

18+

Алексей Тищенко

---

# **Тетрадь Тёмного Психолога**

*25 уроков обучения  
манипуляциям*

Алексей Тищенко

**Тетрадь тёмного психолога.  
25 уроков обучения манипуляциям**

«Издательские решения»

## **Тищенко А.**

Тетрадь тёмного психолога. 25 уроков обучения манипуляциям /  
А. Тищенко — «Издательские решения»,

Эта тетрадь — не сборник примитивных трюков. Это практическое руководство, построенное на проверенных психологических принципах, но исследующее их с точки зрения применения для достижения ваших целей, какими бы они ни были. Мы будем изучать: • Техники установления контроля; • Искусство манипуляции: Как незаметно влиять на решения, убеждения и поведение других; • Работа с уязвимостями: Как выявлять и использовать страхи, комплексы и желания объекта.

# Тетрадь тёмного психолога 25 уроков обучения манипуляциям

**Алексей Тищенко**

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0069-9011-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Тетрадь Тёмного Психолога 25 уроков обучения манипуляциям

### Введение

Тень, которая пробуждается

Если вы держите в руках эту тетрадь, значит, ваш взгляд уже не скользит по поверхности жизни. Вас не устраивают простые ответы, не привлекают банальные истины. Вы чувствуете, что под глянцевым фасадом повседневности скрывается нечто более глубокое, более могущественное, а возможно, и более опасное.

Эта книга — ваш проводник в мир, куда редко заглядывают, но где кроются ответы на самые фундаментальные вопросы человеческого бытия. Мы будем говорить о тех силах, которые движут людьми, часто неосознанно. Мы будем изучать не только светлые стремления, но и тёмные глубины, ведь именно в них таится ключ к пониманию истинной природы человека и, следовательно, к истинному мастерству влияния.

Почему «тёмный психолог»?

Слово «тёмный» несет в себе двойной смысл. С одной стороны, оно указывает на области человеческой психики, которые принято избегать: страхи, комплексы, запретные желания, агрессия, уязвимость. Это тени, которые мы носим в себе, часто не признавая их существования. С другой стороны, «тёмный» означает мастерство, которое проявляется не в ярком свете открытых истин, а в глубине, в тени, где действует сила, скрытая от посторонних глаз.

Тёмный психолог — это не злодей из сказки. Это мастер, который понимает всю палитру человеческих мотивов, от возвышенных до самых низменных. Он знает, что любовь и ненависть, привязанность и зависимость, альтруизм и эгоизм — это лишь разные грани одного и того же сложного механизма. И он умеет управлять этим механизмом.

Важно понимать: знание — это сила. И эта сила может быть использована как во благо, так и во зло. Эта тетрадь предоставляет вам инструменты. Как вы их примените — зависит исключительно от вас. Мы не призываем к злоупотреблению, но и не ограничиваем вас рамками общепринятой морали. Мы предлагаем вам путь к глубокому пониманию и мастерству.

Используйте эти знания с умом. Будьте внимательны. И помните: самая темная ночь — перед рассветом. И самая большая сила — в тени.

Приготовьтесь пробудить свою Тень. Приготовьтесь стать мастером.

— —

Добро пожаловать в Тёмную Психологию.

## Урок 1. Практика «Треугольного взгляда»

Введение:

Взгляд — это не просто способ получения визуальной информации. В руках тёмного психолога это инструмент невербального доминирования, подавления воли или, напротив, создания неестественно глубокого раппорта (связи). Большинство людей смотрят хаотично. Вы же будете смотреть структурно.

«Треугольный взгляд» — это техника управления вниманием собеседника через фиксацию на трех точках его лица. В зависимости от того, какой «треугольник» вы рисуете, меняется биохимия состояния вашего объекта.

— —

Арифметика воздействия: Три типа треугольников

Для того чтобы овладеть техникой, вы должны четко разделять три вектора атаки:

1. Деловой (Властный) треугольник

- Точки: Левый глаз — Правый глаз — Центр лба (область «третьего глаза»).
- Эффект: Создает ощущение давления, авторитета и холодного анализа. Собеседник подсознательно чувствует себя как на допросе или перед строгим судьей.
- Когда применять: В переговорах, при необходимости поставить человека на место, при защите от манипуляций.

2. Социальный (Доверительный) треугольник

- Точки: Левый глаз — Правый глаз — Рот.
- Эффект: Создает атмосферу дружелюбия и вовлеченности. Это «безопасная зона», которая расслабляет объект и заставляет его говорить больше, чем он планировал.
- Когда применять: На этапе сбора информации (вербовки), при создании ложного чувства безопасности.

3. Интимный (Соблазняющий/Дестабилизирующий) треугольник

- Точки: Глаз — Глаз — Шея (область яремной впадины) или ниже.
- Эффект: Резко нарушает личные границы. У объекта вызывает либо сексуальное возбуждение, либо сильную тревогу и желание «закрыться». В тёмной психологии используется для того, чтобы вывести человека из равновесия.
- Когда применять: Для создания эмоциональных качелей, провокации смущения или агрессии.

— —

### Практическое упражнение №1: «Геометрия на зеркале»

Прежде чем выходить «в поле», вы должны отточить механику движений глаз. Глаза не должны бегать — они должны плавно перетекать из точки в точку.

Задание:

1. Встаньте перед зеркалом. Выберите один из треугольников (начните с Властного).
2. Зафиксируйте взгляд на левом глазу своего отражения (3 секунды).
3. Плавно переведите взгляд на правый глаз (3 секунды).
4. Так же плавно поднимите взгляд в центр лба (3 секунды).
5. Повторяйте цикл в течение 5 минут.

Важно: Не мигайте во время перехода между точками. Ваша задача — создать эффект «непрерывного сканирования».

— —

### Практическое упражнение №2: «Подавление воли» (Полевая практика)

Найдите объект для тренировки (это может быть назойливый продавец, коллега или случайный собеседник).

Алгоритм действий:

1. Во время того, как объект говорит, начните использовать Деловой треугольник (Глаз — Глаз — Лоб).
2. Слегка расслабьте фокус, чтобы взгляд казался «стеклянным», но направленным точно в эти точки.
3. Тёмный нюанс: Когда объект задает вам вопрос, не отвечайте сразу. Сделайте паузу в 3 секунды, продолжая медленно рисовать треугольник «Глаз — Глаз — Лоб».
4. Наблюдайте за реакцией: объект начнет запинаться, оправдываться или отводить глаза.

— —

### Продвинутые приемы тёмного психолога

- «Разрыв шаблона»: Начните разговор с Социального треугольника (Глаз-Глаз-Рот), чтобы расположить человека к себе. В момент, когда он начнет лгать или юлить, резко переключитесь на Властный треугольник (Глаз-Глаз-Лоб) и сузьте зрачки. Это вызовет у него мгновенный приступ микро-паники.

- «Взгляд хищника»: При использовании Делового треугольника чуть опустите подбородок. Это заставит вас смотреть «исподлобья», что на биологическом уровне считывается как прямая угроза.

— —

Задание для самостоятельной работы:

1. В течение следующей недели проведите минимум 10 диалогов, сознательно используя «Деловой треугольник».
2. Зафиксируйте в тетради: через сколько секунд собеседник начал проявлять признаки дискомфорта (трогать шею, поправлять одежду, отводить взгляд).
3. Попробуйте технику «Переключения»: начните с дружелюбного треугольника и закончите жест ким властным. Опишите изменение в тоне голоса собеседника.

Предостережение: Треугольный взгляд — это психологическое вторжение. Помните, что слишком длительное использование Властного треугольника может спровоцировать открытую агрессию. Используйте его дозированно, чтобы подчинять, а не ломать инструмент раньше времени.

— —

Конец Урока 1.

## **Урок 2. Технология обесценивания: Разрушение опор**

Введение:

Если «Треугольный взгляд» — это захват территории, то обесценивание — это выжигание ресурсов противника. Цель тёмного психолога в этом уроке: научиться превращать чужие триумфы в пыль, а уверенность в себе — в парализующее сомнение.

Обесценивание — это психологическая инъекция, которая лишает объект его субъективной значимости. Когда человек чувствует, что его достижения, чувства или личность ничего не стоят, он становится пластичным, зависимым от вашей оценки и легкоуправляемым.

— —

Механика воздействия: Три стадии деструкции

Обесценивание не должно быть грубым. Грубость вызывает защиту. Тёмное обесценивание вызывает самобичевание.

1. «Яд в сахаре» (Скрытое обесценивание)  
Это критика, замаскированная под заботу или «честность».
  - Пример: «Ты молодец, что получил это повышение. Жаль только, что теперь у тебя совсем не будет времени на нормальную жизнь, но ты же сам этого хотел».
  - Эффект: Объект не может злиться на вас (вы же похвалили!), но радость от успеха отравлена сомнением.
2. Индифферентность (Игнорирование ценности)  
Самый мощный удар — это отсутствие реакции там, где объект ожидает восторга.
  - Пример: Объект с энтузиазмом рассказывает о своем достижении. Вы слушаете с полупустым взглядом, а затем спрашиваете: «Кстати, ты не забыл купить хлеб?»
  - Эффект: Человек чувствует, что его успех ничтожен в масштабах вашей реальности.
3. «Смена стандартов» (Перенос штанги)  
Как только объект достигает цели, вы мгновенно делаете эту цель неактуальной.

- Пример: «Ну, написать статью — это сейчас каждый второй может. Вот если бы её опубликовали в международном издании, тогда да...»

- Эффект: Объект попадает в бесконечную гонку за вашим одобрением, которое он никогда не получит.

— —

#### Практикум: Инструментарий тёмного психолога

##### Техника «Да, но...»

Это классический инструмент подрыва уверенности.

- Инструкция: Согласитесь с фактом успеха, но сразу добавьте «но», которое этот успех перечеркивает.

- Пример: «Да, машина красивая. Но, говорят, у этой модели постоянные проблемы с электроникой через год, удачи тебе с ремонтом».

##### Техника «Случайный успех»

Приписывание достижений объекта внешним обстоятельствам, а не его таланту.

- Инструкция: Используйте слова: повезло, удачное стечение обстоятельств, вовремя оказался рядом, помогли связи.

- Пример: «Отличный проект! Тебе очень повезло, что руководство сейчас в таком хорошем настроении и одобряет всё подряд».

— —

#### Практическое упражнение №1: «Поиск болевой точки»

Прежде чем обесценивать, нужно понять, что для объекта по-настоящему дорого.

1. В течение дня наблюдайте за коллегой или знакомым.

2. Выявите тему, о которой он говорит с наибольшей гордостью (внешность, работа, хобби, дети). Это его опорная точка.

3. Запишите в тетрадь 3 фразы скрытого обесценивания для этой точки. Фразы должны начинаться со слов: «Главное, чтобы тебе нравилось...», «В наше время это довольно смело...», «Хорошо, что ты не переживаешь из-за...».

— —

#### Практическое упражнение №2: «Холодный душ» (Полевое испытание)

Цель: Проверить реакцию объекта на внезапную потерю значимости его слов.

1. Дождитесь момента, когда человек начнет рассказывать вам что-то, что он считает важным.

2. Слушайте его 30 секунд, глядя в глаза (Социальный треугольник).

3. Затем резко переведите взгляд на его обувь или на часы. Достаньте телефон и бегло просмотрите уведомление.

4. Когда он замолчит, выждите паузу и скажите: «Извини, отвлекся. Так что ты там говорил про свои планы? А, впрочем, неважно, это подождет. У меня тут срочное дело».

5. Уйдите, не дожидаясь ответа.

— —

Тёмный нюанс: Эмоциональные качели

Чтобы обесценивание работало на 100%, его нужно чередовать с идеализацией.

- Сначала вознесите объект на пьедестал («Ты лучший специалист, которого я видел!»).
- Через день нанесите удар обесцениванием («Сегодня ты работаешь на уровне стажера, что случилось?»).
- Результат: Объект будет в лепешку расшибаться, чтобы вернуть то первое состояние вашего восхищения. Вы получили абсолютную власть над его самооценкой.

— —

Задание для самостоятельной работы:

1. Примените технику «Да, но...» трижды в течение дня. Запишите, как изменилось выражение лица собеседника в момент введения «но».
2. Обесценьте чей-то комплимент в ваш адрес. (Пример: «Ой, этому платью сто лет, я его надела, потому что всё остальное в стирке»). Посмотрите, как манипулятор сам становится жертвой, когда его «дар» (комплимент) отвергнут.
3. Проанализируйте: чьё обесценивание в вашей жизни ранит вас сильнее всего? Какие фразы они используют? Перепишите эти фразы в тетрадь и ментально «отдайте» их обратно автору.

Предостережение: Не используйте обесценивание на тех, кто вам действительно дорог, если не хотите разрушить отношения до основания. Эта техника — для устранения конкурентов и подавления врагов.

— —

Конец Урока 2.

### Урок 3. Технология «Медовой Ловушки»: Сладкий Яд Влияния

Введение:

Если обесценивание — это метод разрушения, то «медовая ловушка» — это искусство соблазнения с целью последующего контроля. Тёмный психолог использует здесь не грубую силу, а тонкую психологию. Мы создаем идеальный образ, в который объект сам стремится попасть, а когда он попадает — мы диктуем ему правила.

«Медовая ловушка» — это не только про романтические отношения. Она применима в бизнесе, политике, личных манипуляциях. Цель — сделать так, чтобы объект добровольно отдал вам контроль, желая получить вашу благосклонность, одобрение или «привилегию» быть рядом с вами.

— —

Архитектура соблазна: Три кита «медовой ловушки»

1. Создание Идеала (Полировка фасада)

Ваша задача — стать тем, кого объект считает идеалом. Это требует тщательного анализа объекта.

- Анализ: Какие у него комплексы? Чего ему не хватает? Какие ценности он декларирует (или скрывает)?

- Отражение: Вы должны стать воплощением его скрытых желаний. Если он ценит интеллект — будьте эрудированы. Если — силу — демонстрируйте уверенность. Если — заботу — проявляйте «искреннее» внимание.

- Тёмный нюанс: Не будьте идеальны. Идеал пугает. Добавьте легкую, «обаятельную» уязвимость, чтобы объект почувствовал себя нужным и смог вас «спасти» или «понять».

## 2. «Пробное удовольствие» (Затравка)

Объект должен почувствовать вкус того, что вы можете ему дать.

- Пример: Если вы позиционируете себя как источник мудрости — дайте ему один ценный, но не слишком раскрывающий вас совет. Если как источник восхищения — ненавязчиво похвалите его в присутствии других. Если как источник заботы — «случайно» решите мелкую его проблему.

- Эффект: Объект начинает ассоциировать вас с положительными эмоциями и выгодой. Он хочет получить больше.

## 3. «Затягивание петли» (Установление контроля)

Когда объект «на крючке», начинайте постепенно менять условия.

- Запрос «по чуть-чуть»: Начинайте с мелких просьб, которые кажутся естественными в рамках созданного вами образа. «Не мог бы ты услужить мне этим?» «Мне так неловко просить, но...»

- Контроль доступа: Вы можете внезапно стать недоступным, холодным, занятым. Это заставит объект ещё больше стремиться к вашему расположению, выполняя ваши новые, более сложные просьбы.

- Эффект: Объект сам ищет вашей «благосклонности», выполняя ваши поручения, чтобы сохранить созданную иллюзию близости и вашей ценности.

— —

## Практическое упражнение №1: «Карта желаний»

1. Выберите объект для наблюдения (ваш следующий «пациент»).

2. Составьте его психологический портрет:

- Основные страхи: (Например, одиночество, некомпетентность, непризнание).
- Скрытые желания: (Например, быть любимым, быть важным, быть успешным).
- Ценности: (Что он говорит, что ценит).

3. Опишите, каким идеалом вы можете для него стать, удовлетворяя эти страхи и желания. Какие черты характера, поведения, знания вам нужно «надеть»?

— —

## Практическое упражнение №2: «Сладкий укол» (Полевая практика)

Цель: Проверить, как работает «пробное удовольствие».

1. Выберите объект, который нуждается в признании или небольшой помощи.

2. Начните с «небрежной» похвалы: Скажите что-то, что явно относится к его достижению, но в нейтральном тоне. Пример: «Да, этот отчет ты сдал. Хорошо».

3. Добавьте «искреннее» внимание: Затем, как бы между делом, задайте вопрос, который показывает, что вы заметили в нем что-то, чего другие не видят (легкая неуверенность, скрытый талант). Пример: «Я заметил, как ты жестикулировал, когда объяснял ту идею. У тебя хороший задаток спикера, если захочешь развивать».

4. Зафиксируйте реакцию: Объект, скорее всего, начнет проявлять повышенный интерес к вам, пытаясь понять, что же еще вы в нем видите.

— —

#### Продвинутые техники «Медовой Ловушки»

- «Принцип дефицита»: Не всегда будьте доступны. Ваши «дары» (внимание, помощь, одобрение) должны стать чем-то ценным, чего нужно заслужить.

- «Техника зеркала с изъяном»: Вы — почти идеальны, но у вас есть одна «милая» слабость, которая делает вас человечным и уязвимым. Это позволяет объекту чувствовать себя вашим «спасителем» или «единственным, кто вас понимает».

- «Привязка к вашей системе ценностей»: Постепенно вплетайте объект в свою жизнь, делая его частью ваших целей, планов, «важных» разговоров. Он начнет считать себя «своим», и его лояльность будет вашей.

— —

#### Задание для самостоятельной работы:

1. В течение дня осознанно «отразите» одного человека, с которым вы общаетесь. Постарайтесь предугадать его желание и удовлетворить его мелкой, незначительной «услугой» или «одобрением», которое не потребует от вас больших усилий.

2. Запишите в тетрадь: Как объект отреагировал на вашу «услугу»? Стал ли он более сговорчивым?

3. Попробуйте на одной из просьб ввести элемент «дефицита»: «Я могу помочь тебе с этим, но только завтра вечером, и мне придется отложить кое-что важное...» Оцените, насколько охотно объект согласился на ваши условия.

Предостережение: «Медовая ловушка» — это мощнейший инструмент формирования зависимости. Используйте его осознанно, помня, что однажды попав в нее, объект может никогда не выбраться. В первую очередь, научитесь распознавать ее, когда ее ставят вам.

— —

Конец Урока 3.

### Урок 4. Амбивалентные сообщения: Создание ментального паралича

#### Введение:

Если обесценивание разрушает опоры, а «медовая ловушка» заманивает в зависимость, то амбивалентные сообщения (или «двойные зажимы» — Double Bind) предназначены для того, чтобы свести объект с ума в буквальном смысле.

Цель тёмного психолога в этом уроке: научиться транслировать два взаимоисключающих сигнала одновременно. Это создает ситуацию, в которой объект не может принять верное решение, потому что любого его действия будет «недостаточно» или оно будет «ошибочным». Результат — глубокая тревога, потеря ориентации в реальности и полная покорность манипулятору как «единственному источнику истины».

— —

#### Анатомия хаоса: Как строится амбивалентность

Амбивалентное сообщение состоит из двух уровней, которые противоречат друг другу. Объект получает сигнал «А» и сигнал «не-А» одновременно.

##### 1. Вербально-невербальный конфликт (Классика)

Вы произносите слова поощрения, но ваше тело транслирует отвращение или холод.

- Пример: Вы говорите: «Я так рад за тебя, ты молодец», но при этом морщитесь, отводите взгляд и скрещиваете руки на груди.

- Эффект: Объект верит невербалике, но не может её оспорить, так как формально вы сказали что-то хорошее. Он чувствует «неправильность» ситуации, но не может её доказать.

##### 2. Парадоксальное предписание

Вы даете команду, которую невозможно выполнить, следуя самой логике команды.

- Пример: «Будь более спонтанным!» или «Ты должен проявлять инициативу без моих подсказок!».

- Эффект: Если объект проявляет инициативу по вашей команде — это уже не инициатива, а подчинение команде. Он проигрывает в любом случае.

##### 3. Эмоциональные качели в одном предложении

Объединение признания любви и угрозы отвержения.

- Пример: «Я так люблю тебя, когда ты ведешь себя нормально, а не как обычно».

- Эффект: Объект понимает, что ваша любовь — это хрупкий приз, который отберут в любую секунду. Он замирает в ожидании вашей оценки.

— —

#### Практикум: Техника «Ментального зажима»

##### Техника «Холодное одобрение»

Используется для подрыва уверенности в моменты успеха объекта.

- Инструкция: Когда объект делится радостью, скажите: «Ммм, поздравляю». При этом сохраняйте абсолютно каменное лицо и медленно отойдите в сторону, как будто от собеседника плохо пахнет.

- Суть: Ваши слова — «да», ваше тело — «фу».

##### Техника «Запрет на вопрос»

Создание ситуации, где объект не может уточнить правила игры.

- Инструкция: Дайте двусмысленное задание. Когда объект придет за уточнениями, посмотрите на него с легким презрением и скажите: «Я думал, ты достаточно профессионален, чтобы не задавать такие вопросы. Делай как хочешь».

- Суть: Вы наказываете его за попытку прояснить амбивалентность.

— —

#### Практическое упражнение №1: «Зеркальный диссонанс»

Это упражнение на развитие контроля над собственной микромимикой.

1. Встаньте перед зеркалом.
2. Произнесите вслух фразы: «Я тебя люблю», «Мне очень интересно», «Я тебе доверяю».
3. Задача: В момент произнесения «Я тебя люблю» — выразите глазами гнев. На фразе «Мне очень интересно» — зевните или посмотрите на часы. На «Я тебе доверяю» — слегка отодвиньтесь назад и подожмите губы.
4. Добейтесь того, чтобы диссонанс выглядел естественным, а не наигранным.

— —

#### Практическое упражнение №2: «Ловушка выбора» (Полевое испытание)

Цель: Ввести объект в состояние замешательства через противоречивые сигналы.

1. Выберите объект (лучше всего того, кто стремится вам угодить).
2. Дайте ему понять, что вы ждете от него внимания/заботы.
3. Когда он начнет это внимание проявлять (например, предложит кофе или начнет разговор), резко станьте холодным и скажите: «Зачем ты навязываешься? Мне нужно пространство».
4. Через 10 минут, когда он отстранится, посмотрите на него с обидой и вздохните: «Я так и знал (а), что в трудную минуту на тебя нельзя рассчитывать».
5. Наблюдение: Объект замечется между попыткой подойти и попыткой отойти. В этот момент он наиболее уязвим.

— —

#### Тёмный нюанс: Газлайтинг через амбивалентность

Если использовать этот метод постоянно, объект перестает доверять своим органам чувств. Он видит ваш гнев, но слышит ваши слова «Я не злюсь, тебе показалось». Со временем он начинает верить вашим словам больше, чем своим глазам. Это фундамент для газлайтинга — полного контроля над чужим восприятием реальности.

— —

#### Задание для самостоятельной работы:

1. В течение дня используйте вербально-невербальный диссонанс минимум в 5 коротких диалогах (например, в магазине или с коллегами). Отмечайте, как люди начинают запинаться или переспрашивать.
2. Запишите в тетрадь: Какую невербальную реакцию вам сложнее всего имитировать при произнесении позитивных слов?

3. Проанализируйте: Кто в вашем прошлом использовал против вас «двойные зажимы»? Какое физическое ощущение в теле это вызывало? (Обычно это спазм в горле или тяжесть в солнечном сплетении).

Предостережение: Длительное воздействие амбивалентных сообщений разрушает психику объекта и может привести к тяжелым депрессивным состояниям или психозам. Используйте технику только на тех, кого вы намерены полностью подчинить своей воле, и будьте готовы к тому, что «личность» объекта начнет стираться.

— —

Конец Урока 4.

## **Урок 5. Газлайтинг: Стирание реальности**

Введение:

Если амбивалентные сообщения создают временный паралич, то газлайтинг — это систематическое разрушение фундамента личности. Это высшая форма психологического доминирования, при которой вы заставляете объект сомневаться в собственной памяти, восприятии и адекватности.

Цель тёмного психолога в этом уроке: научиться подменять реальность объекта своей собственной интерпретацией событий до тех пор, пока объект не откажется от своего «Я» и не примет ваши слова как единственную истину.

— —

Три столпа газлайтинга

Газлайтинг не работает как разовая акция. Это медленный яд, который вводится тремя способами:

### 1. Тотальное отрицание фактов

Вы уверенно отрицаете события, которые произошли на самом деле.

- Фразы: «Я этого не говорил (а)», «Такого никогда не было», «Тебе это приснилось», «Ты опять всё выдумываешь».

- Эффект: Мозг объекта начинает искать ошибку в себе, а не в ваших словах, так как вы кажетесь абсолютно уверенным.

### 2. Искажение контекста (Подмена смыслов)

Вы признаете факт, но полностью меняете его эмоциональную или логическую окраску.

- Фразы: «Я просто пошутил (а), а ты слишком чувствительный (ая)», «Я сделал (а) это ради твоего блага, а ты выставил (а) меня чудовищем», «У тебя просто был тяжелый день, поэтому ты всё воспринимаешь превратно».

- Эффект: Объект начинает чувствовать вину за свою «неправильную» реакцию на ваши действия.

### 3. Патологизация (Ссылка на безумие)

Вы внушаете объекту, что его восприятие нарушено из-за его «нестабильности».

- Фразы: «С тобой в последнее время что-то не так», «Твои друзья тоже замечают, что ты ведешь себя странно», «Тебе нужно лечиться/отдохнуть, ты теряешь связь с реальностью».

- Эффект: Объект изолируется от своего критического мышления, полагая, что он болен.

— —

### Практикум: Инструментарий тёмного психолога

#### Техника «Пропавший предмет»

Используется для создания первичного сомнения в памяти.

- Инструкция: Возьмите вещь, которую объект часто кладет на одно и то же место (ключи, телефон, блокнот), и переложите её в другое, неочевидное место. Когда объект начнет искать вещь, помогайте ему искать там, где её нет. Когда он её найдет (или вы «поможете»), скажите с легким сочувствием: «Ты сам (а) её туда положил (а), я же видел (а). Ты совсем замотался/замоталась».

#### Техника «Ложное воспоминание»

Внедрение в память событий, которых не было.

- Инструкция: Уверенно напомните объекту о какой-то детали разговора, которая якобы имела место быть неделю назад. «Помнишь, ты сам (а) обещал (а) мне, что сделаешь это? Мы еще тогда долго это обсуждали». Когда объект начнет отрицать, посмотрите на него с легким разочарованием: «Опять ты забываешь важные вещи... Это пугает».

— —

### Практическое упражнение №1: «Микро-отрицание»

Упражнение на развитие «каменного лица» при лжи.

1. Выберите незначительный факт, который произошел только что (например, вы закрыли окно или выключили свет).
2. Когда объект спросит об этом («Зачем ты закрыл окно?»), ответьте с абсолютным спокойствием: «Я его не закрывал. Оно само закрылось / оно и было закрыто».
3. Если объект настаивает, не спорьте агрессивно. Просто посмотрите на него с легким недоумением, как на человека, который говорит явную нелепицу. Сохраняйте этот взгляд 5 секунд, затем переведите тему.

— —

### Практическое упражнение №2: «Эрозия авторитета» (Полевое испытание)

Цель: Заставить объект сомневаться в своих чувствах.

1. Сделайте что-то, что явно расстроит или разозлит объект.
2. Как только он проявит эмоцию, мгновенно переключитесь в роль «рационального наблюдателя».
3. Скажите: «Твоя реакция совершенно неадекватна ситуации. Ты ведешь себя истерично. Ты уверен (а), что у тебя всё в порядке с нервами?»
4. Продолжайте настаивать на том, что проблема не в вашем поступке, а в его реакции на него.

— —

### Тёмный нюанс: Изоляция через «заботу»

Самый эффективный газлайтинг происходит, когда вы убеждаете объект, что только вы понимаете его «состояние» и только вы можете ему помочь. «Другие люди смеют ся над тобой за спиной, но я всегда буду на твоей стороне, несмотря на твои странности». Это обрывает социальные связи объекта, лишая его возможности получить подтверждение реальности от других людей.

— —

#### Задание для самостоятельной работы:

1. Примените технику «Пропавший предмет» один раз. Зафиксируйте момент, когда на лице объекта появится выражение растерянности. Не разоблачайте себя.
2. В течение недели используйте фразу «Тебе показалось» или «Я такого не говорил (а)» в ответ на любые незначительные замечания. Наблюдайте, через сколько дней объект начнет переспрашивать и уточнять ваши слова по несколько раз.
3. Проанализируйте свою жизнь: были ли ситуации, когда вы сами начинали сомневаться в своей памяти после общения с кем-то? Какие триггеры они использовали? Запишите их, чтобы использовать самому.

Предостережение: Газлайтинг — это деструктивная техника, ведущая к полному разрушению психики. Объект может впасть в глубокую депрессию или потерять способность функционировать в обществе. Используйте это только в случае, если ваша цель — превратить человека в послушную тень, не имеющую собственного «Я».

— —

Конец Урока 5.

## Урок 6. «Окситоциновая петля»: Гормональная зависимость

### Введение:

Если газлайтинг разрушает реальность, то «окситоциновая петля» — это плетение невидимых нитей зависимости, которые проникают в самые глубинные, животные центры мозга. Мы будем использовать естественные гормоны — в первую очередь, окситоцин (гормон привязанности, доверия, любви) и дофамин (гормон предвкушения и удовольствия) — чтобы создать у объекта непреодолимое желание быть рядом с вами, искать вашего одобрения и выполнять ваши поручения.

Цель тёмного психолога: не просто манипулировать, а создать у объекта химическую зависимость от вашего присутствия, ваших слов, вашего одобрения.

— —

### Биохимия подчинения: Как работает «петля»

«Окситоциновая петля» строится на чередовании моментов сильной привязанности и легкого «отстранения» (не полного, а такого, чтобы объект чувствовал, что может вас потерять).

### 1. «Дофаминовый крючок» (Первоначальное возбуждение)

Любое новое, яркое, приятное переживание запускает выброс дофамина. Вы — источник этого нового, приятного.

- Как создать: Будьте загадочны, остроумны, щедры на комплименты (но не на обесценивание!), создавайте неожиданные, но приятные события. Ваша цель — вызвать у объекта предвкушение чего-то хорошего, чего-то от вас.

- Эффект: Объект начинает ждать ваших сообщений, звонков, встреч. Он постоянно думает о вас, предвкушая новую «дозу» позитива.

### 2. «Окситоциновый якорь» (Создание привязанности)

Когда объект находится в состоянии дофаминового возбуждения, вы «якорите» его на себе через прикосновения, искренние (на первый взгляд) слова поддержки, проявление заботы.

- Как создать:

- Физический контакт: Случайное, но «невинное» прикосновение (к руке, плечу). В моменты сильной эмоции у объекта — легкое прикосновение, как бы «утешающее».

- Вербальная «глубина»: Разговоры о «важных» вещах, демонстрация вашей «уязвимости» (но не слабости), искренний (казалось бы) интерес к его жизни.

- Эффект: Объект начинает чувствовать к вам доверие, привязанность. Он ощущает себя «понятым» и «особенным».

### 3. «Легкое отстранение» (Удержание в напряжении)

Идеальный баланс — когда объект чувствует близость, но при этом легкую неуверенность в вашем постоянном присутствии.

- Как создать: Не отвечайте на звонки/сообщения сразу. Иногда демонстрируйте легкую занятость или «некоторую» дистанцию (но не холодность, это было в предыдущих уроках). Не раскрывайте все карты сразу.

- Эффект: У объекта возникает легкая тревога, страх потерять вас. Это усиливает его желание «заслужить» ваше внимание и привязанность. Он становится более сговорчивым.

— —

## Практикум: Инструментарий «окситоцинового» влияния

### Техника «Внезапный подарок»

Создает пик дофамина и сильную положительную ассоциацию.

- Инструкция: Подарите что-то, что не имеет большой материальной ценности, но идеально соответствует его скрытым желаниям или недавним словам. Это может быть книга, мелочь, связанная с его хобби, или даже просто «найденный» вами интересный факт, который вам напомнил о нем.

- Ключ: Подарок должен быть неожиданным и «идеально» подобранным.

### Техника «Эхо-эмоция»

Когда объект делится с вами своими чувствами, вы должны не просто слушать, а «отражать» их, усиливая ощущение понимания.

- Инструкция: Объект говорит: «Я так устал (а) от этой работы». Вы отвечаете: «Я вижу, как тебе тяжело. Это действительно изматывает, когда ты вкладываешь столько сил, а отдачи нет. Я понимаю тебя, как никто другой».

- Эффект: Объект чувствует глубочайшую связь и понимание. Это мощнейший окситоциновый сигнал.

— —

#### Практическое упражнение №1: «Создание дофаминового триггера»

1. Выберите объект.
2. В течение дня отправьте ему одно сообщение, которое вызовет у него сильное предвкушение. Это может быть:
  - Загадочное обещание: «У меня есть кое-что, что тебя очень удивит».
  - Неожиданный комплимент: «Только что вспомнил (а), как блестяще ты справился (ась) с [задача N]. Это было действительно впечатляюще».
  - Интригующая просьба: «Мне нужна твоя помощь с одной очень деликатной вещью. Ты единственный/единственная, кто может понять».
3. Зафиксируйте его реакцию. Как быстро он ответил? С каким энтузиазмом?

— —

#### Практическое упражнение №2: «Прикосновение якоря» (Полевая практика)

Цель: Создать физический якорь доверия.

1. Выберите момент, когда объект испытывает сильную эмоцию (позитивную или негативную, но не чрезмерно).
2. Подойдите близко, глядя в глаза (используйте социальный треугольник).
3. Легко, как бы невзначай, коснитесь его руки или плеча. Держите контакт 2—3 секунды.
4. Произнесите фразу, которая усиливает его чувство (поддержка, понимание, восхищение).
5. Наблюдение: После такого контакта объект часто становится более открытым и уязвимым.

— —

#### Тёмный нюанс: «Режим ожидания»

Когда объект чувствует сильную привязанность, вы можете ввести его в «режим ожидания». Вы намеренно создаете небольшую дистанцию, позволяя ему почувствовать, что он может потерять то, что имеет. Затем, когда он делает что-то для вас, вы возвращаетесь, «вознаграждая» его своим вниманием. Это заставляет его постоянно стараться, чтобы «вернуть» вас.

— —

#### Задание для самостоятельной работы:

1. В течение дня осознанно используйте «Эхо-эмоцию» минимум дважды. Запишите, как изменилось поведение собеседника после того, как вы «отразили» его чувства.
2. Попробуйте технику «Внезапный подарок» с кем-то из своего окружения. Оцените, насколько сильно изменилось его отношение к вам после получения «идеального» подарка.

3. Проанализируйте: кто в вашей жизни создал для вас «окситоциновую петлю»? Какие именно действия и слова заставили вас почувствовать к нему привязанность?

Предостережение: «Окситоциновая петля» — это мощный инструмент формирования зависимости. Создавая её, вы можете добиться невероятной лояльности. Однако, если вы упустите контроль, объект может стать неконтролируемо одержимым. Используйте это с умом, чтобы он зависел от вас, а не вы от него.

— —

Конец Урока 6.

## **Урок 7. Взлом психологического рефлекса: Якорение в НЛП**

Введение:

Люди — это биологические машины, управляемые набором условных рефлексов. Как собака Павлова выделяет слюну на звонок, так и человек выдает определенную эмоцию на определенный стимул. В тёмной психологии мы называем это якорением.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.