

18+

DARK PSYCHOLOGIST

**ТЁМНАЯ ТРИАДА.  
ДНЕВНИК  
МАКИАВЕЛЛИСТА**

# **Dark Psychologist**

# **Тёмная триада. Дневник**

# **Макиавеллиста**

*<https://litres.ru/74302208>*

*ISBN 9785007085304*

## **Аннотация**

Этот дневник — не руководство по причинению зла, а курс радикального прагматизма. Макиавеллизм — это искусство достижения целей в условиях ограниченных ресурсов и враждебной среды. Здесь нет места иллюзиям о «справедливом мире». Здесь есть только цели, стратегия и холодная оценка реальности.

# Содержание

Введение. Прагматизм за пределами морали

5

Конец ознакомительного фрагмента.

14

# **Тёмная триада. Дневник Макиавеллиста**

## **Dark Psychologist**

© Dark Psychologist, 2026

ISBN 978-5-0070-8530-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Тёмная триада**

**Дневник Макиавеллиста**

**21 день практики**

# Введение. Прагматизм за пределами морали

Никколо Макиавелли часто обвиняют в цинизме, но он был первым, кто описал политику и влияние такими, какие они есть, а не такими, какими их рисуют моралисты.

Ты пройдёшь путь от понимания природы власти до интеграции её принципов в повседневную стратегию.

---

ДЕНЬ 1. Принцип «Лиса и Льва»: Разделение арсенала власти

«Государь должен быть лисой, чтобы распознать капкан, и львом, чтобы отпугнуть волков».

Суть: Макиавелли учил, что грубой силы (Лев) недостаточно. Ты должен обладать гибкостью (Лиса). Власть — это не только принуждение, но и умение избегать конфликтов, когда они невыгодны.

Практика: Сегодня проанализируй одну ситуацию, где ты проявил «львиную» прямоту, но проиграл.

Задание: Найди способ переиграть это через «лисий» подход — обходной маневр или использование чужих интересов.

— — — — —

## ДЕНЬ 2. Принцип «Быть любимым или внушать страх»

«На вопрос, что лучше: чтобы государя любили или чтобы его боялись, отвечают, что желательно то и другое. Но если выбирать, то надежнее внушать страх».

Суть: Любовь — чувство переменчивое и основанное на выгоде субъекта. Страх (в контексте Макиавелли — это не ужас, а уважение, подкрепленное последствиями) более стабилен.

Практика: Оцени свой стиль управления отношениями. Где ты чрезмерно «мил», позволяя нарушать свои границы?

Задание: Внедрите в рабочую или личную коммуникацию «границу с последствиями». Скажи «нет» просьбе, которая нарушает твои интересы, без оправданий. Посмотри, как меняется уважение к тебе.

---

### ДЕНЬ 3. Принцип «Видимости добродетели»

«Каждый видит, чем ты кажешься, но мало кто чувствует, кто ты есть».

Суть: Окружающим не нужна твоя истинная сущность, им нужна твоя «маска», соответствующая их ожиданиям. Чтобы властвовать, нужно казаться милосердным, верным и благочестивым, даже если ты принимаешь жесткие решения.

Практика: Создай «имиджевый контраст». Соверши жесткое действие (например, отказ в помощи или увольнение), но облеки его в форму «заботы о благе системы».

Задание: Опиши ситуацию, где ты был слишком «откровенен». Перепиши сценарий: как бы ты представил то же самое действие, чтобы оно выглядело благородно?

---

### ДЕНЬ 4. Принцип «Предупреждения бед» (Медицина власти)

«Властитель должен видеть беду издалека. Если распо-

знать её в зародыше, она излечима; если запустить, она станет неизлечимой».

Суть: Слабые лидеры реагируют на кризис. Сильные — предотвращают его, меняя среду до того, как проблема возникнет.

Практика: Составь список из трех потенциальных «бед» в твоём окружении (проект, отношения, работа).

Задание: Сделай один шаг сегодня, чтобы купировать одну из этих бед до того, как она проявится. Это и есть профилактика власти.

— — — — —

## ДЕНЬ 5. Принцип «Чужих рук»

«Государь должен перелагать на других те обязанности, которые могут вызвать недовольство, и самому исполнять те, что вызывают одобрение».

Суть: Истинный мастер влияния не пачкает руки. Он находит «исполнителей» для непопулярных решений.

Практика: Делегируй неприятный или конфликтный во-

прос другому человеку, если это возможно, либо представь ситуацию так, чтобы решение было «коллективным» или «вынужденным внешними обстоятельствами».

Задание: Проанализируй свою текущую задачу. Есть ли часть, которая неизбежно вызовет недовольство? Как ты можешь организовать процесс так, чтобы ответственность за «неприятное» решение легла на систему или другого человека?

— — — — —

### Техники власти для Макиавеллиста:

1. Техника «Слоёного пирога»: Никогда не раскрывай весь свой план сразу. Подавай информацию слоями: первый слой — то, что нужно оппоненту; второй — то, что выгодно тебе; третий — скрытая цель, ради которой всё затевалось.

2. Техника «Вынужденного выбора»: Ставь оппонента в позицию, где любой его выбор работает на тебя. Это лишает его иллюзии контроля над ситуацией.

3. Техника «Эмоционального отстранения»: Принимай самые жесткие решения с холодным сердцем. Макиавеллизм не терпит сентиментальности — она затуманивает расчет.

4. Техника «Управления ожиданиями»: Всегда занижай ожидания окружающих, чтобы при достижении результата казаться «чудотворцем». Никогда не раскрывай свой истинный потенциал до решающего момента.

ДЕНЬ 6. Принцип «Единовременного удара и постепенных благодеяний» (Управление адаптацией)

«Обиды наносить надо разом: чем меньше их распробуешь, тем меньше от них вреда; благодеяния же надо оказывать мало-помалу, чтобы их распробовали как можно лучше».

Суть: Макиавелли открыл фундаментальный закон человеческого восприятия: психика быстро адаптируется к потерям, если они происходят одновременно, но растянутый во времени негатив вызывает глухую, непреходящую ненависть. И наоборот: чтобы завоевать лояльность, не нужно давать всё сразу — выдавай поощрения микроскопическими дозами, чтобы мозг оппонента постоянно находился в состоянии приятного ожидания.

Нейробиологический базис: Адаптация к стрессу в амигдале и дофаминовое подкрепление стриатума

- Быстрое угасание стресс-сигнала: Единовременная жесткая мера (например, объявление новых жестких правил или реорганизация) вызывает резкую активацию амигдалы и выброс кортизола. Однако, поскольку событие единично, мозг быстро переходит к фазе адаптации. Уровень стресса падает, и новые условия принимаются как «новая норма». Если же вводить ограничения постепенно, мозг постоянно находится в состоянии фоновой тревоги, что истощает лобные доли и вызывает агрессию.

- Дробление дофаминовой награды: Вентральный стриатум (центр вознаграждения) реагирует не на объем награды, а на сам факт её получения и элемент непредсказуемости. Единовременный крупный подарок быстро забывается (происходит габитуация — привыкание). Но если то же поощрение разбить на пять мелких, неожиданных шагов, мозг оппонента выработает в пять раз больше дофамина, прочно связывая чувство удовлетворения с вашей фигурой.

Практика: Если вам предстоит провести непопулярное решение, объявить неприятную новость или установить жесткую границу — делайте это в один шаг, без прелюдий и обещаний «постепенного перехода». Но когда вы решите поощрить коллегу, партнера или близкого человека — разделите вашу благодарность на несколько маленьких, распределенных во времени жестов.

Задание: Спланируйте неприятный разговор или отказ, который вы откладывали. Произнесите его твердо, лаконично и полностью за один раз. Зафиксируйте в дневнике, как быстро оппонент принял новые правила игры после того, как исчезла надежда на компромисс.

— — — — —

ДЕНЬ 7. Принцип «Рассчитанной бережливости» (Отказ от Hedonic Treadmill)

«Ничто другое не истощает себя так, как щедрость... Разумнее примириться с именем скупого, которое влечет за собой бесславие, но не ненависть, чем ради имени щедрого прослыть хищником».

Суть: Макиавелли разрушает иллюзию о том, что щедрость и постоянные уступки ведут к верности. Тот, кто всегда добр и щедр, быстро приучает окружающих к высокому уровню потребления ресурсов. Вскоре ваша щедрость начинает восприниматься как их «законное право» и ваша обязанность. Как только вы решите сократить поток уступок, вы столкнетесь с яростной ненавистью. Бережливость и дистанция удерживают ваш ресурс в цене.

## Нейробиологический базис: Гедонистическая адаптация (Hedonic Treadmill) и сброс базовой линии ожиданий

- Смещение базовой линии (Expectation Reset): Мозг человека мгновенно перестраивает базовую линию ожиданий под воздействием внешних стимулов. Если вы постоянно соглашаетесь на сверхурочную работу, делаете поблажки или дарите подарки, орбитофронтальная кора (OFC) оппонента кодирует это как «стандартный уровень нормы».

# 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.