

ЗАЩИТА ОТ
ТЕМНОЙ
ПСИХОЛОГИИ

13

СПОСОБОВ
ДАТЬ ОТПОР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ
НАСИЛИЮ

ЛЕНА СИСКО

БЫВШАЯ СОТРУДНИЦА РАЗВЕДКИ ВМС США И ВОЕННЫЙ СЛЕДОВАТЕЛЬ

Лена Сиско

**Защита от темной психологии:
13 способов дать отпор
психологическому насилию**

«Альпина Диджитал»

2025

УДК 159.9
ББК 88

Сиско Л.

Защита от темной психологии: 13 способов дать отпор психологическому насилию / Л. Сиско — «Альпина Диджитал», 2025

ISBN 978-5-00-630477-2

Моральный компас некоторых людей сломан, и они применяют тонкие психологические приемы, чтобы использовать других людей в своих целях или вредить им. Такие опасные игры может вести с вами кто угодно – начальник, коллега, друг, романтический партнер или родственник. Однако темной психологии можно противостоять. Бывший офицер разведки ВМС США и военный следователь Лена Сиско, которая больше 20 лет изучала человеческое поведение, в своей книге учит распознавать манипуляцию и успешно ей противодействовать. На примерах громких преступлений, допросов маньяков и других историй реальных людей вы увидите, как действуют абьюзеры и лжецы, использующие широкий арсенал хитростей – от игры в жертву и газлайтинга до социальной инженерии и самой изощренной лжи. Теперь вы сможете всему этому противостоять. Книга дает понятные методики для каждого конкретного случая, учит тактикам убеждения и внушения, методам выявления нужной информации, техникам НЛП и другим проверенным и эффективным способам самозащиты.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-00-630477-2

© Сиско Л., 2025

© Альпина Диджитал, 2025

Содержание

| | |
|-------------------------------------|----|
| Предисловие | 9 |
| Введение | 11 |
| Что такое темная психология | 12 |
| Чем поможет эта книга | 13 |
| 1 | 14 |
| Множество обличий темной психологии | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 16 |

Лена Сиско

Защита от темной психологии: 13 способов дать отпор психологическому насилию

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Переводчик: *Мария Кульнева*

Редактор: *Юлиана Пишенисова*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Кристина Ятковская*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Дизайн обложки: *Алина Шевкопляс*

Корректоры: *Мария Прянишникова-Перепелюк, Ольга Улантjikова*

© 2025 by Castle Point Publishing

Originally Published in the U.S. by BenBella Books, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2026

* * *

ЛЕНА СИСКО

ЗАЩИТА ОТ ТЕМНОЙ ПСИХОЛОГИИ

13 СПОСОБОВ
ДАТЬ ОТПОР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ
НАСИЛИЮ

Перевод с английского

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Предисловие

Я прослужил специальным агентом ФБР 22 года. Всю свою карьеру я посвятил изучению человеческого поведения во всех его сложных и порой опасных проявлениях. Возглавляя отдел поведенческого анализа контрразведки ФБР, я провел сотни психологических экспертиз с единственной целью: защитить нашу страну от тех, кто стремится эксплуатировать и уничтожить нас. За эти годы я своими глазами увидел темную сторону человеческой психологии – как люди манипулируют, обманывают, подрывают авторитет других, зачастую с катастрофическими последствиями.

Именно поэтому я с особым чувством представляю книгу моей доброй подруги и уважаемой коллеги Лены Сиско «Защита от темной психологии». Это незаменимое руководство для каждого, кто хочет научиться держаться на плаву в коварных водах человеческих отношений. Богатый опыт Лены, который она получила за время службы в качестве офицера разведки ВМС и военного следователя, дал ей уникальные знания о механизмах манипуляций и обмана. В этой книге ее многолетний опыт воплотился в виде конкретных стратегий, которые помогут вам защитить себя и близких.

Цель книги предельно ясна и крайне важна. В мире, где доверие часто оборачивается против нас, а истинные намерения людей скрыты, понимание особенностей темной психологии не просто расширяет кругозор, а является необходимым навыком для защиты собственного благополучия. Лена мастерски показывает, как темная психология проникает в нашу повседневную жизнь: от тонких манипуляций в личных отношениях до жестких тактик принуждения в профессиональной среде. Эта книга найдет отклик у каждого, кто хоть однажды испытал горечь предательства или чувствовал себя объектом манипуляции.

Размышляя о своей работе, я часто вспоминаю об одном интереснейшем деле, связанном с виртуозным мошенником, чья жизнь напоминала историю Фрэнка Абигнейла – персонажа фильма «Поймай меня, если сможешь». Фигурант этого дела когда-то работал в ЦРУ, но ушел оттуда при весьма туманных обстоятельствах. После этого он стал искусным мошенником, который с поразительной легкостью менял обличья, с одинаковым успехом играя роль адвоката, священника и политического деятеля. Его способность перевоплощаться вызывала у нас почти благоговейный трепет.

Расследование вывело нас на человека, который обладал не только высоким уровнем интеллекта, но и пугающим даром манипулировать окружающими при помощи обаяния и харизмы. Во время допросов стало очевидно, что он преуспевал благодаря вниманию и восхищению, которые вызывал у людей. Перед нами стояла чрезвычайно сложная задача. Стандартные методы установления контакта (раппорта), направленные на человека с обычным психологическим профилем, против такого противника оказались абсолютно бесполезны.

Этот мошенник был настоящим психопатом. Он прекрасно понимал, как использовать чужие эмоции и слабости в своих целях. Однажды он попытался обратить наше замешательство против нас, искусно выстраивая разговор так, чтобы одновременно льстить самолюбию сотрудников, запугивать и подчинять их себе. Он стремился перехватить инициативу, играя на наших страхах и сомнениях. Распознать его тактику и выработать соответствующую стратегию было критически важно.

Чтобы противостоять манипуляциям мошенника, мы применили собственную тактику темной психологии, апеллируя к его чувству величия и жажде признания. Мы формулировали вопросы так, чтобы задеть его самолюбие, намекая, что ему никогда не сравниться с таким мастером обмана, как Фрэнк Абигнейл. Стоило нам произнести имя Абигнейла, как в глазах подозреваемого вспыхнул гнев – он почувствовал вызов и принял его. Этот момент стал переломным. Желая доказать свое превосходство и заставить нас замолчать, он начал раскрывать

детали своих операций и рассказывать, где спрятаны похищенные миллионы. Он с гордостью заявлял, что Абигнейл ему и в подметки не годится.

Используя специальные методы выявления информации, мы выразили недоверие к его рассказам и таким образом задели преступника за живое – он не мог допустить, чтобы мы в нем сомневались. Эта изощренная игра манипуляций и контрманипуляций в итоге привела к получению признания и возвращению украденных средств, что свидетельствует о том, какое огромное значение имеет понимание темной психологии.

Лена определяет темную психологию как целенаправленное использование психологических приемов для эксплуатации и контроля других людей и причинения им вреда. Эта разрушительная сила пронизывает нашу жизнь, скрываясь в тени повседневных взаимодействий, – на работе, дома или в любой другой ситуации. И последствия могут быть весьма серьезными. Понимание темной психологии нужно для того, чтобы не только распознавать манипуляторов и абьюзеров, но и вооружиться инструментами, которые помогут безопасно и эффективно противостоять таким тенденциям.

Эта книга будет полезна для тех, кто вступает в новые отношения или стал жертвой манипуляций или абьюза; для руководителей, которые стремятся принимать взвешенные решения, и для всех, кто хочет защитить себя от психологического насилия. Ценные идеи и практические стратегии, которые предлагает Лена, дают читателям комплексный инструментарий для распознавания манипуляций и борьбы с ними. А это поможет вернуть контроль над своей жизнью и обрести уверенность в себе.

В книге «Защита от темной психологии» Лена изложила свои обширные знания в виде 13 фундаментальных принципов, которые без преувеличения можно назвать золотыми ключами к безопасной и полноценной жизни. Эти приемы подготовят вас к прямой конфронтации с манипуляторами и позволят выстроить здоровые отношения как в личной, так и в профессиональной жизни.

В процессе чтения размышляйте о собственном опыте, связанном с манипуляциями, и уроках, которые вы извлекли. Воспринимайте идеи Лены как руководство к внутренней трансформации. Эти знания станут вашим щитом от манипуляций и помогут выработать устойчивость к психологическим угрозам.

В жизни мы постоянно имеем дело с противоборствующими силами – светом и тьмой, доверием и предательством, самоуверенностью и уязвимостью. Только понимая это, мы можем выстраивать здоровые отношения и устанавливать прочные социальные связи. Я призываю вас читать эту книгу с открытым сердцем и разумом, с готовностью развивать свои навыки и расширять знания. Мудрость Лены Сиско поможет вам уверенно ориентироваться в хитросплетениях человеческих отношений и создавать связи, которые защитят ваше благополучие и обогатят жизнь.

Приятного вам путешествия к обретению силы через знание и понимание. Ваш путь к психологической безопасности начинается здесь.

РОБИН ДРИК,

*бывший агент ФБР, руководитель Программы поведенческого анализа ФБР,
автор книги «Нерушимые союзы»
(Unbreakable Alliances)*

Введение

Мы все хотим верить в людей. Доверять окружающим и думать, что они желают нам добра, – естественно. Но правда в том, что у каждого человека есть темная сторона. Если мы ее игнорируем, то становимся беззащитными перед теми, кто действует, руководствуясь худшими побуждениями, и манипулирует другими, чтобы получить желаемое – деньги, власть или ощущение контроля. Я изучала человеческое поведение более 20 лет и убедилась в том, что такие люди существуют, поэтому необходимо научиться их распознавать. Мой опыт офицера разведки ВМС и военного следователя позволил мне понять, как люди лгут, манипулируют и эксплуатируют других. В книге «Защита от темной психологии» я делюсь знаниями, полученными за эти годы, чтобы помочь вам защититься от тех, кто использует психологические манипуляции в корыстных целях и намеренно причиняет вред людям.

Что такое темная психология

Темная психология – это целенаправленное использование психологических приемов для эксплуатации и контроля других людей и причинения им вреда. Звучит пугающе, но вы наверняка уже имели дело с темной психологией в той или иной форме. Например, в офисе, за обеденным столом или на сайтах знакомств. Люди, которые используют психологию в качестве оружия, зачастую действуют тонко и выглядят обаятельно. Превращая повседневное общение в борьбу за власть, они заставляют вас сомневаться в себе, выполнять их требования или терять над собой контроль.

Некоторые более склонны к подобному поведению. Обладатели черт темной триады – нарциссизма, макиавеллизма и психопатии – никогда не испытывают чувства вины или стыда. Их моральный компас сломан, но они мастерски это скрывают. Вы даже можете восхищаться их уверенностью и харизмой. В этом и есть ловушка. Мы склонны доверять тем, кто демонстрирует уверенность в себе, но она далеко не всегда говорит о добрых намерениях. Если вы попались на уловки таких людей, это не значит, что вы наивны. Они мастера в создании иллюзий и способны обмануть даже самых проницательных. Но если вы научитесь распознавать тактики абызверов и манипуляторов до того, как они пустят корни в вашей жизни, вы сможете защитить себя.

Столкновение с темной психологией необязательно означает, что вы попадете в драматичную историю, меняющую всю жизнь. Реальность редко похожа на художественный фильм. Все может начинаться с малого и долгое время оставаться незаметным. Возможно, вы уже обращали внимание на какие-то «красные флаги» (тревожные сигналы): партнер постоянно перекладывает на вас вину, друг пытается манипулировать, апеллируя к чувству ответственности, начальник требует слишком многого, но слишком мало дает взамен. Если что-то из этого вам знакомо, знайте – вы не одиноки. Эта книга предназначена для всех, кто хочет научиться защищаться от психологических манипуляций. Но особенно полезна для тех, кто решает следующие задачи:

- выстраивает новые отношения (личные или профессиональные) и хочет понять, кому можно доверять;
- управляет бизнесом и стремится избежать манипуляций, которые приводят к неверным решениям;
- восстанавливается после болезненных отношений, обмана или эмоционального насилия.

Вспомните ситуации, когда вы чувствовали, что вами манипулируют. Может быть, коллега постоянно «забывал» выполнить свою часть работы и незаметно перекладывал ее на вас. Или романтический партнер всегда брал больше, чем давал, оставляя вас с ощущением, будто вас используют. А может, соседи или родственники ожидали, что вы станете потакать всех их капризам, из-за чего вы испытывали фрустрацию и опустошенность. Так темная психология незаметно проникает в вашу жизнь, постепенно подтачивая уверенность в себе и отнимая контроль над собой. И чем дольше вы это игнорируете, тем больше власти получают манипуляторы.

Чем поможет эта книга

Книга не просто научит вас распознавать манипуляторов. Она обеспечит вас инструментами и стратегиями, которые помогут защититься, дать отпор в случае необходимости и вернуть контроль над своей жизнью. Взаимодействие с манипулятором напоминает партию в шахматы, где ставки предельно высоки. Главное – сохранять ясность ума, контролировать эмоции и делать правильные ходы. Когда вы поймете механизмы темной психологии и освоите 13 способов противодействия, которыми я с вами поделюсь, вы сможете защитить себя от кого угодно – манипулятивного начальника, партнера-нарцисса или токсичного друга. Если, закрыв эту книгу, вы будете точно знать, как защитить свое ментальное и эмоциональное пространство, сохраняя внутреннюю силу и уверенность, значит, моя цель достигнута.

Вы не должны постоянно бояться обмана и предательства. Вооружившись правильными знаниями, вы сможете избежать ненужных страданий, вернуть душевное спокойствие и дистанцироваться от тех, кто пытается вас контролировать или причинить вам вред.

1

Расшифровка темной психологии

Прежде чем поступить на службу, я изучала археологию в Университете Брауна в штате Род-Айленд. Я посвятила много времени исследованию древних цивилизаций майя и римлян. И если за все это время я чему-то научилась, так это тому, что тьма заложена в природе человека. Майя практиковали жестокие кровавые ритуалы и иногда даже приносили в жертву богам соплеменников. Римляне любили гладиаторские бои – эти кровавые зрелища, участники которых убивали друг друга на потеху толпе, были неотъемлемой частью культуры.

Большинству из нас не составляет труда сдерживать свои темные порывы. Мы живем по моральным и этическим принципам, которые не позволяют нам лгать, предавать или использовать других. Но у некоторых людей, движимых темными психологическими силами, этот внутренний стоп-сигнал отсутствует. Они поддаются желанию контролировать, обманывать и причинять вред другим ради собственного удовольствия и выгоды, не испытывая при этом чувства вины.

ТЕМНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СОЦИАЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Стэнфордский тюремный эксперимент, проведенный в 1970-х годах психологом Филипом Зимбардо, позволил получить некоторое представление о том, при каких условиях темная психология выходит на поверхность. Зимбардо воссоздал тюремную обстановку и разделил участников на «охранников» и «заключенных». То, что произошло потом, шокировало всех, включая самого Зимбардо. Обычные студенты в роли охранников начали злоупотреблять властью, унижать и истязать своих товарищей-«заключенных». Ситуация так стремительно переросла в психологическое насилие, что эксперимент пришлось прекратить всего через шесть дней.

Почему некоторые студенты превратились в худшие версии себя? Потому что среда – тюремная обстановка с четким распределением ролей – предоставляла идеальные условия для расцвета темной психологии. «Охранники» изначально не были злыми людьми, но в определенных условиях эти студенты оказались способны на жестокость.

Эксперимент продемонстрировал характерную особенность человеческого поведения: в соответствующей среде даже те, кто считает себя высокоморальным человеком, могут совершать неэтичные и жестокие поступки.

И это не единичный случай. Десятилетия спустя, в 2004 году, Зимбардо заинтересовался зверствами в печально известной тюрьме Абу-Грейб. Американские солдаты заставляли заключенных принимать унижительные позы, применяли к ним насилие и без стыда фотографировали все это. Многие поспешили обвинить конкретных исполнителей, назвав их морально ущербными. Но Зимбардо увидел прямую параллель со своим экспериментом. Он утверждал, что определенная среда может толкнуть людей во тьму. Там, где неограниченная власть сочетается с дегуманизацией, даже обычные люди способны на чудовищные поступки.

Множество обличей темной психологии

Темная психология – это совокупность деструктивных манипулятивных моделей поведения, которые берут начало в определенных негативных чертах личности. Такие черты есть у всех, но далеко не каждый позволяет им управлять своими поступками. Те, кто использует принуждение и обман, чтобы получить желаемое, совершенно не считаясь с чувствами и благополучием других людей, причиняют наибольший вред. Для них окружающие – всего лишь инструменты, средство для достижения цели.

Есть ли среди ваших знакомых те, кто всегда получает желаемое, оставляя за собой вереницу разрушенных отношений? Скорее всего, вы замечали, что такие люди лишены эмпатии, без малейших угрызений совести используют других в своих интересах и никогда не испытывают раскаяния. Возможно, вам доводилось работать с такими людьми или даже находиться в романтических отношениях с тем, кто в итоге оставил вас с ощущением, что вас использовали и выбросили. Подобное поведение часто проистекает из того, что психологи называют темной триадой. Это трио личностных черт, играющих ключевую роль в темной психологии: нарциссизм, макиавеллизм и психопатия. Если вы научитесь распознавать эти черты и понимать, как они проявляются, вы сможете заметить тревожные сигналы прежде, чем окажетесь в опасности. Давайте подробно рассмотрим каждую из этих черт и их проявления в реальной жизни.

Нарциссизм: больше чем самовлюбленность

Несмотря на обилие статей и книг о нарциссизме, этот термин часто используют неправильно. Люди с легкостью навешивают ярлык нарцисса на любого человека с раздутым эго, но истинное нарциссическое расстройство личности (НРЛ) выходит далеко за рамки чрезмерной любви к себе. Нарциссизм как свойство характера проявляется в коллеге или знакомом, который постоянно хвастается, требует одобрения и похвалы и расстраивается, когда кто-то получает больше внимания, чем он. Вероятно, вы встречались с подобными людьми. Нарциссы могут наносить ощутимый вред отношениям, поскольку нуждаются в постоянном подтверждении своей значимости. Если вы состоите в романтических отношениях с нарциссом, то наверняка замечали: сколько бы вы ни отдавали, этого всегда недостаточно. Такие люди истощают вашу энергию и оставляют вас эмоционально опустошенным, продолжая требовать еще больше восхищения и признания со стороны других.

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.