

Алексей А.Рассветный

Основные стратегии общения с деструктивными людьми. Боевые фокусы языка.

Алексей А.Рассветный

**Основные стратегии общения
с деструктивными людьми.
Боевые фокусы языка.**

«Автор»

2026

А.Рассветный А.

Основные стратегии общения с деструктивными людьми. Боевые фокусы языка. / А. А.Рассветный — «Автор», 2026

Уважаемы читатель! В нашей жизни мы постоянно сталкиваемся с деструктивным поведением со стороны окружающих. Деструктивными людьми могут оказаться члены вашей семьи, друзья, родственники, муж или жена, коллега по работе. Абыюзеры, нарциссы, психопаты окружают нас повсюду, хотим мы или нет, нам приходится общаться с ними. Данная книга научит вас экологичному общению с деструктивными людьми, с минимальным ущербом для себя. Вы узнаете как правильно общаться с нарциссами, абыюзерами, психопатами в семейных отношениях, чтоб сохранить себя. Вы овладеете боевыми фокусами языка, это гарантия вашей психологической защиты, вашего здоровья. Научитесь защищать себя, научитесь правильно отстаивать свои личные границы, потому-что от этого зависит ваше счастье.

© А.Рассветный А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава первая Основные стратегии общения	5
Глава вторая Боевые фокусы языка	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алексей А.Рассветный

Основные стратегии общения с деструктивными людьми. Боевые фокусы языка.

Глава первая Основные стратегии общения

Кто такой нарцисс, абьюзер, психопат? Взаимодействовать с этим человеком, строить с ним отношения как с обычным человеком у вас не получится. Ваша задача — общаться с ним максимально безопасно для себя, чтобы сохранить себя от разрушения. Или, если вы уже по незнанию погрузились в такие отношения, — забрать себя оттуда как можно скорее и строить свою жизнь по собственным правилам.

Рассмотрим три варианта развития событий, в случае если вы состоите в браке с деструктивным человеком, либо в длительных отношениях.

Первый вариант, пожалуй, самый надёжный — расстаться с нарциссом. Но и этот шаг должен быть сделан после кропотливой работы, когда вы психологически будете к этому готовы.

Сорваться, забрать чемодан и уехать жить к маме на несколько дней, а потом вернуться — не выход. Это просто ваша взаимная игра с нарциссом. В глубине души вы знаете, что вернётесь, и в глубине души ждёте, что вас пожалеют, приголубят, будут просить вернуться. Может, так и случится, но после возвращения ваша жизнь станет ещё хуже. Ваши «акции» упадут до предела, и ваше слово перестанет чего-либо стоить. Этого делать не надо.

Ваши громкие лозунги вроде «Я подам на развод!» могут на какое-то время помочь, но потом ваш абьюзер поймёт, что это блеф, со всеми вытекающими последствиями.

Чтобы уйти от нарцисса, вы должны «выгнать» его из своей головы. Потому что, пока вы не будете работать над собой, ваша созависимость никуда не уйдёт. Вы играете роли: он — свою, а вы — свою. В практиках я подробно рассмотрю эти модели и пути выхода из них.

Вы играете жертву, а он — агрессора. Это знаменитый треугольник Карпмана — концепция, восходящая к идеям Эрика Берна. Либо роли меняются: вы играете жертву, потом — спасателя. Схем может быть очень много. Но важно одно: эта зависимость, созданная годами, такая же сильная, как наркотическая или алкогольная. В организме выделяются гормоны, и вас насильно «подсаживают» на эмоциональные качели.

Вам, как и вашему нарциссу (без разницы, мужчина он или женщина), уже просто необходим тот дофамин, который вы получаете, катаясь с ним на эмоциональных «американских горках». Ваша бедная психика уже получила травмы. Доказано, что в нарциссических отношениях меняется мозг. Это страшное воздействие подобно радиации, от которой сложно защититься обычному человеку, не зная основных стратегий общения с нарциссом.

К счастью, мозг пластичен и может восстанавливаться — но это потребует от вас волевых усилий. Поэтому просто взять, собрать чемодан и уйти у вас не получится: нужно подготовить себя к этому шагу. Для этого и создана программа «Я выбираю жизнь», которая изложена в первой главе этой книги.

Вы должны:

отлепиться от нарцисса;

выйти из треугольника Карпмана;

занять взрослую позицию;

исцелиться;
стать не тенью нарцисса, а самостоятельной личностью;
забрать себя у него, а ему отдать его темноту;
«выгнать» его из своей головы.

Вы поймёте, что ваш физический уход ничего не значит. Когда появятся результаты работы по исцелению себя (а они обязательно будут), пространство вокруг вас изменится — и вы сами решите, как и когда уходить. Но вы должны быть к этому готовы.

В любом случае спрятаться от проблемы, как черепашка, взять чемодан, оставить детей и убежать — не выход. Вам в любом случае придётся работать над собой и привести себя в порядок. Вам понадобится время, чтобы:

отложить какую-то сумму, если вы финансово зависимы;
продумать вопрос будущего жилья;
детально продумать вашу будущую жизнь — так, чтобы минимизировать вмешательство нарцисса в неё;
решить вопрос с детьми;
морально окрепнуть.

Это первый вариант развития событий.

Второй вариант: поднятие ставок, жёсткое дистанцирование и временное раздельное проживание. Его можно применить, только если вы морально готовы: это колоссальная нагрузка на психику. Условно я назову его «поднятие ставок, жёсткое дистанцирование и временное раздельное проживание». При этом варианте вы заранее знаете, что окончательно уходить не будете, это радикальный способ влияния на нарцисса.

Здесь нужно идти ва-банк и максимально повысить ставки. Если ваша психика сейчас не готова — не стоит рисковать: вы слишком уязвимы. Если же решаетесь на этот шаг, важно идти до результата.

В такой ситуации манипуляции нарцисса усиливаются. Разберём на примере.

Допустим, вы прожили одну-две недели относительно спокойно: партнёр идёт на контакт, вы проводите время вместе, с семьёй. Постепенно вы начинаете расслабляться. В какой-то момент вам говорят: «Устрой сегодня романтический вечер, накрой стол при свечах» и т. д. Вы выполняете эти просьбы, надеясь на продолжение вечера.

Вечер идёт, дело близится к близости — и тут внезапно начинаются разборки. Тема разговора меняется, вы не понимаете, что происходит. Вам начинают припоминать прошлые ошибки, и вы смутно осознаёте: это очередная игра. Вы пытаетесь оправдаться, надеясь спасти вечер, но слышите: «Ты плохой, ты опять все испортил». После этого партнёр просто уходит.

Вы остаётесь в состоянии растерянности — как шестнадцатилетний подросток, который не понимает что происходит. И нарцисс достигает своей цели:

во-первых, вам физически плохо;
во-вторых, морально вы чувствуете себя униженным и понимаете, что ничего не можете сделать — несмотря на то, что это ваша жена (или муж).

Поскольку вы живёте с этим человеком, он хорошо знает ваши границы, он знает ваши слабые места. Он намеренно предлагает провокацию.

Цель таких манипуляций — нанести удар по вашей самооценке. Итог один: вы снова чувствуете себя разбитым и обесцененным.

Подобных сценариев множество. Я привёл лишь один пример.

Когда наступает последняя капля

Когда терпение иссякает, вы решаете временно уйти, пожить отдельно. Здесь крайне важно, чтобы слова не расходились с делом. Как говорится, «достал нож — бей». Вы заявляете: «Я ухожу, я не останусь в этих отношениях», — собираете вещи и уходите.

Подготовка к уходу

Очень важна заблаговременная подготовка: вы должны осознавать, что такой вариант возможен. С нарциссом нужно быть готовым ко всему. У вас должны быть:

отложенная сумма денег;

необходимые документы;

чёткий план: куда вы пойдёте.

Заранее продумайте варианты:

снять комнату;

остановиться у друга (если есть такая возможность).

Но главное — будьте морально готовы. Не забывайте заботиться о душевном покое: используйте аффирмации, молитвы или другие практики, помогающие сохранять равновесие.

Уход из токсичных отношений — это словно прыжок с парашютом: шаг в пропасть без страха и волнения. Вас могут захлёстывать самые разные эмоции, но важно:

постоянно рефлексировать;

поддерживать себя;

не дать себе сорваться в депрессию или невроз.

Будет тяжело, этот шаг требует затрат сил и энергии. Но важно принять его как часть пути, вы на него решились. Вспомните философию стоиков: трудности — часть жизни, их нужно встречать с достоинством.

Как действовать после ухода

Вы уходите и пишете:

«Я ухожу. Я не хочу больше жить в токсичных отношениях. Моей последней каплей стало [опишите ситуацию]. Я всю нашу совместную жизнь работал(а) над отношениями. Теперь работай ты. Мне нужно видеть, что ты готов(а) работать над собой».

После этого вы живёте отдельно.

На второй день нарцисс начнёт паниковать: он будет засыпать вас сообщениями. Не спешите отвечать. Чётко сформулируйте свои требования и дайте партнёру время «дозреть». Он паникует, потому что теряет контроль над ситуацией и над вами. Он может угрожать, манипулировать — не поддавайтесь.

Выбор момента и предъявление требований

Поймите нужный момент — это может быть второй, третий или даже пятый день раздельного проживания. Если вы встали на этот путь, идите до конца. Если не готовы — лучше не начинайте: если сломаетесь и вернётесь раньше времени, ваши позиции будут полностью обесценены. Но и затягивать нельзя.

Когда партнёр достаточно «созрел», чтобы вас услышать, выдвигайте требования.

Пример формулировки:

«Я готов(а) вернуться домой, но для этого нам нужно договориться о новых правилах отношений. Они направлены на взаимное уважение и безопасность для нас обоих».

Мои основные условия:

Полный отказ от манипуляций в любой форме — угрозы, шантажа, эмоциональных качелей. Мы решаем конфликты через диалог, а не через давление.

Здоровые интимные отношения:

близость возможна только по обоюдному желанию, без манипуляций.

Интим не используется как инструмент влияния или награда за уступки;

Уважение границ и чувств:

запрет на оскорбления, унижения, обесценивание;

право каждого взять паузу в конфликте для успокоения;

обсуждение проблем в спокойном формате, без крика.

Культура компромиссов. Мы ищем решения, где учтены интересы обоих, а не победа одной стороны.

Что я готов(а) предложить взамен: (пример)

финансовую поддержку

совместные мероприятия для укрепления связи (походы в спа, прогулки, совместные путешествия, перечислите то, на что вы готовы пойти)

Эти правила — не ультиматум, а основа для здоровых отношений. Если ты готова(готов) их принять, давай обсудим детали и начнём с небольшого „тестового периода“ (например, 2–3 недели). Если какие-то пункты вызывают вопросы, предлагаю их обсудить. Жду твоего ответа. Мне важно понять, разделяешь ли ты эти принципы.

На все угрозы и истерики мягко направляйте партнёра к своим требованиям. Дайте понять, что можете рассмотреть вопрос о возвращении, но только при выполнении условий. Ваша задача — добиться от нарцисса внятного ответа и зафиксировать его: это будет ваш козырь. В идеале — получить письменное подтверждение, что он согласен на ваши условия (с указанием конкретных пунктов).

Это будет вашей маленькой победой — пусть и не изменит нарцисса кардинально.

Важные предостережения

Этот путь не из лёгких. Вы должны уметь владеть собой, чтобы не сорваться в негатив. По сути, это бой с нарциссом. Описанная техника подойдёт не всем: по моему мнению она очень энергозатратна. Она бьёт по нервной системе — вы можете сорваться, и не довести дело до конца.

У каждого свои обстоятельства, семья, дети, работа.

Это выматывает — и морально, и физически, — потому что забота о детях, обеспечение семьи — всё по-прежнему будет на вас. Поэтому решайте сами, подойдёт вам эта стратегия или нет.

Возможно лучше не рисковать, если вы достаточно не подготовлены и пользоваться проверенными стратегиями, которые изложены в этой книге.

Третий вариант: Этот путь более долгий, потребует времени, но он подойдёт вам, если на данный момент вы не можете уйти — из-за маленьких детей, совместного бизнеса, жилья и многого другого. Вам необходимо будет начать работать по программе «Я выбираю жизнь» и шаг за шагом приводить себя в порядок, вытаскивать себя.

Здесь и сейчас вы живёте с нарциссом: каждый день приходите с работы, ведёте совместный быт. Как общаться с ним или с ней? Как не попадаться на крючки? Что ответить — или промолчать? Разберём стратегии.

Первое — дистанцируйтесь настолько, насколько это возможно.

Спортзал, бассейн, работа, хобби — что угодно. Если общение с этим человеком вгоняет вас в стресс, создайте дистанцию.

Второе — спокойствие.

Начав работу по шагам, вам необходимо уйти в тишину. Я об этом писал в первой главе. Что это значит? Работайте над собой тихо, набирайтесь сил незаметно.

Нарцисс имеет одну очень интересную особенность — это проверено на практике: он «ворует» вашу радость. Что бы вас ни обрадовало, он сделает всё, чтобы забрать это у вас. Например, вы звоните и делитесь радостью: «Милая, тут такая красота! Я сейчас на море (в лесу, в горах) — тут так красиво!» — и сразу видите эффект.

Вообще, делиться радостью нужно только с близкими людьми — теми, кто искренне порадует за вас. Таких людей очень мало. Многие могут посочувствовать или пожалеть вас — потому что подсознательно это возвышает человека над вами. Есть, конечно, искренние люди, но их не так много. Порадоваться вместе с вами вашему счастью, достижению, успеху может не каждый.

«Счастье любит тишину» — не зря существует такая пословица. Жизнь с нарциссом — это испытание: его «темнота» не любит света, поэтому он заберёт вашу радость.

Я понимаю: вам хочется поделиться радостью с близким человеком. Но он для вас близкий только на бумаге. Оставьте свою радость себе:

положите её в свою «копилочку»;

запишите в дневник, за что вы благодарны;

поблагодарите Господа Бога, солнышко за то, что оно согрело вас, море — за его силу и спокойствие, лес — за его красоту.

Оставьте всё это себе. Вы и так раздали всего себя — были всем должны: жене, мужу, детям, родственникам, коллегам... Теперь у вас долг только перед одним человеком — перед самим собой.

Начинайте отдавать себе этот долг. Всё это прописано в шагах программы. Начинайте любить себя, беречь себя и заботиться о себе.

Второе. Общайтесь только по существу

Старайтесь общаться с ним только по делу. Представьте, что вы — радиостанция, работающая на приём: вы получаете сигнал и отвечаете по необходимости. Если хочется поговорить — позвоните другу или подруге. Если совсем невтерпёж — пообщайтесь с Алисой в Яндексe. Но не звоните ему или ей просто так: это ни к чему хорошему не приведёт.

Особенно важно ограничить бесконечные баталии в SMS и мессенджерах. Я прошёл через это сам — и потому даю вам такой совет. Когда я полностью исключил бесконечные переписки, многие проблемы исчезли сами собой.

Есть одна особенность: то, что человек не осмелится сказать по телефону, он спокойно напишет в SMS. Так начинаются бесконечные диалоги без конца и края. В этих сообщениях вы выплескиваете всю свою боль, в глубине души надеясь, что хоть что-то дойдёт до партнёра. Но не сомневайтесь: не дойдёт. Всё будет принято, обработано — и с тройной силой возвращено вам обратно.

Вы будете, как раненый зверь, стонать: «Как она (или он) могла так написать?!» А потом скопируете сообщение и перешлёте подруге или другу (третьему лицу), чтобы они посочувствовали и подтвердили: «Какой же он (или она) негодяй!» — и можно было пострадать вместе.

Узнаёте себя? Мы все порой так поступаем. Я пишу вам то, через что прошёл сам и на чём набил здоровенную шишку.

Поэтому заблокируйте эти мессенджеры — или, точнее, ограничьте общение с партнёром в них. Приучите его или её к тому, что если нужно что-то решить, вы созваниваетесь и обсуждаете вопрос напрямую. Только по существу: «да» или «нет».

Не зря в Евангелии от Матфея (5:37) сказано: «Но да будет слово ваше: „да, да“, „нет, нет“; а что сверх этого, то от лукавого». А стойки говорили: «Молчание — золото». Поверьте, друзья, это действительно золотые слова: ничего лишнего, всё по факту.

Третье. Постарайтесь освободить свои отношения от любых ожиданий относительно партнёра. Это значит — не ждать от него ни идеальных поступков, ни неизбежных ошибок. Почему это важно?

Ожидания, даже позитивные, создают внутренний шаблон: «он должен поступить так-то» или «она обязана отреагировать вот так». Когда реальность не совпадает с этим шаблоном (а так бывает почти всегда), возникает разочарование — даже если поступок партнёра был вполне адекватен ситуации.

Четвертое. Изучите действенные способы психологической защиты.

Разберу техники защиты личных границ при общении с нарциссом — с фокусом на практичность и безопасность.

Вербальные техники

Чёткое «нет» без объяснений. Короткое, уверенное «нет» — законченное предложение. Не вдавайтесь в оправдания: чем больше аргументов, тем активнее нарцисс будет их опровергать.

Пример: «Нет, я не могу это сделать сегодня».

Я-сообщения с обозначением границ. Формулируйте через «я», избегая обвинений. Это снижает риск эскалации конфликта.

Примеры:

«Я не готов обсуждать это сейчас».

«Я чувствую дискомфорт, когда ты говоришь со мной таким тоном».

«Я принимаю решения самостоятельно».

Техника «заезженной пластинки». Повторяйте одну и ту же фразу без изменений, игнорируя попытки сбить вас с толку.

Пример:

— Но ты же обещал помочь!

— Я не могу помочь в этом вопросе.

— Почему опять отказываешь?

— Я не могу помочь в этом вопросе.

Переформулировка обвинений в вопросы. Превратите нападки в запрос на конкретику — это переводит разговор из режима атаки в режим анализа.

Пример:

— Ты всегда меня подводишь!

— Что конкретно в последний раз я сделал не так? Назови один случай.

Апелляция к внешним правилам. Ссылайтесь на регламенты, законы, договорённости — это снимает личную конфронтацию.

Пример:

— Ты обязан сделать это немедленно!

— По нашей договорённости у меня есть 3 дня на выполнение этой работы.

Установка временных рамок. Ограничьте продолжительность токсичного общения.

Пример: «У меня есть 10 минут на этот разговор. Давай обсудим главное».

Блокировка манипуляций. На прямые провокации отвечайте нейтрально, без эмоциональной реакции.

Пример:

— Ты просто трус, поэтому отказываешься!

— Твои оценки моих качеств меня не интересуют. Вернёмся к сути вопроса.

Невербальные и поведенческие техники

Контроль дистанции. Держите физическую дистанцию (1,5–2 метра), избегайте прямого зрительного контакта дольше 3–5 секунд. Это снижает давление.

Нейтральная мимика и поза. Сохраняйте спокойное выражение лица, открытую, но не расслабленную позу (руки не скрещены, корпус слегка повернут к собеседнику).

Документирование. Фиксируйте ключевые моменты общения (переписки, аудиозаписи, даты и суть конфликтов). Это поможет:

противостоять газлайтингу;

подтвердить факты при необходимости;

отследить паттерны поведения нарцисса.

Популярные методы защиты

Метод «серого камня» — стратегия психологического противодействия манипуляторам и токсичным людям. Его суть — стать для агрессора максимально неинтересным объектом, лишить его эмоциональной реакции, которой он «питается».

Суть метода: вы ведёте себя как «серый камень»:

не проявляете эмоций;
даёте краткие, фактические ответы без подробностей;
избегаете тем, связанных с вашими планами и чувствами;
сохраняете формальную вежливость, но не поддерживаете разговор;
минимизируете зрительный контакт и невербальные сигналы.

Цель — не победить манипулятора, а защитить собственные психические ресурсы: сделать общение эмоционально «бесплодным» для токсичного человека.

Основные принципы:

Информационный голод. Не делитесь лишней информацией, которая может быть использована против вас.

Эмоциональная нейтральность. Никаких ярких реакций: ни гнева, ни восторга, ни оправданий.

Скудность реакций. Ответы короткие, по делу, без оценок и деталей.

Фокус на фактах. Говорите только о текущих бытовых или рабочих вопросах. Ваша задача — стать неинтересным и банально скучным. Можете параллельно смотреть телевизор: поверьте, это проверенный метод, который хорошо работает.

Станьте «скучным» для манипулятора:

отвечайте односложно на провокации;
избегайте делиться личными переживаниями.

Метод «раненой лисицы»

Этот метод взят из природы. Когда ранят лисицу, она старается увести охотника подальше от своей норы, от лисят. Петляя, уходит как можно дальше.

В общении с нарциссом вы начинаете разговор, но уводите внимание манипулятора в сторону от своей уязвимой внутренней части. Когда видите, что беседа становится манипулятивной, притворитесь «раненой лисицей»:

«Слушай, что-то так зуб прихватило — не знаю, третьи сутки болит. Что делать?»

«Прихватило живот, мне нужно срочно в туалет».

«Слушай, забыл сказать: у Петровича жена...» — и говорите что угодно, что заставит собеседника забыть о вас.

Главное в общении с нарциссом — не принимайте его слова близко к сердцу. Запомните золотое правило: «Собака смотрит на палку, а лев — на того, кто её бросил». То есть не реагируйте на слова — смотрите глубже. Не будьте этой собакой.

Внутри нарцисса движет его собственная боль и неуверенность в себе. Отвечайте спокойно, односложно. Ваша задача в этом контакте — сохранить себя.

Представьте, что внутри вас — прекрасный храм. Ваша задача — сохранить его в чистоте, не дать разграбить. Это ваш ментальный мир, и вы должны его защитить. Если туда уже проникли «разбойники» в виде обесценивания, унижения и постоянного абьюза, ваша задача — выгнать их и постепенно восстановить храм, по кирпичику вымести мусор и охранять его.

Помните золотое правило: вы отвечаете за своё внутреннее состояние. Вы отвечаете за то, что пустили туда этих «воров», и теперь должны навести порядок. Но если раньше вы выходили с копьём против автомата, то теперь, вооружившись знаниями, вы будете подготовлены.

Закрыв рот и уйдя в тишину и спокойствие, вы уже решаете множество своих проблем. Никто не умеет читать ваши мысли. Копите внутренний ресурс. Работайте в тишине.

Связав свою жизнь с нарциссом, вы вошли в клетку с крокодилом. Теперь нужны серьёзные меры, чтобы выйти из этой клетки и сохранить при этом руки и ноги в целости. Во-первых, надо понять, что это крокодил и что это клетка, — и разобраться, как выжить в ней. Нельзя просто сказать крокодилу: «Фу, ты плохой, не жри мне ногу!» Он не перестанет этого делать — он крокодил, пока вы не примете реальных мер.

Ограничьте доступ к информации

Не делитесь планами, слабостями и успехами: нарцисс может использовать эту информацию против вас.

Создание «буферной зоны»

Перед сложным разговором:

проговорите про себя границы («Я не буду оправдываться», «Я уйду, если начнут кричать»);

подготовьте 2–3 ключевые фразы-заготовки;

выберите нейтральное место для встречи.

Стратегические подходы

Постепенное дистанцирование. Сокращайте частоту и длительность контактов.

Правило 24 часов. Не принимайте важных решений под давлением. Отвечайте: «Мне нужно время подумать. Я дам ответ завтра».

Поддержка окружения. Информировуйте доверенных людей о ситуации: их свидетельства помогут противостоять газлайтингу.

Финансовая и логистическая автономия. Если вы пока не можете прекратить отношения (например, в случае долгосрочных связей — в семье или с партнёром), обеспечьте:

отдельный доступ к финансам;

запасной план действий на случай обострения конфликта;

контакты кризисных центров или юристов.

Работа с самооценкой. Нарцисс атакует вашу уверенность. Компенсируйте это:

ведите дневник достижений;

напоминайте себе о своих сильных сторонах;

обсуждайте сложные ситуации с психологом или в группе поддержки.

Чёткие последствия. Озвучивайте санкции за нарушение границ — и выполняйте их.

Пример: «Если ты продолжишь кричать, я завершу разговор и уйду». Если крик не прекратился — уходите.

Важные правила безопасности

Приоритет — ваша безопасность. Если чувствуете угрозу, прекращайте контакт без объяснений.

Не пытайтесь «исправить» нарцисса. Его поведение — результат глубоких психологических особенностей. Ваша задача — защитить себя.

Избегайте споров о чувствах. Фразы типа «Ты меня не любишь» игнорируйте или отвечайте так: «Я уважаю тебя, но сейчас мы решаем конкретный вопрос».

Записывайте угрозы. При угрозах физической расправы или шантажа обращайтесь в правоохранительные органы.

Инвестируйте в себя. Начинайте заботиться о себе (как это сделать — изложено в первой главе книги).

Изучите основные стратегии общения с нарциссом: эти знания защитят вашу психику от деструктивных воздействий.

Далее мы перейдём к изучению приёмов речевой манипуляции. Это грозное оружие в руках человека, который им владеет. Проведу аналогию с боевыми искусствами: эти знания даются вам не для нападения, а для защиты — чтобы вы могли распознать и отразить нарциссические атаки. Не нужно мстить нарциссу или пытаться его победить: ваша основная задача — сохранить себя.

Осваивайте «боевые фокусы языка» — разбирайтесь в них и тренируйтесь. Желательно работать с реальным партнёром: если есть возможность потренироваться с другом или подругой, это будет ценный опыт. Если такой возможности нет, отрабатывайте приёмы условно.

Итак, приступим.

Глава вторая Боевые фокусы языка

«Боевые фокусы языка» — это приёмы речевой манипуляции, основанные на паттернах НЛП (нейро-лингвистического программирования) Роберта Дилтса. Их цель — быстро изменить восприятие собеседника, поставить под сомнение его убеждения или подтолкнуть к нужному решению, часто в условиях спора или сопротивления.

Разберу ключевые виды с примерами.

1. Фокус языка: «Аналогия»

Как работает аналогия при нарциссическом абьюзе

Нарциссы часто прибегают к искажённым убеждениям и манипуляциям. Среди типичных приёмов:

обесценивание чувств жертвы («Ты слишком чувствителен/а»);

перекладывание ответственности («Это ты меня разозлил/а»);

создание иллюзии собственной исключительности за счёт унижения других.

Аналогия помогает:

Раскрыть абсурдность утверждения. Сравнение с другим, более очевидным примером показывает нелепость или несостоятельность позиции нарцисса.

Снизить эмоциональный заряд. Нейтральная или абстрактная аналогия позволяет отстраниться от конфликта и увидеть ситуацию под другим углом.

Сохранить спокойствие. Вместо прямого противостояния можно использовать сравнение — это разрядит обстановку и не даст вовлечь себя в манипулятивную игру.

Примеры применения аналогии

Разберём, как можно отвечать на токсичные реплики нарцисса с помощью аналогий — они помогают наглядно показать абсурдность высказываний.

Когда чувства обесценивают фразой «Ты всегда всё воспринимаешь слишком близко к сердцу!», уместно ответить так: «Это как если бы я сказал, что ты не можешь чувствовать голод, потому что другие люди едят меньше. Твои эмоции реальны, и я не позволю их отрицать». Аналогия подчёркивает, что эмоции так же индивидуальны и объективны, как и физиологические потребности.

Если собеседник перекладывает ответственность, заявляя «Ты меня раздражаешь!», можно парировать: «Это как если бы я обвинил дождь в том, что промок. Эмоции — твоя ответственность, а не моя». Сравнение с природным явлением наглядно демонстрирует, что нельзя винить другого человека в собственных реакциях.

В случае идеализации себя за счёт унижения других («Никто не понимает меня так, как ты, но ты всё портишь!») сработает ответ: «Это как если бы художник называл холст „бездарным“, потому что тот не может сам себя нарисовать. Ты можешь требовать восхищения, но не можешь требовать, чтобы я игнорировал свои потребности». Здесь аналогия показывает нелогичность обвинений в адрес того, кто изначально не обладал нужными свойствами.

Наконец, против газлайтинга («Ты всё выдумываешь!» / «Ты опять всё преувеличиваешь!») поможет такая фраза: «Это как если бы я утверждал, что Земля плоская, потому что мне так удобнее. Реальность остаётся реальностью, независимо от того, нравится тебе это или нет». Сравнение с заведомо ложным утверждением фиксирует внимание на объективности фактов.

Сохраняйте спокойствие. Аналогия должна служить инструментом дэскалации, а не способом атаковать нарцисса. Эмоциональная реакция может только усилить конфликт.

Избегайте сложных или запутанных сравнений. Аналогия должна быть простой и понятной — так у нарцисса не будет возможности исказить её смысл.

Не вступайте в долгий диалог. Нарциссы нередко пытаются затянуть спор, чтобы истощить вас. Используйте аналогию, чтобы завершить разговор или сменить тему.

Сосредоточьтесь на своих границах. Цель — не «победить» в споре, а защитить себя от манипуляции. Например: «Я понимаю твою точку зрения, но я не готов/а обсуждать это дальше».

Когда не стоит использовать аналогию

Откажитесь от этого приёма в следующих случаях:

если нарцисс находится в состоянии аффекта или агрессии — аналогия может быть воспринята как провокация;

в ситуациях, когда контакт нужно немедленно прекратить (например, при физическом насилии или явной угрозе);

если вы чувствуете, что не можете сохранить эмоциональную стабильность — в таких случаях лучше использовать технику «серого камня» (давать односложные ответы и избегать эмоциональной реакции).

Заключение

Аналогия — инструмент, требующий практики. Начните с простых сравнений в менее конфликтных ситуациях, чтобы развить навык. Помните: главная цель — не изменить нарцисса, а защитить себя от его манипуляций.

2. Фокус языка «Изменение размера фрейма»

Представьте, что вы смотрите на мир через рамку — она задаёт границы того, что вы видите, как воспринимаете события и какие выводы делаете. В психологии такую «рамку» называют фреймом (от англ. frame — рамка). Фрейм — это контекст, в котором человек осмысливает ситуацию: он включает временные границы, масштаб происходящего и фокус внимания.

Иногда эту рамку можно и нужно менять — особенно если вы столкнулись с абюзом. Приём, который помогает это сделать, называется «изменение размера фрейма». Суть в том, чтобы сместить точку зрения — расширить или сузить контекст рассмотрения проблемы. Когда перспектива меняется, становится очевидно: многие манипуляции и навязанные убеждения теряют силу.

Как абьюзеры ограничивают фрейм

Абьюзеры неосознанно или намеренно сужают «рамку восприятия», чтобы усилить своё влияние. Они:

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.