

ЧАСТИНА I

**РОЗУМІННЯ
МАНІПУЛЯТИВНИХ
ОСОБИСТОСТЕЙ**

ВСТУП

ПРИХОВАНА АГРЕСІЯ: СЕРЦЕ МАНІПУЛЯЦІЇ

ПОШИРЕНА ПРОБЛЕМА

Такі сценарії можуть звучати для вас знайомо. Дружина намагається розібратися у своїх змішаних почуттях. Вона злиться на чоловіка, який наполягає, щоб їхня донька вчилася лише на відмінно. Але дружина сумнівається, що має право злитися. Коли жінка припустила, що, з огляду на її оцінку здібностей доньки, його вимоги можуть бути необґрунтовані, чоловік відповів: «А чи не всі добрі батьки хочуть, щоб їхня дитина досягла в житті успіху та процвітання?» Така відповідь змусила її почуватися нечуйною. Майже кожна суперечка з чоловіком закінчується для неї відчуттям, що погана саме вона. Коли жінка зауважила, що в доньки й так багато проблем і що їхній родині було б корисно звернутися до фахівця, його різка відповідь: «Ти що, хочеш сказати,

що мені потрібен психіатр?» — змусила її почуватися винною через те, що вона порушила це питання. Жінка часто намагається обстоювати свою думку, але завжди закінчує тим, що поступається чоловікові. Іноді вона думає, що проблема в ньому, вважає його егоїстичним, надто вимогливим, схильним до залякування та контролю. Але він — вірний чоловік, добрий годувальник та шанований член суспільства. За всіма правилами вона не повинна ображатися на нього. Проте ображається. Тому жінка постійно гадає, чи все гаразд з нею самою.

Мати відчайдушно намагається зрозуміти поведінку доньки. Молода дівчина, думає вона, погрожує піти з дому, говорить слова на кшталт «Усі мене ненавидять» і «Краще б я ніколи не народжувалася», тільки якщо дуже невпевнена в собі, налякана і, можливо, пригнічена. З одного боку, вона думає, що її донька — усе ще та сама дитина, яка колись затримувала дух, доки не посиніє, чи влаштовувала істерики щоразу, коли не отримувала бажаного. Зрештою, здається, що дівчина каже й робить таке лише тоді, коли боїться покарання чи намагається дістати бажане. Але, з іншого боку, вона боїться в це вірити. «Що, як вона справді думає те, що каже? — гадає мати. — Що, як я справді якось завдала їй болю і просто не усвідомлюю цього?» Мати ненавидить відчуття, коли донька «дістає» її погрозами та вибухами емоцій, але не може допустити, щоб її дитина справді зазнала болю — чи не так? Крім того, діти просто не поведуться так, якщо тільки не почувуються

справді невпевненими чи наляканими чимось прихованим. Чи не так?

ПЕРШОПРИЧИНА ПРОБЛЕМИ

Жодна жертва в попередніх сценаріях не довіряє чуттю свого «нутра». Підсвідомо жертви відчують, що захищаються, але свідомо їм важко побачити в маніпуляторі просто нападника. З одного боку, вони відчують, що інша особа намагається взяти над ними гору. З іншого — не знаходять об'єктивних доказів на підтвердження свого внутрішнього чуття. Як наслідок, вони почуваються божевільними.

Але вони не божевільні. Річ у тім, що люди майже весь час борються. А маніпулятори — справжні фахівці в боротьбі хитрими й майже невиявними способами. Найчастіше, коли вони намагаються здобути перевагу чи взяти гору, ви навіть не здогадуєтеся, що з вами ведуть боротьбу, поки не наблизитеся до програшу. Коли вами маніпулюють, цілком може бути, що хтось просто бореться з вами за місце, якусь користь чи вигоду, але так, що це складно відразу помітити. У серці більшості маніпуляцій лежить прихована агресія.

ПРИРОДА ЛЮДСЬКОЇ АГРЕСІЇ

Наш інстинкт боротьби — близький родич інстинкту виживання¹. Майже всі «борються» за виживання та

процвітання і *більша частина* боротьби, яку ведемо, не пов'язана ані з фізичним насильством, ані з руйнуванням. Одні теоретики припускають, що наша схильність до агресії має потенціал переростати в насильство лише тоді, коли цьому найбазовішому інстинктові щось серйозно загрожує². Інші припускають, що деякі рідкісні люди, схоже, схильні до агресії (навіть насильницької), попри найбезневинніші обставини. Але хай там з чого проростає насильницька агресія: надзвичайних стресових обставин, генетичних схильностей, засвоєних схем поведінки чи якогось поєднання всього цього, більшість теоретиків згодна, що агресія як така та руйнівне насильство не синоніми. У цій книжці термін «агресія» означає потужну енергію, яку ми всі витрачаємо в повсякденному прагненні вижити, досягти успіху, забезпечити собі те, що має дати якесь задоволення та прибрати перешкоди на шляху до цього.

У повсякденному житті люди борються набагато більше, ніж готові це визнати. Потяг до боротьби — фундаментальний та інстинктивний. Той, хто заперечує інстинктивну природу агресії, або ніколи не бачив, як двоє малюків борються за одну іграшку, або чомусь забув цю класичну сцену. Боротьба — це велика частина нашої культури. Від полум'яних партійних суперечок, що характеризують представницький уряд, до конкурентного корпоративного середовища та протистоянь системи правосуддя — боротьба великою мірою вpleтена в нашу соціальну структуру. Ми судимося одне

з одним, розлучаємося, ведемо битви за дітей, конкуруємо за роботу, обстоюємо певні цілі, цінності, переконання та ідеали. Багато років тому теоретик психодинаміки Альфред Адлер зазначив: люди щосили прагнуть утверджувати відчуття соціальної переваги³. Під час боротьби за особисті та соціальні переваги ми змагаємося одне з одним за владу, престиж та безпечну соціальну «нішу». Ми так багато боремось у стількох аспектах нашого життя, що, думаю, можна сказати: коли людські істоти не кохаються, вони, найпевніше, ведуть війну.

Боротьба не неправильна чи шкідлива від природи. Відкрита й чесна боротьба за наші законні права часто корисна та конструктивна. Коли боремося за те, що нам справді потрібно, і водночас поважаємо права та потреби інших і намагаємося безвинно не скривдити, нашу поведінку найкраще назвати *асертивною*, а асертивна поведінка — один з найздоровіших та найнеобхідніших різновидів людської поведінки. Чудово, коли ми вчимося самостверджуватися в задоволенні особистих потреб, долати нездорову залежність і ставати самодостатніми та самостійними. Але коли ми боремося без потреби або мало переймаємося, як це вплине на інших, нашу поведінку найвідповідніше назвати *агресивною*. У цивілізованому світі неконтрольована боротьба (агресія) — майже завжди проблема. Але той факт, що ми агресивний вид, ще не робить нас із природи зіпсованими чи «злыми». Я згоден з думкою, яку

обстоював здебільшого Карл Юнг⁴, і готовий стверджувати, що зло, яке іноді виникає з агресивної поведінки людини, неодмінно проростає з її неспроможності опанувати та контролювати цей найбазовіший людський інстинкт.

ДВА ВАЖЛИВІ ТИПИ АГРЕСІЇ

Два найфундаментальніші типи боротьби (інші на кшталт реактивної та хижацької чи інструментальної агресії ми розглянемо пізніше) — це *відкрита* та *прихована* агресія. Коли ви налаштовані дістати бажане чи здобути перевагу й відкриті, прямі та очевидні в манері своєї боротьби, вашу поведінку буде найкраще назвати відкрито агресивною. Коли прагнете «перемогти», узяти гору, панувати чи контролювати, але достатньо хитрі, підступні чи оманливі, щоб приховувати справжні наміри, вашу поведінку найвідповідніше назвати приховано агресивною. Маскувати явні вияви агресії й водночас залякувати інших, щоб вони відступили, поступилися чи здалися, — дуже потужний маніпулятивний маневр. Ось чому *прихована агресія — найпоширеніший інструмент міжособистісних маніпуляцій*.

ПРИХОВАНА ТА ПАСИВНА АГРЕСІЯ

Я часто чую, як люди кажуть, що хтось поводить себе «пасивно-агресивно», коли насправді намагаються

описати приховано агресивну поведінку. Прихована та пасивна агресія обидві — непрямі способи агресії, але вони, безумовно, не тотожні. Пасивна агресія, як зрозуміло з її назви, передбачає пасивність. Приклади пасивної агресії — це гра з кимось в емоційну «відплату», коли люди відмовляються співпрацювати, влаштовують «бойкот», дуються чи ниють, начебто випадково «забувають», що їх щось просили зробити, бо сердяться й насправді не почувуються зобов'язаними тощо. Натомість прихована агресія дуже активна, хоч і завуальована. Коли люди приховано агресивні, вони використовують корисливі, підступні засоби отримати бажане чи маніпулювати реакцією інших і водночас приховують агресивні наміри.

АКТИ ПРИХОВАНОЇ АГРЕСІЇ ТА ПРИХОВАНО АГРЕСИВНІ ОСОБИСТОСТІ

Більшість із нас час від часу вдається до якоїсь приховано агресивної поведінки, але це необов'язково робить когось приховано агресивною чи маніпулятивною особистістю. Особистість людини можна визначити за тим, як вона зазвичай сприймає інших, ставиться до них, взаємодіє з ними та світом загалом⁵. Це характерний «стиль» взаємодії чи відносно вкорінений спосіб, якому людина віддає перевагу, щоб знаходити вихід із різноманітних ситуацій і діставати бажане в житті. Деякі особистості можуть бути надзвичайно безжалні

у взаємодіях з іншими, водночас приховуючи агресивний характер чи навіть демонструючи переконливий поверховий шарм. Ці приховано агресивні особистості можуть взаємодіяти з вами й мати добрий вигляд у процесі. Вони мають різний ступінь безжальності та характеропатії. А найяскравіші приклади можуть навчити нас більшого про процес маніпуляції загалом, тому ця книжка приділить особливу увагу деяким найсерйознішим випадкам приховано агресивних особистостей.

ПРОЦЕС ВІКТИМІЗАЦІЇ

Тривалий час я гадав, чому жертвам маніпуляції складно зрозуміти, що насправді відбувається в маніпулятивних взаємодіях. Спочатку мене підмивало звинувачувати в цьому їх самих. Але пізніше я зрозумів, що вони дають себе обдурити з деяких дуже вагомих причин:

1. Агресія маніпуляторів не очевидна. Ми можемо інтуїтивно відчувати, що вони намагаються перемогти, здобути над нами владу чи дістати бажане, і це нас *підсвідомо* лякає. А якщо ми не можемо вказати на чіткі, об'єктивні докази їхньої агресії проти нас, то не можемо відразу підтвердити наше внутрішнє чуття.
2. Маніпулятори часто використовують потужні техніки обману, що заважають розпізнати в них хитрі

тактичні ходи. Через це може здаватися, що люди, які їх використовують, насправді переживають, піклуються, захищають (і взагалі роблять що завгодно), тільки не борються за перевагу над нами. Їхні пояснення завжди мають достатньо сенсу, щоб змусити інших сумніватися у власному внутрішньому чутті, що їх хочуть здолати чи використати. Їхні тактики не лише заважають людині свідомо та об'єктивно зрозуміти, що маніпулятор намагається їх перемогти, але й одночасно підсвідомо змушує жертву постійно виправдовуватися. Це робить такі тактики високоефективними психологічними ударами. Важко зберігати ясність думки, коли хтось позбавляє вас емоційного спокою, тому ви менш імовірно бачите в цих тактиках те, які вони є насправді.

3. Усі ми маємо слабкості та вразливі місця, які розумний маніпулятор здатен експлуатувати. Іноді ми знаємо про ці слабкості й те, як хтось може тиснути на них, щоб нами скористатися. Наприклад, я чую, як батьки кажуть щось на кшталт: «Так, знаю, що маю велику кнопку провини». Але коли їхня маніпулятивна дитина діловито тисне на цю кнопку, вони можуть легко забувати, що насправді відбувається. Крім того, іноді ми не знаємо про свої найуразливіші місця. Маніпулятори часто знають нас краще, ніж ми самі. Вони знають, на які кнопки тиснути, коли і як сильно. Наш брак

самосвідомості може легко зробити нас жертвою експлуатації.

4. Те, що наша інтуїція говорить нам про маніпулятора, насправді суперечить усьому, чого нас учили про людську природу. Нас сповнюють психологічні переконання, які змушують бачити людей з проблемами особистості, принаймні певною мірою, наляканими, невпевненими в собі чи «зацикленими». Тому, коли наше внутрішнє чуття підказує, що ми маємо справу з безжальними інтриганями, розум говорить, що вони, мабуть, насправді бояться, страждають від болю чи сумнівів у собі «в глибині душі». Крім того, більшості з нас зазвичай не подобається вважати себе безсердечними та нечуйними людьми. Ми не наважуємося висловлювати різкі чи негативні оцінки інших. Ми хочемо дати їм перевагу сумнівів і віримо, що вони насправді не плекають злих намірів, як ми підозрюємо. Ми схильніші сумніватися та звинувачувати себе, ніж насмілитися повірити тому, що наше внутрішнє чуття підказує нам про характер маніпулятора.

РОЗПІЗНАВАННЯ АГРЕСИВНИХ ПЛАНІВ

Розуміння того, як важливо для людей боротися за бажане, і краще усвідомлення хитрих, підступних способів, які люди можуть для цього використовувати

в багатьох повсякденних взаємодіях та стосунках, дають змогу дуже розширити свідомість. Уміння розпізнавати агресивні ходи, коли хтось їх робить, і твердо триматися в усіх життєвих баталіях зазвичай стає найкориснішим досвідом для жертв маніпуляції, з якими я працюю. Саме завдяки йому вони врешті-решт звільняються від панування та контролю маніпулятора і дістають такий потрібний поштовх до розвитку власної гідності. Розпізнавання внутрішньої агресії в маніпулятивній поведінці та краще виявлення непомітних, таємних способів, якими маніпулятори зазвичай агресивно діють проти нас, надзвичайно важливі. Нездатність до розпізнавання та чіткого виявлення їхніх майстерних агресивних ходів змушує більшість людей хибно трактувати поведінку маніпуляторів, а отже не реагувати на неї відповідно. Розпізнавання, коли і як маніпулятори борються з вами, — запорука успіху в будь-якій взаємодії з ними.

На жаль, фахівці з психічного здоров'я та звичайні люди часто не бачать агресивних планів і дій інших такими, як вони є. Здебільшого тому, що нас заздалегідь запрограмували вважати, що люди демонструють проблемну поведінку лише тоді, коли вони чимось «стурбовані» всередині або стривожені. Нас також учили, що люди агресивні лише тоді, коли їх якось атакують. Тому, навіть коли внутрішнє чуття підказує, що хтось атакує нас без жодної вагомої причини або просто намагається нас перемогти, ми не відразу це визнаємо.

Зазвичай ми починаємо думати, що це так сильно турбує людей «глибоко всередині», що змушує їх діяти так тривожно. Можемо навіть думати, що, мабуть, сказали чи зробили щось, що їм «загрожує». Можемо ледь не до скону намагатися проаналізувати ситуацію замість просто відповісти на атаку. Ми майже ніколи не думаємо, що люди просто борються, щоб дістати бажане, скористатися нами або взяти гору. І навіть коли бачимо, що вони якось шкодять нам, то насамперед прагнемо зрозуміти їх, а не подбати про себе.

Нам часто не лише важко розпізнати способи агресії людей — нам буває складно помітити недвозначно агресивний характер деяких особистостей. З цим великою мірою пов'язаний доробок Зигмунда Фрейда. Його теорії (а також теорії інших, що розширили його роботу) тривалий час мали великий вплив на психологію та споріднені суспільні науки. Основні принципи цих класичних теорій (психодинаміки) та їхнє знакове поняття *невроз* досить міцно вкоренилися в суспільній свідомості й багато термінів психодинаміки увійшли до широкого вжитку. Ці теорії зазвичай розглядають усіх як *невротиків*, принаймні певною мірою. Невротичні особистості — це надзвичайно пригнічені люди, що страждають від безпричиної та надмірної тривожності (тобто неспецифічного страху), почуття провини та сорому, коли мусять діяти на підставі основних інстинктів чи намагаються задовольнити базові бажання та потреби. Згубний вплив надмірно узагальнених

спостережень Фройда за малою групою надзвичайно пригнічених людей на широкий набір припущень про причини психологічних розладів у всіх складно переоцінити⁶. Але ці теорії так пронизали наше уявлення про людську природу, особливо теорії особистості, що, коли більшість із нас намагається аналізувати чийсь характер, ми автоматично починаємо думати про те, які страхи можуть їх «тримати», які види «захисту» вони використовують і яких психологічно «загрозливих» ситуацій, може, намагаються «уникати».

ПОТРЕБА В НОВОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ПОГЛЯДІ

Класичні теорії особистості виникли в надзвичайно репресивні часи. Якби існував девіз Вікторіанської епохи, він звучав би так: «Навіть не думай про це!» У такі часи справді можна очікувати поширення неврозів. Фройд лікував людей, які так страждали від надмірного почуття сорому та провини щодо базових прагнень, що в деяких навіть виникала «істерична» сліпота, щоб не ризикувати свідомо накидати хтивим оком на об'єкти свого бажання. Часи вже, безумовно, інші. Сьогоднішній соціальний клімат дозволяє людям набагато більше. Якби існував девіз нашого часу, він звучав би як популярна колись телереклама: «Просто зроби це!» Багато проблем, що привертають увагу фахівців з психічного здоров'я в наші дні, — наслідок не так

безпричинних страхів та пригніченості людей, як недостатнього самообмеження щодо їхніх основних інстинктів. Простіше кажучи, психотерапевтів дедалі більше просять вилікувати людей, що страждають від надто дрібних, а не надто великих неврозів (тобто людей з якимось типом *характеропатії*). Як наслідок, класичні теорії особистості та їхній супровідний припис щодо допомоги людям з проблемами досягти кращого психологічного здоров'я не надто ефективні в роботі з багатьма сучасними характеропатами.

Деяким фахівцям з психічного здоров'я може бути потрібно подолати істотні упередження, щоб краще розпізнавати та вгамовувати агресивну чи приховано агресивну поведінку. Психотерапевти, що схильні бачити будь-який тип агресії не як окрему проблему, а як «симптом» глибинної неадекватності, невпевненості чи підсвідомого страху, можуть так сильно зосереджуватися на уявному «внутрішньому конфлікті» пацієнтів, що не бачать агресивної поведінки, найбільше відповідальної за проблеми. Психотерапевти, які в процесі підготування надто занурилися в теорію неврозу, можуть неправильно «окреслювати» викладені їм проблеми. Вони можуть, наприклад, припускати, що людина, яка впродовж усього життя агресивно прагнула незалежності, опиралася належності до інших і брала все, що могла, від стосунків, не відчуваючи зобов'язання давати щось у відповідь, має неодмінно «компенсувати» свій «страх» близькості. Інакше кажучи, вони

бачитимуть не загартованого, жорстокого борця, а наляканого втікача, а отже неправильно сприйматимуть головну реальність ситуації.

Надмірно узагальнювати характеристики невротичної особистості в спробі описати та зрозуміти всі особистості — недоречно й некорисно. Ми маємо припинити спроби визначати всі типи особистості за їхніми найбільшими страхами та головними способами, якими вони «захищаються». Нам потрібен абсолютно інший теоретичний підхід, якщо справді хочемо розуміти, вгамовувати та лікувати людей, що забагато борються, а не тих, що забагато шуляться чи «тікають». Я представлю такий підхід у розділі 1. Я покажу вам кілька типів агресивних особистостей, чия психологія докорінно відрізняється від невротичних особистостей. З таким підходом ви зможете краще зрозуміти природу характеропатій загалом, а також особливості маніпуляторів, яких називаю приховано агресивними особистостями. Сподіваюся представити цей новий погляд у стилі, що буде не лише легкозрозумілий пересічному читачеві, що намагається розібратися та впоратися зі складною ситуацією, але й корисний фахівцям з психічного здоров'я, що лікують людей.