje gebėsite atpažinti jūsų įvertinimą dar tada, kai jis jums atliekamas, įskaitant tikslų komplimentą, kuriuo jus bandys atverti. III dalies pabaigoje galėsite bet kokią savo gyvenimo ryšį – romantišką, šeimini, profesinį – pažymėti žemėlapyje ir žinoti, kuriame etape jis yra. Knygos pabaigoje gebėsite padaryti tą vienintelį dalyką, kurio, valdytojo įsitikinimu, niekada nepadarysite: nuspėti kitą jo ėjimą dar prieš jam jį atliekant. Kai galiausiai atsiribosite ir atlygis pasirodys netikėtas, desperatiškas nuoširdumas, nevertinsite to kaip stebuklo. Vertinsite tai kaip išsipildžiusią prognozę. Savo kabinete daugybę kartų stebėjau tą akimirką ir galiu pasakyti, kad tai yra būtent ta akimirka, kai užvaldymas baigiasi, – ne tada, kai auka pabėga nuo manipuliatoriaus, bet tada, kai manipulatorius aukai tampa *nuspėjamas*. Beveik nuobodus. Mechaniškas. Įrenginys, kurio kitus tris ėjimus jau esate perskaitę.

Šio įgūdžio įgijimo kaina nėra abstrakti, todėl leiskite man ją išdėstyti aiškiai. Vidutinis užvaldymas, su kuriuo man teko dirbti,

trukdavo metų metus – Markuso istorija, kurią seksite, truko aštuoniolika mėnesių, ir tai buvo stulbinamai greitas procesas. Kaina nematuojama pinigais, nors jie taip pat prarandami. Ji matuojama nutrauktomis draugystėmis, karjeromis, tyliai susiaurintomis, kad prisitaikytų prie kito žmogaus patogumo, dešimtmečių sprendimų, kuriuos priėmė ne jūsų tikrasis „aš“, o kažkieno kito sukurta tapatybė. O įžangos kaina nėra patiklumas. Teisėja nebuvo patikli. Žmonės šioje knygoje – teisininkas, administracijos vadovė, strategas, išmokęs mane pusės to, ką žinau, – buvo patys pajėgiausi savo aplinkoje. Būtent *todėl* jie ir buvo atrinkti. Jei kada nors guodėtės mintimi, kad ši tema susijusi su kitais, silpnesniais žmonėmis, turiu blogų žinių, kurias 1 skyriuje sukonkretinsiu: pajėgumas nėra jūsų skydas. Pajėgumas yra jūsų balas.

Trys perspėjimai prieš pradedant, nes šiame susitarime esama ir smulkiu šriftu surašytų sąlygų.

Pirma, ši knyga jums kainuos šiek tiek komforto. Kai išmoksite matyti šiuos etapus, nebegalėsite jų nematyti ir savo gyvenime rasite bent vienus santykius, kurių verčiau nebūtumėte norėję suprasti. Už tai neatsiprašysiu. Santykiai, kuriuos ši knyga sugriauna, jau buvo sugriauti; jūs tik gaunate apie tai žinią.

Antra, nepaverskite šio žemėlapio plaktuku. Dauguma žmonių nėra valdytojai. Paprastai šaltumas yra nuotaika, o ne atlygis; dauguma blogų vadovų yra tiesiog neorganizuoti, o ne grobuoniški; dauguma jūsų draugų nerangaus elgesio akimirkų yra tiesiog nerangumas. Šioje knygoje aprašomi dėsningumai diagnostiniai tik tada, kai sudaro seką *ir kartojasi*, – etapas yra etapas tik dėl to, kas vyko prieš jį ir kas eina po jo. Skaitytojas, kuris iki 4 skyriaus pradeda diagnozuoti kiekvieną sudėtingą asmenybę savo gyvenime, knygos nesuprato; jis tiesiog įgijo naują žodyną savo nuoskaudoms reikšti.

Kiekviename etape nurodysiu, kas skiria šį dėsnį nuo jo nekaltų antrininkų.

Trečia – ir tai sakau tiksliai žinodamas, kas skaito; mane to išmokė gaunami laišškai – kai kurie iš jūsų čia esate ne ieškodami apsaugos. Kai kurie iš jūsų skaitote šią knygą taip, kaip tai darytų valdytojai: kaip mokymo programą. Iliuzijų dėl to neturiu ir su tuo susitaikiau dėl priežasties, kurią nurodžiau pratarinėje: grobuonys jau turi instrukcijų vadovą; tik jų taikiniai jo neturi. Tačiau pateiksiu jums vieną prognozę ir prie jos sugrįšiu paskutiniame skyriuje. Scenarijus, kurį netrukus išmoksitė, veikia pagal vidinį procesą, kuriam nesvarbu, kas jį valdo, o sąskaita pateikiama ir pačiam valdytojui. Perskaitytą paskutinį puslapį suprasite, ką svirtis padaro rankai.

Dar vienas dalykas. Jums skaitant, kažkur jūsų pašamoneje vyks tyli inventorizacija – taip būna visada. Iškilęs vardas. Galbūt du. Draugas, kurio nuoširdumas pasireiškia pagal atlygį, nors jo nė kartą ir nepavyko nuspėti. Kolega, kurio paslaugų niekada neprašėte, bet už jas kažkodėl vis tebeatsilyginate. Asmuo, kurio atsiprašote patys gerai nežinodami už ką.

Įsiminkite tą vardą. Kol kas nieko nespręskite.

Tiesiog nepamirškite jo ir ateikite pažiūrėti, kaip moteris prie vienuolikto stalo praleidžia vakarą skaitydama vyrą taip, kaip netrukus išmoksitė skaityti kiekvieną sutiktąjį.

A. L.

I DALIS

ATRANKA

Likus aštuoniolikai mėnesių iki pirmojo apsilankymo mano kabinete, Markusas dalyvavo advokatų asociacijos vakarienėje, į kurią vos neatsisakė eiti. Buvo praėję aštuoni mėnesiai po skyrybų, kurias jis apibūdino kaip „taikias“, o tai, mano patirtimi, yra žodis, kurį žmonės vartoja tada, kai būna susitarę nenagrinėti nuolaužų. Jis ką tik buvo tapęs partneriu – jauniausiu firmos istorijoje – ir pagal visus jo aplinkos vertinimo kriterijus skynė pergales. Moteris, kuri jį sugniūždys, sėdėjo prie vienuolikto stalo. Tą vakarą jie nesikalbėjo. Vakarą ji praleido darydama kai ką kur kas vertingesnio už kalbėjimąsi.

Ji stebėjo.

1 SKYRIUS

STEBĖTOJAS:
KAIP PASIRENKAMOS
AUKOS

PAMOKA LABDAROS VAKARE

Likus daugeliui metų iki tol, kol supratau, kas man rodoma, vienas klientas surengė man ekskursiją po medžioklės plotus. Vietą – labdaros vakaras mieste, kurio neįvardysiu: trys šimtai žmonių su smokingais, styginių kvartetas, pinigų kvapas, mandagiai apsime-tantis, kad jam rūpi našlaičiai. Mano klientas, žmogus, perėmęs ke-turių įmonių kontrolę nė karto nepakeldamas balso, nuobodžiavo. Tokiems vyrams kaip jis nuobodulys sukelia ypatingą dosnumą: jis nusprendė mane šio to išmokyti.

„Jūs manote, kad tokiuose renginiuose aš mezgu ryšius, – pasakė jis, nuo pro šalį nešamo padėklo paimdamas dvi taures ir paduoda-mas vieną man. – Ne. Aš skaitau. Pažvelkite į tą vyrą prie aukciono stalo – vilkintį pilką kostiumą, dabar besijuokiantį iš rėmėjo pokš-to. Stebėkite, kiek laiko trunka jo juokas.“ Juokas truko akimirką per ilgai ir baigėsi greitu žvilgsniu – ar jis nebuvo pastebėtas. „Tas vyras vadovauja dviejų šimtų žmonių padaliniui, ir jau daugelį metų niekas jam nėra pasakęs, kad jis gerai dirba. Vilkėdamas smokingą jis miršta iš bado. Jei pagirsiu tą vienintelį jo projektą, kurio niekas nesuprato, – o kuris tai projektas, išsiaiškinsiu per penkias minutes su juo pasikalbėjęs, – jis bus man lojalus dar neatnešus pagrindinio patiekalo.“

Jis keliais laipsniais pasuko taurę. „Moteris prie lango. Stebėkite, kas nutiks, kai padavėjas ją kliudys.“ Padavėjas kliudė; ji atsiprašė – padavėjo. „Ji atsiprašinėja už dalykus, kurie padaromi *jai*. Kažkas seniai ją išmokė tikėti, kad dėl kiekvieno susidūrimo kalta ji pati.

„Juodoji manipuliacijų knyga“ – aiškus ir praktiškas vadovas, parodantis, kaip žmogus pamažu įtraukiamas į kontrolės ir psichologinės priklausomybės sistemą.

Manipuliacija retai prasideda grasinimais. Dažniau ji atrodo kaip rūpestis, tikslus komplimentas, neprašyta paslauga ar neįprastai greitas artumas. Tik vėliau atsiranda kaltė, tylą, izoliacija ir abejonės savo sprendimais.

Du dešimtmečius psichologinės įtakos mechanizmus stebėjęs dr. Adrianas Lane'as atskleidžia penkis užvaldymo etapus – nuo aukos pasirinkimo ir dirbtinio artumo iki gniaužtų, tapatybės perrašymo ir išėjimo.

Knygoje sužinosite:

- ♦ kodėl manipulatoriai dažnai renkasi stiprius, empatiškus ir atsakingus žmones;
- ♦ kaip atskirti nuoširdų ryšį nuo surežisuoto artumo;
- ♦ kaip kaltė, tylą ir nenusipėjamas dėmesys kuria priklausomybę;
- ♦ kodėl kontroliuojamas žmogus ima ginti tą, kuris jį žaloja;
- ♦ kaip atpažinti manipuliaciją, atkurti ribas ir saugiai pasitraukti.

Sekdami teisininko Markuso istoriją pamatysite, kaip išskirtinis ryšys žingsnis po žingsnio virsta nematomu narvu. Psichologiniai tyrimai čia susipina su tikroviškomis situacijomis ir praktiniais testais, pritaikomais santykiuose, šeimoje ar darbe.

Tai ne instrukcija, kaip valdyti kitus. Tai apsaugos žemėlapis tiems, kurie nebenori būti svetimo žaidimo figūromis.

ŠIOJE SERIJOJE SKAITYKITE:




**Skaityk.
Komentuok.
Sek.**
linktr.ee/obuolys.lt

