

Михаил Пелехатый

Евгений Спирица

ТОКСИЧНОЕ НАП

САМОЗАЩИТА ОТ МАНИПУЛЯЦИЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ
В ОТНОШЕНИЯХ, В СЕМЬЕ, НА РАБОТЕ



ББК 88.492
УДК 159.98
П23

Пелехатый Михаил, Спирица Евгений

П23 Токсичное НЛП: самозащита от манипуляций и психологического насилия в отношениях, в семье, на работе. — СПб.: Питер, 2025. — 256 с. — (Серия «Сам себе психолог»).
ISBN 978-5-4461-4154-8

Психологическое насилие встречается в жизни каждого человека, к сожалению, мы окружены им с самого детства. Оно может проявляться в отношениях с родителями и родственниками, женами и мужьями, даже с детьми, а также с коллегами. Не всегда эти люди желают нам навредить, порой они действуют неосознанно, что не отменяет негативного влияния на нашу самооценку, психологическое и эмоциональное состояние. Поэтому важно уметь защищать себя от негативного влияния.

Книга поможет понять истоки поведения людей, представляющих угрозу, научиться защищаться от психологического насилия в любой из сфер жизни — на работе, в семье или романтических отношениях.

Издание основано на исследованиях сложных случаев психологического насилия, взаимодействии с сотрудниками уголовного розыска Санкт-Петербурга, участии в делах по сексуальному насилию и проведенным исследованиям по следам совершенных преступлений, а также исследованиях в областях социальной психологии и причин насилия, связанных с этнокультурными особенностями.

Рекомендовано всем, кто желает уберечь себя и близких от негатива окружающих.

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.492
УДК 159.98

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В книге возможны упоминания организаций, деятельность которых запрещена на территории Российской Федерации, таких как Meta Platforms Inc., Facebook, Instagram и др.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

ISBN 978-5-4461-4154-8

© ООО Издательство «Питер», 2024

© Серия «Сам себе психолог», 2024

© Михаил Пелехатый, Евгений Спирица, 2024

Оглавление

Предисловие, или Почему появилась эта книга	5
Введение, или Дорожная карта издания	9
Часть 1. Что такое токсичное НЛП и почему об этом нужно знать каждому.	17
Глава 1. Токсичное НЛП.	18
Глава 2. Пресуппозиции токсичного НЛП.	24
Глава 3. Что такое выученная беспомощность	41
Глава 4. Типы токсичных людей.	50
Часть 2. Боевая коммуникация в токсичном НЛП.	63
Глава 5. Ролевые модели в токсичном НЛП	64
Глава 6. Ролевая модель «Спаситель»	68
Глава 7. Ролевая модель «Манипулятор»	73
Глава 8. Ролевая модель «Психолог»	80
Глава 9. Ролевая модель «Морализатор»	85
Часть 3. Токсичное НЛП на работе и в социуме. Боссинг, моббинг, буллинг, троллинг.	91
Глава 10. Боссинг: темная сторона власти в офисе	92
Глава 11. Моббинг. Как противостоять коллективу.	107
Глава 12. Троллинг как разновидность буллинга	123

Часть 4. Токсичная коммуникация в отношениях	141
Глава 13. Газлайтинг — иной взгляд на отвратительную реальность	142
Глава 14. Шаг 1. Милый друг для будущей жертвы	153
Глава 15. Шаг 2. Создание созависимых отношений. Особенности раппорта в газлайтинге.	159
Глава 16. Шаг 3. Принцип постепенности. Как оправдать психологическое насилие	170
Глава 17. Шаг 4. Нарушение личных границ. Физическое насилие.	190
Глава 18. Шаг 5. Как удерживать жертву и продолжать издеваться над ней. Вершина в искусстве газлайтинга	213
Заключение	235
Приложение	237
Размышления на тему Темной триады: глубокий взгляд на личностные черты	237

Предисловие, или Почему появилась эта книга

Начнем наше путешествие с предыстории, благодаря которой мы поймем, почему так важно обращать внимание на токсичность в общении. В этой книге мы для удобства будем использовать словосочетание «токсичные люди», но важно держать в голове, что под этим подразумеваются токсичные взаимодействия, а не отдельные индивидуумы.

Эти взаимодействия могут быть сложными и растянутыми во времени, состоящими из нескольких стадий. Без ясного понимания паттернов такого общения их сложно выявить. Поэтому наше исследование направлено на описание и структурирование подобных паттернов.

Мы также обратим внимание на роль нейролингвистического программирования (НЛП) в нашей жизни. Изучение таких аспектов, как моббинг, газлайтинг и буллинг, становится важным шагом в понимании причин возникновения токсичной динамики во взаимодействии людей друг с другом.

Однако сосредоточиться лишь на одном аспекте токсичности — значит проигнорировать сложность проблемы в целом. Мы стремимся представить полный спектр моделей токсичных взаимодействий, чтобы помочь читателям распознать их в собственной жизни.

В последние годы внимание к токсичным взаимодействиям на рабочем месте значительно возросло. Однако не только руководители могут создавать токсичную атмосферу. Токсичные коллективы являются распространенным явлением, особенно на государственных предприятиях. Российская культурная традиция и этнокультурные особенности могут способствовать возникновению и поддержанию такой динамики.

Мы живем в эпоху, где слова являются неотъемлемой частью нашей жизни и им уделяется много внимания в любой форме общения, как реальной, так и виртуальной. В мире, где коммуникация играет ключевую роль, понимание того, как мы используем язык, становится критически важным. Токсичное НЛП — это тема, которая, безусловно, заслуживает нашего внимания и анализа.

В данной книге мы сосредоточиваемся именно на токсичном НЛП — феномене, когда техники и приемы НЛП используются не во благо, а для манипуляций, контроля других людей и причинения им вреда. Наша цель — погрузиться в мир токсичного НЛП, понять

механизмы его воздействия и научиться защищаться от его влияния.

Уважаемые читатели, будьте осторожны: не нужно путать термины и приравнивать «токсичное НЛП» к НЛП в целом. Часто мы встречаемся с мнением, что НЛП — это инструмент для страшных манипуляций, однако все это выдумки, мистификация, не имеющая ничего общего с реальностью. Нейролингвистическое программирование изначально задумывалось как набор инструментов, модель поведения, которая заимствует все лучшее из психотерапии. Однако, как и у всего в этом мире, у НЛП обнаруживаются две стороны.

Наша книга — это не только академическое исследование, но и практическое руководство для тех, кто хочет понять, как слова могут влиять на нас и наши отношения. Мы надеемся, что наше погружение в мир токсичного НЛП принесет вам новые знания, поможет развить ваш эмоциональный интеллект и даст вам инструменты для защиты от вредоносного влияния токсичного общения.

Мы предлагаем вам глубокий анализ типичных паттернов токсичного НЛП, исследуем их воздействие на наше мышление, поведение и отношения. Вы узнаете, как распознавать признаки токсичного НЛП и эффективно реагировать на эти техники, чтобы защитить себя и свои отношения от вредного воздействия.

Эта книга предназначена не только для тех, кто интересуется психологией и НЛП, но и для всех, кто хочет лучше понять себя и окружающих, научиться эффективно коммуницировать и защищаться от манипуляций. Мы надеемся, что наше исследование поможет вам развить критическое мышление, повысить эмоциональную грамотность и обрести уверенность в себе при общении с другими людьми.

Наша книга направлена на исследование различных моделей токсичных взаимодействий, включая токсичные коммуникации в коллективе. Мы ставим своей задачей привлечь внимание читателей к этим явлениям и помочь им распознать токсичные паттерны в повседневной жизни, в том числе на работе.

Введение, или Дорожная карта издания

Если представить гипотетическую ситуацию, что у какого-то человека вдруг возникнет желание стать токсичным, как вы думаете, какие шаги ему следует для этого предпринять? Этот вопрос хотя и вызывает удивление и определенные сомнения, на самом деле требует серьезного анализа. Неслучайно мы в наших размышлениях на эту тему приходим к важному аспекту — личностным чертам, необходимым для токсичной коммуникации.

На способность воспринимать потребности других людей и развивать эмпатию влияет множество факторов.

Так, например, Восток традиционно ассоциируется с конформностью и коллективизмом, тогда как Запад — с индивидуалистическими ценностями. Такая парадигма уже давно закрепились в кросс-культурных исследованиях. Однако недавно международная команда психологов из США (университеты Мичигана и Вирджинии) и Китая (университеты Пекина и Гуанчжоу) под руководством Томаса Талхельма (Мичиган) опубликовала исследование в журнале Science, которое раскрывает, что выращивание риса влияет на коллективизм, тогда как выращивание пшеницы формирует

индивидуалистические ценности. И это все оказывает влияние на коллективное бессознательное.

Так появилась «теория риса». Теория риса является частным случаем более широкой теории жизненных стратегий, которая утверждает, что некоторые виды хозяйственной деятельности по своей природе заставляют людей взаимодействовать, тогда как другие этого не требуют. Например, мобильные и индивидуалистичные пастухи традиционно противопоставляются оседлым и общинным земледельцам. И как следствие, культуры, связанные с пшеницей или разведением скота, более агрессивные. И потому случаи моббинга и газлайтинга встречаются чаще в индивидуалистических культурах.

Вместе с тем существуют и индивидуальные особенности, которые формируют агрессивное поведение и психологические комплексы у личности — врожденные или приобретенные. Психотравмирующий опыт, например насилие в детстве, может повлечь за собой агрессивное поведение во взрослой жизни. Так, в поведенческом отделе ФБР во время исследований маньяков и убийц была выявлена закономерность — отсутствие материнской любви. И не просто отсутствие, но и агрессивное поведение матери.

В качестве примера врожденной причины можно привести белковое голодание плода во внутриутробном периоде. Оно не позволяет сформироваться тем участкам мозга, которые отвечают за эмпатию.

Наша книга предназначена для того, чтобы оснастить вас базовыми знаниями о токсичной коммуникации и помочь вам разобраться в ее паттернах. Мы начнем с обсуждения основных принципов, затем перейдем к нейробиологическим аспектам, после чего более подробно рассмотрим различные модели токсичных отношений.

Важно отметить, что психопатия и нарциссизм играют существенную роль в формировании токсичного поведения. Изменения в структуре головного мозга могут привести к развитию агрессивных проявлений, которые характерны для этих расстройств личности.

Необходимо понимать, что такие черты не являются исключительно генетически обусловленными. Профессиональная деформация сознания также может способствовать внедрению токсичных моделей поведения в жизнь человека. Такие люди могут стать носителями паттернов токсичности и объектом изучения в рамках нашего исследования.

Все это подтверждает, что понимание природы токсичной коммуникации и ее воздействия имеет большое значение. Наши тренинги и исследования направлены на то, чтобы помочь вам уловить суть этого явления и развить способность эффективно ему противостоять.

Для этого нужно знать о значимых особенностях социального взаимодействия и о том, какие области

головного мозга за них отвечают. У некоторых людей определенные поля этих областей могут отсутствовать. Можно ли в таком случае как-то «переучить» этих людей? Да, но если у вас нет необходимых инструментов для социального взаимодействия, то все попытки «исправить» их будут безуспешными. Некоторые люди, особенно те, кто управляет крупными коллективами, могут становиться социопатами по другим причинам, обусловленным средой. Руководитель крупного предприятия или военачальник просто не имеет права переживать за каждого подчиненного. В таких ситуациях применяются особые стратегии взаимодействия.

Важно отметить, что нейробиологические причины могут определять поведение около 7–10 % людей и в некоторых случаях повлиять на них невозможно. Кроме того, нужно понять, что у всех людей есть механизм психологической защиты, который помогает им выживать в сложных ситуациях. Этот механизм называется отрицанием.

При отрицании человек игнорирует обратную связь. Он не воспринимает ваши чувства и эмоции, сосредоточиваясь лишь на своем эго. Когда вы пытаетесь общаться с такими людьми, они часто начинают оправдывать свои поступки, убеждая вас в своей точке зрения. Этот механизм защиты помогает им сохранить уверенность в себе и избежать чувства вины или других неприятных эмоций.

Например, некоторые люди с нарциссическим комплексом личности обладают особыми навыками, которые они успешно применяют в токсичных отношениях. Они убеждены, что другие должны подчиняться их воле и удовлетворять их потребности, и не колеблются, смело заявляя об этом даже перед большой аудиторией. Такие инциденты могут послужить отличным примером токсичной коммуникации.

У нашего мозга есть интересная особенность — мы одинаково успешно можем учиться как хорошему, так и плохому. Это позволяет накапливать положительный опыт, если мы можем контролировать свое поведение, но становится проблемой, если мы теряем этот контроль. Понимание этих паттернов поведения поможет нам осознать, как мы сами используем их, а также увидеть, как их применяют другие.

Таким образом, главным шагом к превращению в человека, практикующего токсичную коммуникацию, могут быть осознание того, что существует только собственное «я», и игнорирование других. Это тоже является одной из форм отрицания.

Существуют люди, которые живут по принципу «есть только я». Они уверены в том, что все вокруг должно подчиняться их правилам и они всегда правы. Для них альтернативная точка зрения попросту не существует, и они воспринимают мир только через призму своего эго.

Некоторые из них получают удовольствие от унижения других, называя это доминированием. Этот процесс можно сравнить с зарядкой батареи. Контроль над людьми и наблюдение за их слабостью становятся той самой энергией, подпитывающей батарею.

Изучение эмоциональных реакций в таких ситуациях помогает понять, как люди ощущают себя в токсичных отношениях. Например, что чувствует женщина, которая терпит абьюзивное поведение своего мужа уже много лет? Со временем ей становится все труднее выносить его унижения, и она начинает испытывать к нему отвращение.

Важно осознать, что такие отношения могут стать источником страданий для жертв. При этом часто они боятся сделать шаг и изменить ситуацию из-за зависимости от абьюзивного партнера. Однако осознание собственных эмоций и права на счастливую жизнь может стать первым шагом к выходу из этих токсичных отношений.

Давайте рассмотрим научные исследования в данном направлении.

Термин «газлайтинг». Истоки и влияние исследования Теренса Райнера (1969). В 1969 году психолог Теренс Райнер внес значительный вклад в понимание газлайтинга. В своей статье, опубликованной в *Journal of Nervous and Mental Disease*, он детально исследовал этот психологический феномен. Именно Райнер

впервые ввел в широкий обиход термин «газлайтинг», заимствовав его из одноименного фильма 1944 года. Он определил газлайтинг как «форму психологического насилия, при которой манипулятор использует различные методы, чтобы заставить свою жертву сомневаться в своей памяти, восприятии и здравом смысле». Кроме того, Райнер описал методы, которые используют газлайтеры: отрицание, обесценивание, проекцию, изоляцию и запугивание. Он проанализировал влияние этих методов на психику жертвы. Также Райнер представил клинический случай женщины, подвергавшейся газлайтингу со стороны своего мужа. Он анализировал симптомы, которые наблюдались у этой женщины, и интерпретировал их, постановив, что эти симптомы являются результатом психологического насилия.

Исследование Райнера стало одной из первых научных работ, посвященных газлайтингу, и помогло повысить осведомленность об этой проблеме среди психологов и психиатров. Оно также стимулировало дальнейшие исследования в этой области.

Другие психологи, изучавшие токсичные отношения, абьюз, газлайтинг, буллинг и моббинг. Изучение токсичных отношений и психологического насилия стало ключевой темой для многих психологов. В этой области выделяются несколько выдающихся ученых, чьи работы сыграли значительную роль в понимании этих явлений. Патрисия Эванс и Исадор Гринберг также

внесли свой вклад, предоставив подробный анализ этой формы психологического насилия и инструменты для ее распознавания.

Работы Эрика Берна и Робин Стерн позволили понять различные аспекты дисфункциональных отношений. Известный исследователь Джон Готтман разработал теорию «четырех всадников Апокалипсиса», помогающую предсказать развитие супружеских конфликтов.

Работы Леннор Уокер, Сьюзан Фарли и Донны М. Льюис помогли выявить формы эмоционального и вербального насилия. Дан Ольвеус и Робин Стерн рассмотрели проблему буллинга и разработали стратегии противодействия этому явлению.

Хайнц Лейманн, Ицхак Адизес и Константин Богданов сосредоточились на проблеме моббинга, предоставляя инструменты для выживания и победы над этой формой агрессии.

Изучение газлайтинга, токсичных отношений, абьюза, буллинга и моббинга является важным направлением в современной психологии. Работы вышеупомянутых ученых помогают нам лучше понять эти явления и развивать стратегии защиты и предотвращения.

ЧАСТЬ 1

**ЧТО ТАКОЕ
ТОКСИЧНОЕ НЛП
И ПОЧЕМУ ОБ ЭТОМ
НУЖНО ЗНАТЬ
КАЖДОМУ**

Глава 1

Токсичное НЛП

ЧТО ТАКОЕ ТОКСИЧНОЕ НЛП И КАК ОНО ВЛИЯЕТ НА НАШУ ЖИЗНЬ

Токсичное НЛП является мощным инструментом воздействия на мысли, чувства и поведение людей. В своей сущности это набор психологических техник и стратегий, которые используются для манипуляции другими людьми с целью достижения определенных целей. Хотя НЛП само по себе может быть полезным инструментом для развития личности и улучшения коммуникации, его токсичные формы могут оказывать разрушительное действие на нашу жизнь и отношения.

Токсичное НЛП включает в себя использование манипулятивных приемов, позволяющих контролировать поведение и мышление других людей и влиять на них. Эти техники могут варьироваться от простых манипулятивных фраз до сложных психологических стратегий. Основные признаки токсичного НЛП включают в себя газлайтинг, установление контроля, манипуляцию эмоциями и создание зависимости от манипулятора.

Влияние токсичного НЛП на нашу жизнь сильно и часто незаметно. Оно может привести к снижению самооценки, утрате личной идентичности и застреванию в абьюзивных отношениях. Манипуляции и контроль, используемые в токсичном НЛП, могут порождать негативные эмоции, стресс и оказывать психологическое давление. Это, в свою очередь, может привести к разрушению доверия, отдалению от близких и даже к тяжелым психологическим последствиям, таким как депрессия и тревожные расстройства.

Осознание самого факта существования токсичного НЛП и развитие навыков самозащиты могут помочь противостоять его влиянию. Важно научиться распознавать манипулятивные приемы, устанавливать границы, укреплять самооценку и развивать эмоциональный интеллект. Кроме того, важно оставаться эмпатичным, поддерживать с окружающими людьми здоровые отношения, основанные на взаимном уважении.

КАК РАСПОЗНАТЬ ТЕХНИКИ ТОКСИЧНОГО НЛП

Техники токсичного НЛП могут быть изощренными, и обнаружить их бывает довольно трудно, однако их распознавание является ключом к защите от манипуляций и самих манипуляторов. В данной статье рассмотрим основные приемы токсичного НЛП и способы их распознавания.

1. **Газлайтинг.** Этот термин пришел из одноименного фильма и описывает стратегию, при которой манипулятор убеждает жертву в том, что ее восприятие реальности неверно. Это может быть сделано с помощью постоянного отрицания или искажения фактов, взращивания в человеке сомнений в собственной памяти и восприятии ситуации.
2. **Установление контроля.** Манипуляторы, использующие токсичное НЛП, стремятся установить контроль над мыслями, чувствами и поведением других. Они могут использовать такие методы, как доминирование, угрозы или принуждение, чтобы добиться своих целей.
3. **Манипуляция эмоциями.** Манипуляторы могут сознательно вызывать или усиливать эмоциональные реакции у своих жертв, чтобы контролировать их поведение. Для этого могут быть использованы гиперболы, угрозы, психологическое давление или игра на чувстве вины и стыда.
4. **Создание зависимости.** Манипуляторы могут стремиться создать у жертвы зависимость от себя, чтобы установить свою власть и контроль. Нередко они применяют такие методы, как манипулятивные обещания, манипуляция поощрениями и наказаниями, чтобы удержать человека рядом с собой.

Как распознать эти техники?

- **Будьте внимательны к деталям.** Обратите внимание непосредственно на слова и действия манипулятора, особенно если они противоречат реальности или вашим внутренним ощущениям.
- **Доверяйте своим внутренним ощущениям.** Если что-то кажется вам неправильным или вызывает дискомфорт, не игнорируйте это чувство. Оно может быть сигналом того, что вами пытаются манипулировать.
- **Изучайте техники НЛП.** Ознакомьтесь с основами нейролингвистического программирования, чтобы лучше понимать, как манипуляторы могут использовать его техники.
- **Устанавливайте границы.** Не стесняйтесь проводить черту допустимых и недопустимых действий, совершаемых по отношению к вам, и выразить свои чувства, заявлять о потребностях. Это поможет вам защититься от манипуляций и сохранить контроль над собой.

Осознание и распознавание техник токсичного НЛП играют ключевую роль в обеспечении нашей психологической самозащиты и сохранении здоровых отношений. Обучение этим навыкам поможет нам защититься от манипуляций и манипуляторов в нашей жизни.

ПОЧЕМУ ЗНАНИЕ ТЕХНИК ТОКСИЧНОГО НЛП НЕОБХОДИМО ДЛЯ ЗАЩИТЫ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

Как мы уже говорили, токсичное НЛП — это набор способов манипуляции, использование которых может оказать разрушительное влияние на наши отношения и самооощение. Давайте разберемся, почему знания о токсичном НЛП необходимы.

- 1. Распознавание манипуляций.** Знание техник токсичного НЛП позволит вам видеть манипуляции, которые используют люди в вашем окружении. Вы сможете обнаружить признаки газлайтинга, попытки установления контроля, манипуляции эмоциями и другие приемы, которые могут применять манипуляторы для управления вами и вашим поведением.
- 2. Защита от манипуляций.** Когда вы поймете, как работает токсичное НЛП, вы сможете лучше защищаться от его воздействия. Вы обретете способность устанавливать границы, выражать собственные потребности и чувства и сможете не допускать того, чтобы вас контролировали с помощью этих методов.
- 3. Поддержание здоровых отношений.** Знания о токсичном НЛП помогают создавать и поддерживать здоровые отношения с близкими. Вы сможете об-

наружить признаки токсичности во взаимодействии с партнером или друзьями и отреагировать прежде, чем это приведет к проблемам. Ваши взаимоотношения станут более глубокими, в них будет больше поддержки и уважения.

4. **Защита близких.** Понимание техник токсичного НЛП также помогает защищать близких от потенциального воздействия манипуляторов. Вы сможете предостеречь их от токсичного взаимодействия, уберечь от стресса, поддержать в эмоционально сложные периоды и помочь им развить здоровые стратегии самозащиты.

Таким образом, изучение техник токсичного НЛП не только помогает нам лучше понять самих себя и наши отношения, но и играет важную роль в защите нас самих и наших близких от манипуляций и негативного воздействия.

Конец ознакомительного фрагмента

Полную версию книги можно купить на сайте
издательства "Питер" и в книжных магазинах.