

д-р Джордж Саймън-младши

МАНИПУЛАТОРИТЕ

Разбиране и справяне с манипулативните хора

София, 2014

Преводът е направен по изданието:

George K. Simon, Jr., PhD

IN SHEEP'S CLOTHING

Understanding and Dealing with Manipulative People

Parkhurst Brothers, Inc., Publishers

Little Rock

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1996, 2010 by George K. Simon

© Людмила Андреева, превод, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-619-152-481-5

**ДЖОРДЖ
САЙМЪН**

МАНИПУЛАТОРИТЕ

**РАЗБИРАНЕ И СПРАВЯНЕ С
МАНИПУЛАТИВНИТЕ ХОРА**

Превод от английски
Людмила Андреева



Съдържание

Признателност	9
Предговор	11
Бележка на автора към преработеното издание.....	17
Въведение	
Скритата агресия: ядрото на манипулацията.....	21
1. Агресивни и скрито агресивни личностни типове	33
2. Решимостта да побеждаваш.....	57
3. Необузданото преследване на власт.....	65
4. Склонността към измама и съблазняване.....	71
5. Мръсни борби.....	75
6. Безсъвестността	81
7. Малтретиращи манипулативни отношения	87
8. Манипулативното дете	97
9. Разпознаване на тактиките за манипулиране и контролиране	107
10. Предефиниране на правилата на играта	129
Епилог	
Недисциплинираната агресия в либералното общество	151
Бележки	161
За автора.....	163

Макар че авторът и издателят положиха всички усилия, за да гарантират точността и пълнотата на информацията, съдържаща се в тази книга, не поемаме отговорност за грешки, неточности, пропуски или несъответствия. Всякакви обиди към лица, места или организации са непреднамерени.

Случаите, съдържащи се в тази книга, са измислени версии на действителни събития и обстоятелства, осигурени от автора. Имената, професиите, местата, ситуациите и другите биографични данни са променени, за да се запази анонимността и правото на личен живот във възможно най-голяма степен, без да се изкривяват основните психологически реалности на историите, които примерите трябва да илюстрират.

Признателност

Дълбоко благодарен съм на съпругата ми, д-р Шери Саймън, за нейната неизменна любов, вяра, разбиране, търпение и подкрепа. Тя е отговорна за заглавието на тази книга и беше безценен ресурс, който ми помогна да изясня мислите си по време на писането ѝ.

Искам да благодаря на д-р Брус Карът за неговите критики на първоначалния ръкопис и предложенията за превръщането му в по-четивен текст.

Дълбоко задължен съм на работата на д-р Тиодор Милън. Неговият всеобхватен подход към разбирането на личността не само повлия мисленето ми по темата, но и се оказа безценен в усилията ми да помогна на хората да се променят.

Изключително задължен съм на многото хора, които споделиха с мен опита си с манипулаторите около тях. Те ме научиха на много и обогатиха живота ми. Тази книга в голяма степен е моят начин да отдам почит на тяхната смелост и подкрепа.

Високо оценявам валидирането, подкрепата и обогатяването, които получавам непрекъснато от участниците в семинарите. Те ми помогнаха да изясня, да усъвършенствам и да засиля една от основните си мисии в живота.

Думите не могат да изразят благодарността, която изпитвам към хилядите читатели, които поддържат тази книга в активните списъци на онлайн търговците и книжарниците през последните над 15 години. Многото имейли, публикации в блогове и писма, които читателите ми изпращат, ми помогнаха да направя нужните промени и осъвременяване за това преработено издание. Опитвам се да уважа тази значителна

обратна връзка, която продължавам да получавам, като разширих обсъждането на основните понятия, както и като въведох важно ново съдържание в това преработено издание.

И накрая искам да благодаря на Роджър Армбрас и Тед Паркхърст от издателство „Паркхърст Брадърс“. Тед ме насърчи в началото и беше на разположение, когато имах нужда от него; елегантността и присъствието на Роджър са от огромна полза за моята работа и за читателите.

Предговор

Независимо дали е началник, който твърди, че ви подкрепя, докато спъва всяка възможност да напреднете, колега, който тихо ви саботира и ви пречи да спечелите благоразположението на шефа си, брачен партньор, който се кълне, че ви обича и го е грижа за вас, но като че ли контролира живота ви, или дете, което сякаш винаги знае точно как да ви изработи, за да стане на неговото, манипулативните хора са като пословичния вълк в овча кожа. На повърхността те изглеждат очарователни и сърдечни. Под нея обаче нерядко са абсолютно пресметливи и безмилостни. Изкусни и фини, те се хранят от вашите слабости и използват хитри тактики, за да спечелят предимство над вас. Те са типът хора, които се бият ожесточено за всичко, което искат, но правят и невъзможното, за да прикриват агресивните си намерения. Затова аз ги наричам скрито агресивни личности.

Като клиничен психолог на частна практика започнах да се съсредоточавам върху проблема на скритата агресия преди повече от 20 години. Направих го, защото депресията, тревожността и чувствата на несигурност, които първоначално бяха накарали някои от моите пациенти да потърсят помощ, в крайна сметка се оказаха по някакъв начин свързани с тяхната връзка с манипулативен човек. Консултирал съм не само жертвите на скритата агресия, но и самите манипулатори, които преживяват дистрес, защото обичайните им начини да карат другите да задоволяват исканията им и да контролират околните вече не вършат работа. Работата ми ме накара да разбера и да оценя колко широко разпространен е пробле-

мът с манипулативното поведение и уникалния емоционален стрес, който той нерядко внася във връзката.

Мащабът на проблема със скритата агресия изглежда очевиден. Повечето от нас познават поне един манипулативен човек. Почти не минава ден, в който да не четем във вестника или да не чуем от електронните медии за някой, който е успял да използва или да измами мнозина, преди съдбата да хвърли известна светлина върху истинския му характер. Ето ги: теле-евангелистът, който проповядва любов, честност и почтеност, докато изневерява на съпругата си и стриже стадото си; политикът, заклел се да служи на обществото, хванат да пълни джобовете си, или духовният „гуру“, който дори успява да убеди повечето от последователите си, че е въплъщение на Бога, но сексуално експлоатира децата им и неуловимо тероризира онези, които го поставят под съмнение. Светът изглежда е пълен с манипулатори.

Макар че крайните манипулатори пълнят заглавията, привличат вниманието ни и възбуждат любопитството ни за онова, което кара хората да действат, повечето от скрити агресивните хора, които вероятно ще срещаме, не са тези фамозни герои. По-скоро те са неуловимо задкулисни, забиващи ножове в гърба, измамни и заговорнически хора, с които може би работим, изграждаме отношения или дори живеем. Те обаче са в състояние да вгорчават живота. Могат да ни носят скръб и огорчение, защото ни е толкова трудно наистина да ги разберем – и още по-трудно да се справим с тях ефективно.

Когато жертвите на скритата агресия за пръв път потърсят помощ за емоционалния си дистрес, обикновено нямат особено разбиране защо се чувстват толкова зле. Те знаят само, че са объркани, тревожни или депресирани. Постепенно обаче разказват как вземането-даването с определен човек в живота им ги подлудява. Те всъщност не му вярват, но не могат да посочат защо. Той ги вбесява, но по някаква причина в крайна сметка започват да се чувстват виновни. Конфронтират го заради поведението му само за да се окажат в отбранителна позиция. Фрустрират се, защото откриват, че често се предават, когато всъщност искат да отстояват позицията

си, казвайки „да“, когато искат да кажат „не“, и се депресират, защото нищо, което опитват, като че ли не подобрява нещата. Накрая отношенията с този човек винаги ги оставят объркани, експлоатирани и малтретирани. След като в терапията изследваме проблемите за известно време, в крайна сметка те започват да осъзнават каква голяма част от тяхното нещастие е пряк резултат от непрекъснатите им, но безплодни опити да разберат, да се справят или да контролират поведението на своя манипулатор.

Въпреки факта, че много от пациентите ми са интелигентни, изобретателни хора с добро разбиране на традиционните психологически принципи, повечето от начините, по които са се опитвали да разберат и да се справят с поведението на своя манипулатор не са ги отвели никъде, а някои от изпробваните неща като че ли само са влошили още повече нещата. Нещо повече: нито един от начините, които първоначално пробвах, за да помогна, нямаха реален ефект. След като имах еkleктична подготовка, опитвах всякакви различни терапии и стратегии и всички те като че ли помагаша на жертвите да се чувстват малко по-добре, но нито една сякаш не ги овластяваше достатъчно, за да промени наистина природата на тяхната връзка с манипулатора. Още по-притеснителен беше фактът, че нито един от подходите, които опитвах, не беше ефективен с всички манипулатори. Осъзнавайки, че нещо трябва да е фундаментално погрешно при традиционните подходи към разбирането и справянето с манипулативните хора, започнах внимателно да изучавам проблема с надеждата да разработя практически, по-ефективен подход.

В тази книга искам да ви запозная с един нов начин за разбиране на характера на манипулативните хора. Вярвам, че перспективата, която предлагам, описва манипулаторите и етикетира поведението им по-точно, отколкото много други подходи. Ще обясня що е скрита агресия и защо съм убеден, че тя е в ядрото на по-голямата част от междуличностната манипулация. Ще фокусирам вниманието към измеренията на личността, които твърде често са пренебрегвани от традиционните гледни точки. Рамката, която представям, оспорва някои

от по-често срещаните допускания, които имаме за причините хората да се държат по определен начин и обяснява защо някои от най-популярните убеждения за човешката природа обикновено ни правят уязвими за виктимизация от манипулаторите.

С тази книга имам три цели. Първата е напълно да ви запозная с природата на емоционално разстроени характерни, както и с отчетливата природа на скрито агресивната личност. Ще обсъдя характеристиките на агресивните личностни типове по принцип и ще очертая уникалните характеристики на скрито агресивната личност. Ще представя няколко случая, основани на реални случаи и ситуации, които ще ви помогнат да се ориентирате в този личностен тип и ще илюстрират как действат манипулативните хора. Да сте в състояние да разпознаете манипулатора и да знаете какво да очаквате от този тип хора е първата стъпка в избягването на това да станете тяхна жертва.

Втората ми цел е да обясня точно как скрито агресивните хора успяват да мамат, да манипулират и да контролират другите. Агресивните и скрито агресивните хора използват избрана група от междуличностни маневри или тактики, за да печелят предимство пред околните. Запознаването с тези тактики помага на човек да разпознава манипулативното поведение в момента, в който се появи, и следователно улеснява избягването на виктимизацията. Ще обсъдя характеристиките, които мнозина от нас притежават и които нерядко ни правят ненужно уязвими на тактиките на манипулаторите. Да знаете кои аспекти на собствения ви характер манипулаторът е най-вероятно да използва е още една важна стъпка в избягването на виктимизацията.

Последната ми цел е да очертая конкретните стъпки, които можете да предприемете, за да се справяте по-ефективно с агресивните и скрито агресивните личности. Ще представя някои общи правила за предефиниране на „правилата на играта“ с тези типове хора и ще опиша някои конкретни инструменти за лично овластяване, които могат да ви помогнат да разчупите себеразгромяващия цикъл на опитите за контрол

върху манипулатора и депресирането в този процес. Използването на тези инструменти засилват вероятността човекът, станал жертва, да инвестира енергията си там, където той наистина има власт – в собственото си поведение. Да знаете как да се държите в потенциално манипулативна среща е от критично значение за намаляването на уязвимостта на тактиките на манипулатора и утвърждаването на по-голям контрол върху собствения ви живот.

Опитах се да напиша тази книга по начин, който е сериозен и състоятелен, но същевременно директен и лесно разбираем. Писах я за общата аудитория, както и за професионалистите от областта на психичното здраве и се надявам и за двете групи читатели тя да е полезна. Придържайки се към редица традиционни допускания, схеми за етикетирание и стратегии за интервенция, терапевтите понякога имат и неволно подкрепят някои от същите погрешни разбирания като техните клиенти за характера и поведението на манипулаторите, които неизменно водят до многократна виктимизация. Предлагам нова гледна точка с надеждата да помогна на обикновените хора и на терапевтите да избягват да подпомагат манипулативното поведение.

Бележка на автора към преработеното издание

След първото издание на тази книга през 1996 г. получих буквално стотици обаждания, писма и имейли и изслушах безброй разкази и коментари на семинари от хора, чийто живот е бил променен от съприкосновението със и приемането на нова гледна точка към разбирането на човешкото поведение. Честа тема, изникваща от коментарите на читатели и присъстващи на семинарите, е, че след като са разсеяли старите митове и са започнали да разглеждат проблемните поведения в различна светлина, са успели ясно да видят, че нашепваното от интуицията им през цялото време е било правилно, а така са се почувствали и потвърдени. Подобно явление е вярно и за професионалистите от областта на психичното здраве, които посещават многото обучителни семинари, които правя. След като изоставят старите си идеи за причините, поради които клиентите им се държат по определен начин, са по-способни да помогнат на тях и на техните значими хора. Провеждах семинари от 10 години, преди да напиша „Манипулаторите“. По онова време само неколцина теоретици, изследователи и автори признаваха необходимостта от нова гледна точка към разбирането и справянето с разстроените характери (например Стентън Сеймнау, Самюъл Йочелсън, Робърт Хеър). Това, което професионалистите днес наричат когнитивно-поведенчески подход, беше в зачатъка си. Ранните изследвания върху характеровите разстройства ме вдъхновиха и ми помогнаха да потвърдя собствените си наблюдения. Днес все по-голям брой професионалисти признават проблема на разстройство-

то на характера и използват когнитивно-поведенчески методи за диагностицирането и провеждане на терапията.

Живеем в епоха, която е радикално различна от тази, в която са разработени класическите теории на психологията и за личността. В по-голямата си част истински патологичните степени на неврозата са съвсем редки, а проблемните нива на характеровите разстройства са все по-често срещани. Това е всепроникващ обществен проблем и всички ние ще направим добре да разширим познанията и съзнанието си за него. През последните 15 години опитът ми от работата с разстроени характери от всякакъв тип се обогати неимоверно, както и натрупаните изследвания по темата. Затова в това издание включих разширена дискусия на проблема за характеровото разстройство по принцип и какво е онова, което отграничава разстроения характер от общия невротик.

Дълбоко благодарен съм за превъзходната подкрепа от уста на уста, отговорна за трансформирането на някога малката книжка в бестселър, който продължава да се радва на все по-голяма популярност дори и след 15 години. Искрено се надявам това преработено издание да ви осигури цялата информация и инструменти, от които се нуждаете, за да разберете по-добре и да се справите с манипулативните хора в живота ви.

*Д-р Джордж К. Саймън-младши
януари 2010 г.*

Част I

Разбиране на манипулативните ЛИЧНОСТИ

Въведение.

Скритата агресия: ядрото на манипулацията

Често срещан проблем

Може би следните сценарии са ви познати. Съпруга се опитва да се ориентира в смесените си чувства. Бясна е на съпруга си за това, че настоява дъщеря им да има единствено и само отлични оценки. Същевременно се съмнява, че има правото да бъде гневна. Когато подсказва, че имайки предвид нейната оценка на способностите на дъщеря им, той може би отправя неразумни изисквания, резкият му отговор „Не трябва ли всеки добър родител да иска детето му да се представя добре и да успее в живота?“ я кара да се чувства като безчувствената в семейството. В действителност винаги когато му се противопостави, тя някак си се озовава в ситуацията да чувства, че е лошата. Когато тя изказва предположението, че е възможно неотдавнашните проблеми на дъщеря им да крият и нещо друго и че семейството може би трябва да потърси консултиране, неговата хаплива забележка „Да не би да казваш, че аз съм психично болен?“ я кара да се чувства виновна, че е повдигнала този въпрос. Тя често се опитва да защитава своята гледна точка, но винаги се получава така, че отстъпва пред неговата. Понякога мисли, че проблемът е той, вярвайки, че той е егоистичен, претенциозен, заплашителен и контролиращ. Той обаче е лоялен съпруг, грижи се финансово за семейството и е уважаван член на общността. Тя в никакъв

случай няма право да негодува от него. Въпреки това обаче е изпълнена с негодувание. Затова непрекъснато се чуди дали тя самата не е наред.

Майка се опитва отчаяно да разбере поведението на дъщеря си. Никое младо момиче – мисли си тя – няма да заплашва да напусне дома, казвайки неща като: „Всички ме мразят“ и „Ще ми се никога да не бях се раждала“, освен ако е много несигурно, уплашено, а вероятно и депресирано. Понякога си мисли, че дъщеря ѝ продължава да е същото дете, което е задържало дъха си, докато посинее, или е избухвало гневно винаги когато не е ставало на неговото. В крайна сметка като че ли тя казва и прави тези неща само когато трябва да бъде дисциплинирана или се опитва да получи нещо, което иска. Част от майката обаче се страхува да вярва в това. „Ами ако наистина вярва в това, което говори? – притеснява се тя. – Ами ако наистина съм направила нещо, което я е наранило, а просто не го осъзнавам?“ Майката ненавижда да се чувства тормозена от заплахите и емоционалните изблици на дъщеря си, но не може да рискува дъщеря ѝ наистина да е наранена – не е ли така? Освен това децата просто не се държат така, освен ако наистина не се чувстват несигурни или са дълбоко уплашени по някакъв начин, нали?

Ядрото на проблема

И двете жертви в предишните случаи не се доверяват на интуицията си. Подсъзнателно те чувстват, че са в отбранителна позиция, но съзнателно имат проблеми да видят техния манипулатор просто като човек, който е в настъпление. От една страна, чувстват, че другият се опитва да ги надвие. От друга, не откриват обективни доказателства в момента, за да подкрепят своето интуитивно чувство. В крайна сметка започват да си мислят, че са луди.

Не са луди. Фактът е, че хората се борят почти през цялото време. Манипулативните хора са експерти във воденето на борба по фини и почти неуловими начини. През по-голямата

част от времето, когато се опитват да надделеят или да се възползват, дори не знаете, че участвате в битка, докато не сте напреднали твърде много по пътя към собственото си поражение. Когато ви манипулират, вероятността е другият да се бори с вас за вашата позиция, за предимство или за извличане на полза, но по начин, който не е лесно да се види. Скрытата агресия е в ядрото на по-голямата част от манипулацията.

Природата на човешката агресия

Инстинктът ни да се борим е близък роднина на инстинкта ни за оцеляване¹. Почти всеки се „бори“, за да оцелее и да просперира, а по-голямата част от тези борби не са нито физически агресивни, нито същностно разрушителни. Някои теоретици смятат, че само когато този най-базисен инстинкт е сериозно фрустриран, агресивният ни нагон има потенциала да се изразява чрез насилие². Други предполагат, че някои сравнително рядко срещани хора като че ли са предразположени към агресия – дори насилие, независимо от най-безобидните обстоятелства. Без значение обаче дали в корена на насилието се крият необикновени стресори, генетична предразположеност, подкрепяни модели на учене или някаква комбинация от тези фактори, повечето теоретици са съгласни, че агресията сама по себе си и деструктивното насилие не са синоними. В тази книга терминът агресия ще се отнася до мощната енергия, която всички влагаме във всекидневните си усилия да оцеляваме, да напредваме, да си осигуряваме нещата, за които вярваме, че ще ни донесат някакво удоволствие, и да отстраняваме пречките пред постигането на тези цели.

Хората се борят много повече във всекидневния си живот, отколкото сме готови да признаем. Импулсът да се бориш е фундаментален и инстинктивен. Всеки, който отрича инстинктивната природа на агресията, или никога не е виждал две прохождащи деца да се борят за притежаването на една играчка, или някак си е забравил тази архетипна сцена. Борбата е голяма част и от нашата култура. От ожесточените партийни

спорове, които характеризират представителното държавно управление, до конкурентната корпоративна среда и състезателната природа на съдебната ни система: в социалната ни тъкан като сериозна съставляваща е вплетена борба. Съдим се един друг, развеждаме се, водим битки заради родителските права над децата, конкурираме се за работни места и се борим един с друг за налагането на определени цели, ценности, убеждения и идеали. Психодинамичният теоретик Алфред Адлер отбелязва преди много години, че освен това енергично се опитваме да наложим чувство на социално превъзходство³. Борейки се за лично и социално предимство, ние се боричкаме един с друг за власт, престиж и сигурна социална ниша. Всъщност водим толкова много битки в толкова аспекти от живота си, че според мен е справедливо да се каже, че когато хората не правят любов, вероятно водят някаква война.

Борбите не са свойствено погрешни или вредни. Откритата и справедлива битка за легитимните ни потребности често е необходима и конструктивна. Когато се борим за онова, от което наистина имаме нужда, като уважаваме правата и потребностите на другите и се грижим да не ги нараняваме излишно, поведението ни е най-добре да се нарече отстояване на себе си, а себеутвърждаващото поведение е едно от най-здравите и необходими човешки поведения. Чудесно е, когато се научим да отстояваме себе си в преследването на личните потребности, да преодоляваме нездравата зависимост и да станем самостоятелни и способни. Когато обаче се борим ненужно или без особена грижа как въздействаме на другите, поведението ни е най-подходящо да бъде наречено агресивно. В цивилизования свят недисциплинираната борба (агресията) почти винаги е проблем. Фактът, че сме агресивен биологичен вид, не ни прави изначално дефектни или „зли“. Приемайки перспектива, до голяма степен издигната от Карл Юнг⁴, аз твърдя, че злото, което понякога възниква от агресивното поведение на даден човек, задължително произтича от неговия неуспех да овладее и да дисциплинира този най-базисен човешки инстинкт.

Два важни типа агресия

Два от най-фундаменталните типове борба (други, например реактивна срещу хищническа или инструментална агресия, ще бъдат обсъдени по-нататък) са откритата и скритата агресия. Когато сте решени да стане на вашето или да спечелите предимство и сте открити, директни и ясни в начина си на водене на битката, поведението ви е най-добре да се нарече открито агресивно. Когато сте се заели да победите, да бъде на вашето, да доминирате или да контролирате, но сте коварни, прикрити или достатъчно измамни, за да криете истинските си намерения, поведението ви е най-добре да се нарече скрито агресивно. Прикриването на откритите прояви на агресия и същевременно сплашването на другите да отстъпят, да се превият или да се предадат е много мощна манипулативна маневра. Точно затова скритата агресия е най-често средството за междуличностната манипулация.

Скрита и пасивна агресия

Често чувам хората да казват, че някой е „пасивно агресивен“, когато всъщност се опитват да опишат скрито агресивното поведение. Скритата и пасивната агресия са индиректни начини да се нанася вреда, но категорично не са едно и също. Пасивната агресия е – както подсказва терминът – агресия чрез пасивност. Примери на пасивна агресия е играта на емоционално „ще ти го върна“ с някого чрез отказ на сътрудничество с него, мълчанието и неотговарянето на въпроси, цупенето или хленченето, съвсем неслучайното „забравяне“ на нещо, което трябва да се направи, защото човекът е гневен и всъщност не желае наистина да го прави и т.н. Обратното, скритата агресия е много активна, макар и прикрита. Когато някой е скрито агресивен, използва хитри, задкулисни средства, за да получи това, което иска, или да манипулира реакцията на другите, докато държи агресивните си намерения прикрити.

Скрито агресивни действия срещу скрито агресивни личности

Повечето от нас са се ангажирали в някакъв тип скрито агресивно поведение от време на време, но това не прави човека задължително скрито агресивна или манипулативна личност. Личността на човека може да се дефинира чрез начина, по който той обичайно възприема, изглажда отношения и взаимодействия с другите и със света като цяло⁵. Тя е отчетливият „стил“ на взаимодействие или относително дълбоко вкореният начин, по който човекът предпочита да се държи в широко разнообразие от ситуации и да получава нещата, които иска от живота. Определени личности могат да са изключително безскрупулни в междуличностното си поведение, като същевременно прикриват агресивния си характер или може би дори проектират убедителен, повърхностен, изкуствен чар. Тези скрито агресивни личности налагат своето в отношенията си с вас и изглеждат добри през цялото време. Те варират в безскрупулността и характеровата си патология. Тъй като обаче по-крайните примери могат да ни научат на много за процеса на манипулация по принцип, в тази книга ще обърна специално внимание на някои от най-сериозно разстроените скрито агресивни личности.

Процесът на виктимизация

Много дълго се чудех защо жертвите на манипулации имат големи трудности да видят какво всъщност става в манипулативните взаимодействия. Първоначално бях изкушен да ги обвинявам. Научих обаче, че те са заслепени по много основателни причини:

1. Агресията на манипулатора не е очевидна. Възможно е интуитивно да чувстваме, че манипулаторът се опитва да ни стъпче, да спечели властта или да наложи своето, и се оказваме безсъзнателно сплашени. Тъй като обаче не мо-

жем да посочим ясни, обективни доказателства, че спрямо нас се извършва агресия, не можем лесно да преценим обективността на интуитивните си догадки.

2. Тактиките, които манипулаторите често използват, са мощни техники за измама, които затрудняват разпознаването им като хитри маневри. Те създават впечатлението, че използващият ги страда, грижовен е, отбранява се или почти всичко друго, но не и че се бори за спечелване на предимство пред нас. Техните обяснения винаги са достатъчно смислени, за да хвърлят в съмнения другия и той да не се доверява на интуицията си, че се възползват от него или го малтретират. Техните тактики не само затрудняват другия човек съзнателно и обективно да знае, че манипулаторът му се бори да победи, но и едновременно пречат на жертвата да осъзнае, че се отбранява. Това прави тактиките изключително ефективни психологически двойни удари. Трудно е да мислиш ясно, когато някой те е разстроил емоционално, така че е по-малко вероятно да разпознаеш тактиките такива, каквито наистина са.
3. Всички ние имаме слабости и несигурност, които умният манипулатор може да експлоатира. Понякога осъзнаваме тези слабости и как някой може да ги използва, за да се възползва от нас. Например чувам пациенти да казват: „Да, знам, че имам огромен бутон, надписан ‘вина’.“ В момента, в който манипулативното им дете е твърде заето да натиска този бутон, те с лекота забравят какво всъщност става. Освен това понякога не осъзнаваме най-голямата си уязвимост. Манипулаторите често ни познават по-добре, отколкото самите ние се познаваме. Те знаят кои бутони да натиснат, кога да го направят – и колко силно да натискат. Липсата ни на самосъзнание лесно може да ни подготви да бъдем експлоатирани.
4. Това, което интуицията ни разкрива за истинската същност на манипулатора, противоречи на всичко, на което сме били научени да вярваме за човешката природа. Заливани сме с психология, която ни кара да разглеждаме хората с проблеми – поне до известна степен – като страхуващи се, несигурни или нервни и тревожни. Следователно, докато интуицията ни казва, че имаме работа с безмилос-

тен заговорник, главата ни казва, че той трябва наистина дълбоко в себе си да е уплашен, наранен или съмняващ се в себе си. Нещо повече: повечето от нас по принцип мразят да мислят за себе си като безчувствени и груби хора. Двоумим се да правим сурови или отрицателни преценки за другите. Искаме да вярваме в добрите им намерения и всъщност не желаем да допуснем, че те таят неприязнените намерения, в които ги подозираме. По-склонни сме да се съмняваме и да обвиняваме себе си, че дръзваме да вярваме в онова, което интуицията ни казва за характера на нашия манипулатор.

Разпознаване на агресивните цели

Приемането колко фундаментално е за хората да се борят за нещата, които искат, и по-дълбокото осъзнаване на неуволнимите, прикрити начини, по които те могат и наистина се бият в толкова много от всекидневните си начинания и взаимоотношения, може значително да разшири хоризонтите на съзнанието. Научаването как да се разпознава агресивният ход, когато някой го прави, както и как да се държи човек в многото битки на живота се оказва най-овластяващото преживяване за жертвите на манипулации, с които работят. Това е пътят, по който те в крайна сметка се освобождават от доминацията и контрола на своя манипулатор и получават така необходимият гласък за собствената си самооценка.

Разпознаването на присъщата агресия в манипулативното поведение и осъзнаването на хлъзгавите, скрити начини, по които манипулативните хора предпочитат да ни нанасят вреда, е изключително важно. Неразпознаването и липсата на правилно назоваване на техните прикрити агресивни ходове карат повечето хора да интерпретират погрешно поведението на манипулаторите и следователно да не им реагират по подходящия начин. Разпознаването кога и как манипулаторите се борят с вас е от фундаментално значение за добрите резултати във всякакъв тип среща с тях.

За съжаление професионалистите от областта на психичното здраве и лаиците често не успяват да разпознаят агресивните цели и действия на другите. Това до голяма степен се дължи на факта, че ние сме предварително програмирани да вярваме, че хората проявяват проблемни поведения само когато са притеснени вътрешно или са тревожни за нещо. Освен това сме научени, че хората са агресивни само когато са атакувани по някакъв начин. Следователно дори когато интуицията ни казва, че някой ни атакува, при това без основания, или просто се опитва да надделее над нас, не ни е лесно да приемем това. Обикновено започваме да се чудим какво вътре в него го притеснява толкова сериозно, като го кара да действа по такъв разстройващ начин. Може дори да се чудим какво може да сме казали или направили, че да го „накараме да се чувства заплашен“. Възможно е да се опитаме да анализираме ситуацията до безкрай, вместо просто да реагираме на атаката. Почти никога не мислим, че човекът просто се бори, за да получи нещо, което иска, да наложи своето или да вземе надмощие. Когато го разглеждаме предимно като наранен по някакъв начин, се стремим да разберем, вместо да се погрижим за себе си.

Не само имаме проблеми с разпознаването на начините, по които хората са агресивни, но имаме трудности и с разпознаването на отчетливо агресивния характер на някои личности. Наследството на Зигмунд Фройд има много общо с това положение на нещата. Теориите на Фройд (и теориите на другите, които развиват неговото дело) силно са влияели върху психологията и свързаните социални науки в продължение на дълго време. Основните принципи на тези класически (психодинамични) теории и тяхното отличително понятие – невроза – са проникнали дълбоко в общественото съзнание, а редица психодинамични термини са нахлули във всекидневния език. Тези теории освен това обикновено разглеждат всеки – поне в известна степен – като невротичен. Невротичните лица са прекалено потиснати хора, които страдат от необоснована и прекомерна тревожност (т.е. неспецифичен страх), вина и срам, когато стане дума за действие въз основа на техните базисни инстинкти или за опити за задоволяване на основни-

те им желания и потребности. Зловредното въздействие на свръхобобщаващите наблюдения на Фройд върху малка група твърде потиснати хора в широк набор от допускания за причините на влошеното психично здраве на всеки не може да се подчертае в достатъчна степен⁶. Тези теории обаче толкова са проникнали в мисленето ни за човешката природа и особено в теориите ни за личността, че когато повечето от нас се опитат да анализират характера на някого, автоматично започват да мислят от гледна точка на страховете, които биха могли да го правят тревожни, типове защитни механизми, които той използва, и какви типове психологически заплашителни ситуации той може би се опитва да избягва.

Нуждата от нова психологическа гледна точка

Класическите теории за личността са разработени по време на крайно репресивен период. Ако Викторианската ера има мото, то би било: „Дори не си помисляй за това!“ В такива времена човек би очаквал неврозата да е по-разпространена. Фройд лекува хора, които са толкова обременени с прекомерен срам и вина заради първичните си нагони, че някои стават хистерично слепи, така че да не се подлагат на риска съзнателно да хвърлят похотлив поглед към обектите на желанието си. Времената със сигурност са се променили. Днешният социален климат е много по-либерален. Ако нашето време имаше мото, то би било нещо като увещанието от една популярна на времето телевизионна реклама: „Просто го направи!“ Много от проблемите, представящи се на вниманието на професионалистите от областта на психичното здраве днес, не са толкова резултат на неразумните стракове и задръжки на хората, колкото на дефицит в самоконтрола на хората върху базисните им инстинкти. По-просто казано: от терапевтите все по-често се иска да лекуват хора, страдащи от твърде малко (противопоставено на твърде много) невроза (т.е. хора с някакъв тип характерово разстройство). В резултат класическите теории за личността и съответните техни предписания за оказването

на помощ на разстроените лица да постигнат по-добро психично здраве са се оказали с ограничена стойност, когато се работи много от днешните разстроени характери.

Някои професионалисти от областта на психичното здраве вероятно трябва да преодоляват значителна предубежденост, за да могат по-добре да разпознават и да се справят с агресивното или скрито агресивното поведение. Терапевтите, които са склонни да разглеждат всеки вид агресия не като проблем сама за себе си, а като симптом на лежаща в основата ѝ неадекватност, несигурност или несъзнаван страх, може да се фокусират толкова целенасочено върху предполагаемия вътрешен конфликт на пациента си, че да пренебрегват агресивните поведения, които са най-отговорни за проблемите. Терапевтите, чиято подготовка ги е свъръхиндоктринирала с теорията за невротата, е възможно неправилно да поставят в рамка представените им проблеми. Например те може да приемат, че човекът, който цял живот агресивно е преследвал независимост, съпротивлявал се е на верността към другите и е вземал каквото може от взаимоотношенията, без да се чувства задължен да даде нещо от себе си, трябва задължително да компенсират някакъв страх от интимност. С други думи, те ще възприемат грубия, малтретиращ борец като ужасен човек, който бяга, възприемайки погрешно същностната реалност на ситуацията.

Нито е уместно, нито е полезно да се свъръхгенерализират характеристиките на невротичните личности в опит да се описват и да се разберат всички типове личности. Трябва да престанем да се опитваме да дефинираме всеки тип личност чрез нейните най-силни страхове от основните начини, по които тя се защитава. Имаме нужда от напълно различна теоретична рамка, ако искаме наистина да разберем, да се справим и проведем терапия на типовете хора, които твърде силно се борят, противопоставено на онези, които подвиват опашка или твърде често бягат. Ще представя една такава рамка в глава 1. Ще ви запозная с няколко агресивни личностни типа, чийто психологически строеж се различава драстично от този на по-невротичните личности. Именно в тази рамка ще можете

по-добре да разберете природата на разстроените характери по принцип, както и отчетливия характер на манипулативните хора, които наричам скрито агресивни личности. Надявам се да представя тази нова гледна точка не само по начин, който ще е лесно разбираем за лаика, който се опитва да разбере и да се справи с трудна ситуация, но и така, че да е полезна за специалистите от областта на психичното здраве, които се опитват да прилагат терапевтични интервенции.