

ИГРЫ ВТЕМНУЮ

Как победить тех,
кто управляет вашим разумом

МАРИЯ КОЗЫРЕВА

18+

Мария Козырева

Игры втемную: Как победить тех, кто управляет вашим разумом

https://litres.ru/74837707
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не терапевтический подорожник для уязвленной души, а настоящая инструкция по сборке крупнокалиберного ментального пулемета, который навсегда очистит ваше личное пространство от профессиональных паразитов. Вы узнаете, как кукловоды находят ваши триггеры, почему синдром «хорошего ребенка» ведет на ментальную бойню и как противостоять продвинутому газлайтингу, боевым пресуппозициям и иезуитским «двойным зажимам».

Автор предлагает жесткие, практичные и проверенные методики психологической самообороны: от словесного айкидо и метода «сломанного робота» до искусства создавать информационный вакуум и доводить манипуляции до абсурда. Хватит быть бесплатной батарейкой для чужих жизней. Пришло время вырастить титановые клыки, закрыть бесплатный цирк и навсегда уволить клоунов.

Игры втемную: Как победить тех, кто управляет вашим разумом

Мария Козырева

Игры втемную: Как победить тех, кто управляет вашим разумом

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Мария Козырева, 2026

Вы уверены, что прямо сейчас управляете своей жизнью? Или вами просто искусно крутят, пока вы вежливо улыбаетесь?

Давайте начистоту: мир вокруг вас — это не светский раут, а жесткий, циничный курятник. Каждый день наглые боссы, токсичные партнеры и «заботливые» родственники беззастенчиво запускают лапы в ваши ресурсы. Они выжимают из вас время, деньги и здоровье под соусом «мы же команда» и «я же любя». Вы соглашаетесь, а потом полночи не спите, задыхаясь от фантомной вины и опустошения.

12+

Оглавление

Игры втемную: Как победить тех, кто управляет вашим разумом
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Мария Козырева

Игры втемную: Как победить тех, кто управляет вашим разумом

— Глава 1. Добро пожаловать в курятник. Почему вы до сих пор верите людям и как это успешно лечится.

— Глава 2. Анатомия Высшей лиги. Разница между мелким бытовым нытиком и профессиональным ментальным киллером.

— Глава 3. Эффект «Черного лебедя». Как манипуляторы создают идеальный шторм в вашей некогда трезвой голове.

— Глава 4. Тест на «святую простоту». Пять признаков того, что вами уже крутят, а вы думаете, что это любовь или эффективный тимбилдинг.

— Глава 5. Ваша внутренняя кнопка «Шеф, всё пропало!». Как кукловоды находят ваши триггеры раньше, чем вы успеваете проснуться.

— Глава 6. Синдром «Хорошей девочки/мальчика». Самый короткий путь на ментальную бойню.

— Глава 7. Раппорт, который вас задушит. Как искренний интерес к вашему коту превращается в кредит на ваше имя.

— Глава 8. Подстройка по полной программе. Как не дать манипулятору дышать с вами в один такт (буквально).

— Глава 9. Якоря, которые тянут на дно. Ломаем условные рефлексы, которые на вас навесили, как на собаку Павлова.

— Глава 10. «Разрыв шаблона» как искусство. Что

делать, когда оппонент ждет покорного «да», а вы начинаете кукарекать.

— **Глава 11. Магия трех «Да».** Как технично послать цыган, продавцов пылесосов и собственного босса на четвертом вопросе.

— **Глава 12. Игры со временем.** Как вас заставляют спешить и принимать решения, о которых вы будете жалеть ближайшие десять лет.

— **Глава 13. Газлайтинг для продвинутых.** Что делать, если вам профессионально доказывают, что вы сошли с ума.

— **Глава 14. Боевые пресуппозиции.** Как в один вопрос зашить утверждение, что вы — верблюд, и как на это не купить билет.

— **Глава 15. Треугольник Карпмана на стероидах.** Как перестать быть Спасателем и не превратиться в Котлету.

— **Глава 16. Фокусы языка: Словесное айкидо.** Как перевернуть любое обвинение против самого нападающего.

— **Глава 17. Двойные зажимы (Double Bind).** Выход из классических ситуаций «выбирай: или ты дурак, или подлец».

— **Глава 18. Синдром «Жертвы-Агрессора».** Как вас виртуозно заставляют извиняться за то, что вас же и ударили.

— **Глава 19. Эмоциональный шантаж.** Как пережить атаку ближнего круга и не почувствовать себя тварью бесчувственной.

— Глава 20. Метод «Сломанный робот». Как здоровое занудство спасает миллионы нервных клеток.

— Глава 21. Техника «Психологического самбо». Амортизируем удар и смотрим, как манипулятор падает от собственной инерции.

— Глава 22. Информационный вакуум. Искусство молчать так, чтобы у манипулятора вспотели ладошки.

— Глава 23. Доведение до абсурда. Как согласиться со всеми обвинениями и довести оппонента до белого каления.

— Глава 24. Включение «Внутреннего Шерлока». Задаем неудобные вопросы, которые ломают любую ментальную схему.

— Глава 25. Юмор как бронежилет. Как одна вовремя отпущенная шутка ломает часовую подготовку манипулятора.

— Глава 26. Эмоциональный детокс. Что делать после того, как вы выставили Черного лебедя за дверь его же методами.

— Глава 27. Выращивание зубов. Как дать понять окружению, что бесплатный цирк закрылся навсегда, а клоуны уволены.

— Глава 28. Профилактика рецидивов. Почему бывшие кукловоды будут пытаться вернуться и как их встретить (спойлер: с лопатой).

— Глава 29. Чек-лист ментальной гигиены. 10 минут в день, чтобы на вас не села ни одна психологическая зараза.

— Глава 30. Заключение, которое никто не прочтет.Но я все равно его написала. Баба у руля заслужила право на последнее веское слово.

ВВЕДЕНИЕ. Кому и зачем нужна эта книга, или Почему вы до сих пор работаете бесплатной батарейкой для чужих жизней

Если вы открыли эту книгу в надежде найти здесь благостные психологические советы в духе «научитесь прощать обидчиков», «посылайте лучи добра во Вселенную» и «просто поговорите с манипулятором по душам», у меня для вас плохая новость. Закройте её прямо сейчас, отнесите обратно в магазин и купите себе сборник детских сказок. Там мир устроен гораздо проще и добрее.

Эта книга написана для других целей. Это не терапевтический подорожник для вашей уязвленной души. Это **инструкция по сборке крупнокалиберного ментального пулемета**, который навсегда очистит ваше личное пространство от профессиональных паразитов.

Вокруг полно «хороших девочек» и «правильных мальчиков» в состоянии полного ментального пюре. У них могут быть успешные карьеры, по два высших образования и куча талантов, но их лица выражают глубокую экзистенциальную тоску. Почему? Потому что всю свою сознательную жизнь они работают бесплатными батарейками. На них ездят наглые начальники, их ресурсы сосут токсичные партнеры, а

их личные границы ежедневно переезжает любимая мама на своем танке «Родственная любовь».

И самое страшное — эти люди искренне верят, что они обязаны всё это терпеть. Ведь их так воспитали. Им внушили, что быть удобным, покладистым и безотказным — это и есть признак хорошего человека.

ГЛАВА 1. Добро пожаловать в курятник. Почему вы до сих пор верите людям и как это успешно лечится

Человечество выжило исключительно потому, что у манипуляторов тоже бывает похмелье, лень и творческий кризис. В противном случае вас бы уже давно продали на органы. Причем вы сами бы донесли свои почки до операционного стола, бережно упаковав их в крафтовый пакет, и еще извинились бы за то, что они недостаточно теплы.

Давайте снимем розовые очки. Они вам не идут, да и стекла уже треснули от постоянных столкновений с суровой реальностью.

Великая иллюзия: «Ну он же не такой!»

Каждый раз, когда ко мне на консультацию приползает очередное ментальное пюре (в которое человека превратил его партнер, начальник или «лучшая подружка»), я слышу одну и ту же эпитафию здравому смыслу:

«Но Денис/Маша/Валерий Степанович в глубине души очень хороший человек! Он просто запутался, у него было тяжелое детство, его недолюбили в детском саду».

Серьезно? Вы сейчас оправдываете чувака, который профессионально жрет ваш мозг чайной ложкой, отсутствием деревянных игрушек в его далеком детстве?

Запомните первую аксиому: манипулятору плевать на ваше сострадание. Более того, ваше сострадание для него — это как бесплатный безлимитный шведский стол для голодного студента. Чем больше вы понимаете и прощаете, тем толще становится наглость того, кто на вас паразитирует.

Вы до сих пор верите людям, потому что ваш мозг — ленивая скотина. Ему гораздо проще поверить в красивую сказку (*«Мы одна команда, нужно просто еще немного бесплатно поработать на выходных»*), чем признать горькую правду: вас тупо используют. Вера в чужую порядочность без железобетонных доказательств — это не благодетель. Это психологическая лень и легкая форма слабоумия. Добро пожаловать в курятник, где вы добровольно заняли позицию несушки.

Анатомия вашей доверчивости: Три главных мифа

Почему вы ведетесь? Потому что в вашей голове с детства запущены три деструктивные программы, которые профессиональные кукловоды используют вместо пульта управления.

— Миф о взаимности («Если я к людям с добром, то и они ко мне так же»).

— Классика жанра. Ошибка библейского масштаба. Если вы не будете кушать тигра, это вовсе не значит, что тигр из

вежливости откажется пообедать вами. Профессиональный манипулятор плевать хотел на ваши реверансы. Ваши добрые дела для него — это не повод для благодарности, это слабость, которую грех не использовать.

— Миф о «чтении мыслей» («Ну они же должны понимать, что мне неприятно!»).

— Спойлер: они ВСЁ понимают. Им просто глубоко по барабану. Более того, если они видят, что вам неприятно, но вы продолжаете вежливо улыбаться и терпеть, они мысленно ставят галочку: *«Отлично, порог прочности высокий, можно грузить дальше»*.

— Страх быть «плохим».

— О, это моя любимая кнопка. Стоит манипулятору слегка надуть губы и сказать: *«Я думал, на тебя можно положиться…»*, как у вас внутри активируется режим судорожного заглаживания вины. Вы готовы разбиться в лепешку, лишь бы Мариванна из бухгалтерии или ваш токсичный бойфренд не подумали, что вы эгоист. (Подсказка: быть здоровым эгоистом — это не грех, это вопрос выживания).

Рецептурный бланк: Как это успешно лечится

Раз уж мы решили, что доверчивость — это болезнь, давайте перейдем к терапии. Без анестезии, как вы любите. Чтобы вылечить этот недуг, вам придется пересадить себе ментальные зубы.

— Шаг 1. Введение презумпции выгоды.

— Отныне, когда человек приползает к вам с «потряса-

ющим предложением», «криком о помощи» или «уникальным шансом проявить себя», ваш первый внутренний вопрос должен звучать так: **«Какую шерсть он хочет с меня состричь?»**. Это не паранойя. Это гигиена. Если вы не понимаете, за чей счет банкет — значит, банкет за ваш счет.

— Шаг 2. Замена «Почему?» на «Зачем?».

— Когда вами пытаются крутить, забудьте инфантильный вопрос: *«Почему он так со мной поступает?»* (ответ: потому что может). Задайте жесткий вопрос: *«Зачем он это делает? Какого конкретно действия или эмоции он от меня добивается?»*. Как только вы увидите конечную цель (например, заставить вас оправдываться), магия манипуляции рассыплется.

— Шаг 3. Лечебное голодание для чужого мнения.

— Вам должно стать абсолютно, кристально, до глубокого дзена фиолетово, что о вас подумают профессиональные пернатые. Если для того, чтобы остаться при своих деньгах, нервах и времени, вам нужно прослыть «черствой сволочью» — поздравляю, наденьте эту корону и носите с гордостью. Она отлично защищает от сглаза и бесплатных переработок.

Итог для вашего блокнота:

Люди не плохие и не хорошие. Люди — это существа, которые всегда прощупывают границы. Если у вас вместо границ — мягкое желе, не удивляйтесь, что в вас постоянно тыкают пальцем, проверяя, насколько глубоко можно зайти. Курятник закрывается. Мы начинаем строить забор с колю-

чей проволокой под напряжением.

В следующей главе мы препарируем тех, кто считает себя элитой этого курятника — профессиональных ментальных киллеров. Посмотрим, из какого теста они слеплены, чтобы вам больше никогда не захотелось их пожалеть.

Анатомия на практике: Кейс об Оленьке и «уникальном шансе»

Чтобы вы окончательно поняли, как выглядит этот курятник изнутри, знакомьтесь — это Оленька. Оленька — дизайнер, умница и обладательница той самой неизлеченной веры в людей. А это Артур — её начальник и по совместительству профессиональный селезень Высшей лиги.

В пятницу в 18:00, когда Оленька уже мысленно пила игристое на выходных, Артур материализовался у её стола с лицом Пьеро, переживающего личную драму.

«Оля, — трагично вздохнул он. — Клиент „Альфа“ горит. Презентацию нужно переделать к утру понедельника. Я знаю, что это твои выходные, но ты же у нас самый сильный дизайнер. Я могу доверить это только тебе. Без тебя проект утонет, и мы не сможем выплатить премии отделу. Я думал, мы одна команда…»

Что произошло в голове у Оленьки в этот момент? Включились все три мифа разом:

— Страх быть плохой: *«Если я откажусь, Артур подумает, что я эгоистка и подставляю коллег»*.

— Миф о взаимности: *«Я выручу его сейчас, а он оце-*

нит это и повысит мне зарплату»(спойлер: нет).

— Миф о чтении мыслей:*«Ну он же видит, как я устала, он наверняка делает это от полной безысходности»*.

Итог:Оленька провела выходные в обнимку с ноутбуком и энергетиками. Презентация сдана, клиент счастлив, Артур получил свой бонус за закрытие проекта.

Что получила Оленька? В понедельник Артур прошел мимо её стола, бросив дежурное: *«Спасибо, Оль, выручила. Кстати, посмотри там правки по новому брифу»*. Всё. Никакой премии, никакого повышения, даже банальной шоколадки. Более того, Артур мысленно поставил на Оленьке жирный штамп: **«Бесплатный ресурс. При кризисе нагружать в первую очередь»**.

Артур не плохой. Он просто хищник, который искал уязвимость. Оленька сама открыла ворота крепости, потому что побоялась вовремя включить здоровый пофигизм и сказать: *«Артур, проект горит — это ужасно. Мой тариф за работу в выходные — тройной оклад с предоплатой прямо сейчас. Или займемся этим в понедельник»*.

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.