

Отвечает: Виктор Белоусов

Мир Вам, Тамара

Дух контроля - это желание лишить возможности выбора другого человека. В чем негатив такой позиции - в другом человеке видят не субъект (который имеет право и волю принимать решение), а объект (вещь, которой управляют).

Приведу дальше текст лекции Натальи Скуратовской про манипуляции в Церкви. В данной ситуации речь не идет о какой-то отдельной конфессии, потому что проблема манипуляций может встречаться в совершенно разных приходах или общинах, потому что люди на этой земле - еще грешники, к сожалению.

Итак, сам текст:

Человек вами манипулирует? Пожалейте его

"Эта тема возникла не случайно, возникла по мотивам многих личных историй разных людей, многих разочарований. Конечно, свобода – это очень важно, но не менее важна любовь, которую каждый человек ожидает встретить в Церкви. Прочитав Евангелие, узнав, что Бог есть любовь, человек устремляется с открытым сердцем навстречу этой любви, этой свободе во Христе. Но очень часто это не то, с чем он сталкивается. Не потому, что Церковь сама по себе плоха, а потому, что люди, которые в этой Церкви спасаются, остаются людьми со всеми присущими им слабостями, которые далеко не всегда искореняются с годами, а некоторые и усугубляются.

Манипуляции – это обычный фон человеческого общения. Где-то мы с ними готовы мириться. Допустим, торгуясь на рынке, мы их ожидаем. Или в деловом процессе, в переговорах. Законы жанра предполагают, что каждая из сторон старается обсчитать другую и добиться для себя максимальной выгоды. Но есть ситуации, где, по внутреннему ощущению, манипуляции для нас неприемлемы – это семья, и это Церковь. Потому что в нашей жизни должны быть места, в которых мы можем быть сами собой, где мы можем быть открыты.

Манипуляции, конечно, зачастую очень больно ранят, но в то же время все мы, так или иначе, манипулируем другими.

Манипуляция – это любое воздействие на другого человека с целью навязать ему свою волю, добиться, чтобы он сделал то, чего от него хотим мы, не учитывая того, что хочет он сам. Подчеркиваю, *воздействие именно скрытое*. Потому что если есть власть приказать, человека можно заставить. Он будет недоволен, но он это сделает. Если мы учитываем его интересы, мы с ним договоримся – возможно, он добровольно сделает то, что мы хотим от него получить.

Манипуляция – это не приказ, и это не честный договор. Это обращение к слабостям и уязвимостям, которые есть у каждого из нас, для того чтобы обрести над человеком некую власть. Манипуляция может быть направлена на разные вещи. Можно контролировать поступки, контролировать чувства. Все вы в своей жизни сталкивались с тем, как легко манипулировать чувствами. Собственно говоря, именно потому, что у нас есть чувства, мы становимся легкой добычей для манипуляторов. Просто потому, что мы живые.

Поэтому после этой лекции мы не будем добиваться полной неуязвимости, мы не будем жить в скафандре, потому что это не жизнь. Просто, я надеюсь, мы начнем просчитывать такие ситуации заранее, предотвращать, не вступать, вовремя выходить из этого контакта или разворачивать ситуацию таким образом, чтобы она была равноправной, честной.

Самый глубокий уровень манипуляции – это менять установки человека, подменять его цели нашими, управлять его жизненными намерениями, переориентировать его жизнь в ту сторону, которую мы для него считаем правильной.

Может быть, намерения у нас самые благие. Например, когда мы воспитываем детей, мы прибегаем к манипуляции регулярно. Просим съесть ложечку за маму, за папу – это тоже манипуляция, потому что маме и папе ничего от этого не перепадет, кроме душевного спокойствия. Про манипуляции детства мы с вами поговорим буквально через пять минут, потому что произрастает всё из них.

Манипуляция – это в большинстве случаев не обязательно осознанное злонамеренное действие, когда мы хотим поработить чью-то волю. *Манипуляция, как правило, во-первых, не осознается, а во-вторых, является для человека настолько привычной, что он просто не знает, как общаться по-другому.*

Потому что с ним так общались в детстве, он к этому привык, вынес из детства опыт: такие приемы работают, а такие не работают. Если я буду ныть, мама мне всё разрешит, поэтому дальше я буду прикидываться жертвой и манипулировать ее слабостью.

Наоборот, если я буду всегда улыбаться, ко мне будут относиться хорошо дома и в школе, поэтому я никому не покажу своих подлинных чувств, я буду манипулировать своей неуязвимостью.

В то же время обычно в комплекте к этому идут некие провокации, чтобы выводить окружающих из душевного равновесия и на их фоне быть эталоном и образцом спокойствия. Делается это с целью выгоды. Чаще всего это самый простой способ манипуляции, когда мы можем ее вскрыть и просто спокойно сказать: «Вы делаете то-то и то-то». Мы можем использовать контрманипуляцию явно и открыто, тем самым дав понять, что мы раскусили игру, готовы в нее сыграть, но предлагаем не играть.

Другая цель – это власть, не обязательно формальная. Власть над умами, власть над душами – это очень соблазнительно. И это то, с чем мы часто имеем дело в церковном контексте.

Наконец, контроль, который не обязательно прилагается к власти. Власть и контроль могут идти в комплекте, могут идти по отдельности. *Очень часто манипуляция с целью контроля – это не вина человека, а беда. Потому что если человек – невротик, ему просто жизненно необходимо контролировать ситуацию вокруг себя.*

Если вы – часть этой ситуации, значит, ему придется пытаться контролировать вас.

Поэтому первое, что я прошу вас запомнить. **Если мы встречаемся с манипуляциями, то это не повод для агрессии, для конфронтации, для того, чтобы дать решительный отпор. Это повод для сочувствия**

Сильные, уверенные в себе, спокойные и добрые люди крайне редко нуждаются в манипуляциях. Поэтому если вами манипулируют, пожалейте вы этого человека для начала – это и по-христиански, и психологически будет первым правильным шагом, для того чтобы разобраться с манипуляцией. Потому что гнев – не лучший советчик в таких ситуациях.

"Господь покарал" – это бывает ловушка

Итак, какие же бывают манипуляции? Как я уже сказала, осознанные и неосознанные. С осознанными, особенно в церковном контексте, мы встречаемся гораздо реже, чем с неосознанными. Потому что неосознанные – это не только те, которые человек смутно осознает, но и трансляция тех манипуляций, которым человек сам когда-то подвергся. Если человек искренне уверен, что если вы не соблюдаете определенный набор предписаний, то всё, вы попадете в ад, он искренне вас от этого спасает, всячески препятствуя вам. Например, если вы пришли в церковь без платка, вы попадете в ад. Или если вы выберете себе в спутники жизни не того человека, которого советует ваш духовник, то спасения не видать, вы погибнете оба.

Тот, кто применяет такую манипуляцию, он в большинстве случаев не просчитывает холодно: «Ага, если я буду контролировать сферу личных отношений, если я буду контролировать круг знакомств и все аспекты жизни моего пасомого, то он полностью в моей власти». Таких коварных манипуляторов все-таки мало. Обычно это делается именно из представлений о некоем искажении духовной жизни, в данном примере – у пастыря. Хотя то же самое могут говорить и многоопытные прихожане.

Возьму пример из известного мне опыта человека, который ко мне обращался. В церковь приходит мать, потерявшая ребенка, не воцерковленная, просто в отчаянии. Первое, с чем она сталкивается: добрая женщина ей начинает рассказывать, что ребенка она потеряла потому, что с мужем не венчанная, Господь ее покарал, и что если она не хочет, чтобы умерли остальные дети, ей надо сделать то-то, то-то и то-то. Это не потому, что их так научил священник. Это потому, что такая картина мира и такой образ Бога живет в их сознании – Бог истребляет детей.

Особенность такой манипуляции – несвязанное сообщение. Бог истребляет детей во всех невенчаных браках, или этой женщине особенно не повезло? На это есть тоже стандартный ответ – что Бог кого любит, того и наказывает, вот Господь тебя избрал, решил тебя спасти. Это тоже одно из стандартных манипулятивных воздействий. Но чаще всего это происходит не в формате осознанной манипуляции, и самому такому человеку надо помогать справиться с теми страхами, которые держат его в этой ловушке.

Манипуляции могут быть вербальные, то есть словесные, с помощью речи, а могут быть и поведенческие – с помощью действий, поступков, когда слова являются только дополнением или не присутствуют вовсе. Например, если мы объявим человеку бойкот, потому что он что-нибудь не сделал – это манипуляция. Если каждый раз, когда члены семьи делают не то, что мы хотим, у нас сердечный приступ и все должны всё бросить и бегать вокруг нас – это глубокая невротическая манипуляция, которая вышла уже на психосоматический уровень. Так бывает.

Слабое здоровье – отличный способ контролировать окружающих, которым очень многие пользуются.

Чтобы быть абсолютно неуязвимым для манипуляций, надо быть мертвым, потому что манипуляции опираются на чувства. Некоторые из них естественные и есть у каждого из нас, а некоторые – деструктивные, и по-хорошему надо бы их в себе изживать. Тем не менее, это то, на что манипуляция может опереться.

Родом из детства

Первое и главное чувство – это любовь. Базовые потребности человека – пища и любовь – это то, что нужно даже новорожденному младенцу. Манипуляция любовью очень простая – бывает любовь безусловная, а бывает любовь с условиями: если ты не сделаешь то-то и то-то, я не буду тебя любить.

Например, мама говорит: «Если ты получишь тройку, я не буду тебя любить». Или отец говорит: «Если ты не поступишь в институт, ты – не мой сын. В нашей семье дураков не было». Абсолютно безразлично при этом, чего хочет сын, главное – условие поставлено. При невыполнении условия человек наказывается отторжением, эмоциональной изоляцией или исключением из некоего сообщества.

Почему я привожу примеры из детства? Именно потому, что чувствительность к этим манипуляциям формируется именно в детстве.

Человек, у которого детство было полным безусловной любви, гораздо реже попадает на манипуляцию любовью. Потому что у него есть интуитивная уверенность в том, что он, несомненно, достоин любви.

Ему не надо никому доказывать что-то, чтобы эту любовь завоевать. Он просто хороший, и его просто любят. Человек, которым в детстве манипулировали родители подобным образом, к такой манипуляции очень уязвим, потому что у него другая картина мира, у него нет базового доверия к людям. У него есть установка: любят только в том случае, если ты соответствуешь ожиданиям.

В церковном контексте чувство вины становится бесконечным

Когда мы обращаемся к церковному контексту, то понимаем, что тут ставки еще выше. Грозят не только **утратой любви** значимых окружающих, но и тем, что тебя не будет любить Бог.

Основная манипуляция – «Бог тебя отвергнет, если ты не сделаешь то-то и то-то. Если ты будешь делать так, как мы скажем, Бог тебя будет любить». Я упрощаю, чтобы схема воздействия была понятна.

Второе – «нет спасения вне Церкви». Если ты не будешь делать предписанный набор действий, то ты не православный, **мы тебя отвергнем**. Человек, приходящий в церковь – неофит, он открыт ко всему. Призывающая благодать и смутные поиски Бога привели его в церковь, он готов поверить всему. Если в этот момент он окажется в условиях манипуляции, то эта манипуляция станет лейтмотивом всей его духовной жизни на долгие годы.

Следующее – это страх. Манипуляция страхом проста и очевидна – понять, **чего человек больше всего боится, и этим его напугать**

. Это и угрозы из детства – «если ты не съешь суп, ты вырастешь хилым и девушки не будут тебя любить» или «если ты плохо сдашь выпускные экзамены, ты пойдешь в дворники и умрешь под забором». В церковном контексте ставка предельно высока – это спасение, возможность быть с Богом.

К этому, к сожалению, подвязывается такое понятие, как страх Божий.

Страх Божий – это не страх Бога карающего, который следит за нашими неправильными действиями исключительно с целью воздать нам по заслугам. Это страх нашего собственного несовершенства, осознание того, что перед лицом Божиим мы открыты такими, какие мы есть.

С одной стороны, Бог нас, несомненно, любит. С другой – ощущение того, достойны ли мы этой любви? *Страх оскорбить Бога – это и есть страх Божий*. Но чаще трактовка бывает другая, буквальная: надо бояться.

Следующее – это **чувство вины**, которое очень легко спровоцировать в человеке, особенно если он привык к этому с детства. Если у мамы карьера не состоялась, потому что она посвятила себя детям, то мама говорит: «Всю жизнь живу ради семьи, ради вас». В скобках подразумевается, что вы должны это отработать, это пожизненно. Чувство вины провоцируется зачастую в супружеских отношениях, потому что: «Из-за тебя у меня не получилось то-то и то-то, из-за тебя я отказался от таких-то возможностей». Человек, которому предлагается почувствовать себя виноватым, вынужден оправдываться и вынужден как-то искупить свою вину.

При переходе в церковный контекст наше чувство вины становится бесконечным, потому что никто из нас не безгрешен. Важной вещью в нашей духовной жизни является покаяние. Грань между покаянием, которое есть «метанойя», то есть перемена себя с Божьей помощью, и беспросветным чувством вины, когда вы понимаете – что бы вы ни сделали, это всегда будет плохо, порой бывает очень незаметной. Тем более что, к сожалению, так сложилась наша современная православная субкультура.

Чувство вины активно эксплуатируется, потому что оно есть у каждого, и все мы знаем о пользе покаяния.

Следующее – это **неуверенность в себе**. Когда человек в себе не уверен, легко сделать его беспомощным.

Главное – побольше ему

объяснять, что без вас он не справится, что он сам ничего не может.

Если это происходит с человеком в детстве, он вырастает в состоянии так называемой выученной беспомощности: он не способен принимать на себя ответственность за свою жизнь и самостоятельно принимать решения, потому что жизненный опыт подсказывает ему, что сам он не справится, сам он не сможет.

Представьте, приходит такой человек в церковь, ищет духовного окормления. Как часто бывает, если у человека есть психологические проблемы, он находит себе комплиментарного партнера – того, кто восполнит его неполноту. В данном случае человек инфантилен, у него выученная беспомощность. Он найдет себе духовника, который будет всё решать за него. Идеальный вариант – какой-нибудь "младостарец". Для него это идеальный прихожанин – сам ничего не решает, ничего не знает, боится своих желаний, боится доверять себе, просит благословения даже сморкаться.

Если такой придет к священнику, который воспринимает духовное руководство иначе, то уже у священника будет ощущение, что им манипулируют. И это правда – **манипуляция жалостью**

тоже бывает. «Я такой беспомощный, я без вас пропаду, я ничего не знаю, ничего не могу, поэтому вы должны принять за меня полную ответственность и на вашей шее я въеду в Царствие Небесное. Сам я думать не хочу, и сам я делать ничего не хочу». В данном случае манипуляция часто бывает обоюдной.

Следующая ловушка – это **гордость и тщеславие**. Думаю, излишне на эту тему много говорить. Все мы знаем, насколько гордость и тщеславие опасны в духовном смысле, но одновременно это еще и ахиллесова пята в плане манипуляции. Но *это манипуляция уже не силовая, а при помощи лести*

. Если человеку сказать, какой он замечательный, что никто кроме него это сделать не может, что он особенный, исключительный и мы в него верим, а он падок на такую лесть – он из кожи вон вылезет, чтобы оправдать наши завышенные ожидания.

Или мы можем *взять его на слабо*, сказать: «Не уверен, что у тебя это получится, это только для самых сильных духовно», – и человек начинает доказывать свое

превосходство над этой общей массой.

Жалость. *Не путайте ее с состраданием и сопереживанием.* Сопереживание – это качество, которым, я считаю, должен обладать каждый христианин. Потому что это наша способность разделить боль другого человека и помочь ему.

Жалость же всегда ориентирована сверху вниз

. Мы чувствуем себя сильными и находим слабого.

Если нами манипулируют при помощи жалости, то как раз апеллируют к нашей тайной гордости: *«Он слабый, а я сильный, я могу ему помочь, я такой маленький бог для кого-то»*. Манипуляция жалостью отличается от реально сложных жизненных ситуаций тем, что человек сам ничего не готов для себя делать. Ему нужно, чтобы всё за него сделали. Потому что сам он ничего не может, или у него есть причина, или нет подходящего состояния, или он не понимает, не знает, не умеет и просто без вас не справится. Если вы ему помогли один раз – то всё, вы уже взяли ответственность за его дальнейшую жизнь, потому что он без вас пропадет.

Многие знают **манипулятивный треугольник Карпмана**. Манипуляция при помощи жалости – это посыл жертвы к спасателю. Вот, у меня есть жизненные обстоятельства или у меня есть враг, который меня со свету сживает, и только ты можешь меня спасти. Манипуляция жалостью невозможна по отношению к человеку, у которого нет тщеславия – это вещи связанные.

Наконец, **манипуляция надеждой**. *Когда человеку обещается награда, которую на самом деле манипулятор ему обеспечить не может, и выставляются некие условия*. В церковном контексте мы с этим сталкиваемся достаточно часто, и не только в будничной приходской жизни, но и в лице многочисленных просителей, которые приходят и говорят: «Вы же христиане, вы должны мне помочь, дать денег, одеть, обуть». Если вы им предложите, например: «Помогите нам двор подмести, дрова порубить». Скажут: «Нет-нет, что вы! Вы мне просто так должны помочь. Почему вы такие корыстные, почему я вам должен отработать?» И тут можно сказать: «Дорогой товарищ, ты пытаешься вызвать мою жалость, но сам не готов сделать для себя ничего, поэтому давай-ка подумаем вместе, как ты из этого печального состояния можешь вырваться».

Что касается манипуляции надеждой, надежды в Церкви бывают различные: *есть надежда на спасение, есть надежда на принятие, на понимание, на то, что все братья и сестры*

Недаром говорят, что в самых тяжелых жизненных обстоятельствах просыпается молитва. Потому что пока формируются некие ложные надежды и ложные пути достижения, человеку это мешает прийти к настоящей вере. Манипуляция становится препятствием.

Мы уязвимы не ко всем этим манипуляциям. *Кто-то, например, очень устойчив к жалости, но бессилён перед страхом. Кто-то легко попадает на чувство вины, но его не пробьешь гордостью и тщеславием. Кто-то очень боится лишиться любви, но при этом очень хорошо контролирует свои остальные страхи, и больше его ничем не напугаешь*

Я думаю, теперь в реальной жизни вы будете тренироваться распознавать эти манипуляции. Давайте же посмотрим, что с ними можно сделать.

Приемы манипуляторов и защита от них

Вкратце о манипулятивных приемах. Что конкретно делать, когда мы сталкиваемся с манипуляцией? Как мы говорили, можно манипулировать информацией, эмоциями или поведением. Самое распространенное, пожалуй, в нашем церковном контексте – смешивать информацию и мнения. Это проявляется даже в догматических вопросах, когда догматы смешиваются с теологуменами. А иногда еще с какими-то измышлениями, к Преданию примешиваются традиции, зачастую совсем не христианские, но весь этот коктейль выдается за православие.

Когда у нас идет **смешение информации и мнений** – выход один: *сосредоточиться на фактах, то есть научиться различать факты и интерпретации, что на самом деле сказано, а что является принесенным нашим собеседником или кем-то еще*

Дальше – **прикрытие авторитетом**. Об этом уже сегодня упоминалось – прикрытие авторитетом Бога, готовность говорить от Его имени. Например, в предварительном обсуждении нашей лекции был разговор о том, кто спасется, кто не спасется. Одна дама рассказывала всем, что мы все не спасемся. Все, кто сюда придет, тоже (вы тоже «не спасетесь», кстати, я вас предупреждаю).

Ее позиция: вообще никогда ни в чем нельзя сомневаться. Если в чем-то сомневаешься в Церкви, то есть не в самой Церкви, а в том, что в Церкви бывают какие-то сложные ситуации – если ты начинаешь об этом думать, ты не спасешься. Часто такие вещи люди говорят о чьем бы то ни было спасении: «Это же Бог, Сам Бог, это в Евангелии написано, что те, кто ходит к психологам, не спасутся никогда. Об этом написано в Священном Писании».

– А то, что есть христианские психологи, людей это не смущает?

– Нет конкуренции между психологией и душепопечением, это абсолютно разные занятия.

– Тем не менее, курс психологии в духовных академиях есть.

– Да. Я считаю, что психологии там должно быть еще больше. Понимание человеческой психологии помогает священникам понять, во-первых, свой собственный внутренний мир, свои психологические препятствия. Например, свою уязвимость к тем или иным манипуляциям, свои ограничения, страхи и как-то их проработать, чтобы потом не проецировать свои психологические проблемы на своих прихожан.

С другой стороны, психология помогает понять и своих прихожан, а не мерить их по себе. Понять, что они другие люди, с другими ценностями, с другой жизненной историей, и подход к ним возможен не только в стилистике «делай как я, или как написано в этой книжке».

С авторитетами поступаем просто, тем более что в качестве авторитетов выступают святые отцы, Священное Писание. Не оспаривая авторитета, мы можем отказать собеседнику в праве говорить от имени этого авторитета, потому что обычно то, что выдерживается с целью манипуляции, ни в коей мере не отражает источник.

Знал бы Иоанн Златоуст, что от его наследия у многих в голове останется только фраза: «Освяти руку свою ударом», он бы, наверное, принял обет молчания в ранней юности.

Дальше. Специфический язык – это профессиональная особенность. Если вы чувствуете, что использование специальных терминов, даже если это термины церковные, но не вполне вам понятные, служит для того, чтобы вы поняли, насколько вы некомпетентны, переходите на привычный вам язык. В любой ситуации, **когда вам пытаются навязать не свойственный или не очень понятный вам язык,**

пересказывайте то же самое другими словами

Сужение или подмена контекста – это то, с чем встречаются очень часто. Это и выдергивание цитат из контекста, и помещение обстоятельств или духовных советов, данных совершенно другим людям, в неподходящий для них контекст.

Одна из сложностей, с которыми мы сталкиваемся достаточно часто – это то, что духовные наставления, которые используются сейчас в современной Церкви, не дифференцированы по адресатам. Что-то было сказано только для монашествующих. А что-то говорилось в определенной ситуации.

Большая часть того, что говорилось про отсечение своей воли и абсолютное послушание, говорилось про совершенно определенные ситуации. *Человек, отринувшийся от всего мирского, удаляется в пустыню. У него есть авва – это не случайный начальник, которого ему прислали. Это не как Патриархия назначила архиерея, которого никто из священников не выбирал, но все обязаны пребывать в полном послушании.*

Или как архиерей, в свою очередь, на приход прислал нового священника, и никто не выбирал довериться этому священнику, но это единственный храм в поселке.

Ситуация другая – в том, что касается свободы того, кому и в какой мере свою волю можно доверить.

Изменение контекста здесь чревато тем, что **человеку манипулятивно ставится нерешаемая в принципе задача**. Сейчас, кстати, о постах говорят, что Типикон писался для монастырей, и как это для живущих вне монастырей проблематично. Я не знаю, я как-то привыкла, мне кажется, что нормально по Типикону поститься, нет ничего такого.

– Скажите, пожалуйста, ложь является манипуляцией?

– **Ложь однозначно является манипуляцией.** Это настолько очевидно, что я даже это не записала.

– Как этому противостоять?

– Противостоять? Если вы знаете, что это ложь, то, конечно, вы знаете правду. **Если вы подозреваете, что это ложь, значит, задавайте уточняющие вопросы, чтобы человек запутался.**

Когда мы имеем дело с манипуляцией при помощи искажения информации, самое лучшее, что мы можем сделать – это сосредоточиться на фактах, уточнять, конкретизировать, дожимать, что называется, не давать сбить нас с толку.

Здесь наши помощники – это логика и здравый смысл.

– И темперамент.

– Да. Темперамент, конечно, врожденный, но умение с ним обходиться, компенсируя его слабости и выжимая максимум из его сильных сторон – приобретенное, поэтому над этим надо работать.

Например, если мы знаем, что мы легко раздражаемся, есть разные способы взять раздражение под контроль, вплоть до дыхательных упражнений. В любом случае, основная стратегия – не идти по тому манипулятивному пути, по которому нас пытается увести оппонент.

Пытается он заставить нас оправдываться? Например: «Вы уже перестали пить коньяк по утрам?» – классический вопрос, на который можно ответить «да» или «нет», но всё равно окажешься в неудобном положении. Или: «Да вы еретик!» – и оправдываетесь.

Кстати, в таких ситуациях можно согласиться, а можно предложить оппоненту обосновать свое предположение. Главное – не ввязываться в этот спор.

– Можно сказать: «Вы правы. Но знаете ли вы, до какой степени вы правы?»

– Да, можно его запутать асимметричным ответом, конечно. Если вас пытаются задавить вопросами, которые задаются не для того, чтобы выслушать ответ, а для того, чтобы сбить вас с толку – тормозите. *Отвечайте на первый вопрос: «А что там было дальше, я прослушал?», «Можно, я запишу? Могли бы вы повторить?»*

– А если нет ответа?

– На нет и суда нет. **Манипулировать можно не только информацией, но и эмоциями.**

Как только вы почувствовали сильный нажим на эмоции, неважно на какие – позитивные или негативные – это верный признак того, что пора сосредоточиться на фактах.

Если из вас выжимают слезу, если вас пытаются спровоцировать на гнев, если вам льстят и вы чувствуете гордость, скажите себе: «Стоп! Что-то неспроста у меня эта эмоция появилась. Что от меня нужно этому человеку?» Это является основным противостоянием тем самым манипуляциям эмоциями, которые мы сейчас с вами разбирали уже применительно к церковному контексту.

Любая манипулятивная фраза, адресованная к эмоциям, разбивается об уточняющий вопрос: *«Почему вы в этом уверены? Где конкретно написано, что придя в церковь в джинсах, я попаду в ад? Вы уверены, что это не прелесть?»*

Святые отцы говорили: «Всякого духа испытывайте». **Поэтому любой нажим на эмоции – это сигнал. Делаем шаг назад, и только факты.**

Мы свои эмоции кому попало в управление предоставлять не обязаны, поэтому со всеми этими манипуляциями просим конкретизации.

Следующий прием, который встречается – это **эмоциональное заражение**. Известно, что эмоции заразительны. В принципе, хороший способ манипуляции – ввести самого себя в такое состояние, чтобы оно было заразительным или изобразить его достоверно. Это может быть восторг, он передастся всем – и все ваши слова могут быть приняты на веру. Это может быть тревога: «А вы знаете, что ИНН на продуктах в вашем холодильнике...» Нет таких манипуляций, которые работают на всех. Это избирательно, тут надо понимать, что срабатывает.

Эмпаты, например, очень легко заражаются чужими эмоциями. С одной стороны, это хорошая возможность понять чужие эмоции, с другой – постоянный риск, что тебе подсадят каких-нибудь тараканов. Потому что радоваться чужой радостью, плакать чужими слезами – это нормальное естественное состояние человека, наделенного эмпатией. А бояться чужих страхов...

Кстати говоря, эскалация конфликтов тоже очень часто происходит за счет заражения гневом. *Поэтому если вы чувствуете, что есть какой-то эмоциональный посыл, который вы разделить не готовы, вы опять же говорите: «Стоп! Какая информация подается мне в комплекте с этим эмоциональным посылом?»*, – даже если эмоция очень приятная. То есть разделяем эмоции и информацию.

Наконец, **давление на эмоции – это всяческие невербальные демонстрации, и вербальные иногда тоже**.

Это обиды, агрессия явная, скрытая, обесценивание того, что вы говорите, демонстративное неуважение к вам. Собственно говоря, те вещи, которые призваны вызвать вашу неуверенность в себе, ваше чувство вины.

Противостоять этому можно, естественно,

сохраняя спокойствие. Сохранять спокойствие намного проще, если вы понимаете, что происходит с вашим собеседником, почему он так себя ведет.

На самом деле это несчастный человек, который вынужден таким образом – демонстрируя негативные эмоции и выманивая негативные эмоции из вас в ответ – добиваться более-менее сносного в психологическом плане для себя существования. Поэтому очень важно сохранять спокойствие, понять, посочувствовать агрессору. Наверное, у него было тяжелое детство, когда им тоже много манипулировали. Потом у него были не менее тяжелое отрочество и юность, и зрелость. И вряд ли у него счастливая семейная жизнь, потому что человек не может в одном месте манипулировать, а в другом не манипулировать.

– Если это сказать, не вызовет ли это еще больше агрессии?

– Нет, сказать про себя, конечно. Речь шла о том, как успокоиться и не сорваться. Если мы хотим, чтобы он взорвался у нас на глазах, мы это всё говорим вслух. Но это будет манипуляцией. Мы просто бьем по больному и доводим его гнев до крайней точки.

Наконец, воздействие на поведение. **Контроль над поведением** – это очень мощная вещь, особенно когда он происходит неосознанно, на уровне «не там сидишь», «не там стоишь», «не так стоишь», «не туда смотришь», «делай то», «не делай это»

Опасно, когда это закамуфлировано. Скажем, нам говорят: «Не сложно ли тебе будет после службы задержаться, а то архиерей приезжает завтра, надо весь храм отдраить три раза и начать уже готовить трапезу. Какое-нибудь изысканное блюдо, а то с утра не успеют». Это может быть нормальная просьба, а может быть манипуляция.

Любая манипуляция может быть просьбой, текст слов один и тот же. Вся разница в том, оставляется вам выбор или нет. Когда вас могут попросить, вы можете отказаться, это может сделать кто-то еще, вы можете это сделать вместе с кем-то.

Если человек говорит: «Попросить больше некого, но мы вместе с тобой будем до упора, пока всё не сделаем», то это меньшей степени манипуляция, чем сказать: «Ну, ты же понимаешь, какие у меня важные дела по поводу завтрашнего мероприятия, поэтому...»

Очень важная граница – это свобода. Вам оставляют свободу или не оставляют свободу.

Дальше – **активизация стереотипов**. В религиозных сообществах это самое любимое, потому что это различие по принципу «ты наш» или «ты не наш». «Настоящий православный должен...», «мы же православные...» – это тоже апелляции к стереотипам. С одной стороны, гордость, а с другой – страх: если ты поведешь себя не как наш, или посмеешь сказать, что не все православные делают это, то мы тебя не признаем православным. Будешь евреем и католиком тайным.

Когда вы сталкиваетесь с тем, что вас приписывают к некоей общности с тем, чтобы вас заставить действовать в соответствии с формализованными законами (причем эти законы могут быть не совсем те, которые есть на самом деле, а их интерпретация, которая выгодна вашему собеседнику), тут всегда делаем шаг назад, говорим: «Стоп!» Точно все православные, например, обязаны посещать все службы в храме, даже если они ежедневны? Подстраивать свой рабочий график под это, или все-таки есть другие варианты?

– А «кому Церковь не Мать, тому Бог не Отец» – это манипуляция?

– Это часто используется как манипуляция. Это пример церковного фольклора, который был вынут из контекста, изменил свой смысл и начал использоваться манипулятивно.

Причем в определении того, что же такое «Церковь как Мать», приносится, опять же, набор условий. Например, вы не должны замечать никаких недостатков, потому что вы же свою мать не осуждаете. Если ваша мать болеет, вы же не будете... Отвечать, что если моя мать болеет, я буду ее лечить или вызову врача – это бесполезно.

– Да, значит, вы не любите свою мать, если вы говорите, что она больна. У нас самая лучшая мать.

– Да. Поэтому в этом случае **уходим от обобщений**. *Основное противодействие – это что не обязательно делать это, это и это, и «огласите весь список», чтобы заслужить право принадлежать к православным.*

Дальше. **Давление статусом**. В иерархической структуре, каковой является Церковь, это вещь естественная, тем более что есть определенные традиции – отношение к священному сану, отношения между разными уровнями церковной иерархии. Но даже если общение строится сверху вниз и снизу вверх – это не только «ты» – «вы» маркируется. Это маркируется, например, что мне можно от тебя требовать, а тебе от меня – нельзя. Я могу тебе нахамить, а ты мне – нет. Есть много статусных маркеров, которые закрепляют отношения снизу вверх и сверху вниз.

Выйти из этого можно, только **отделив статус от смысла высказываний**. Легкая отсылка к транзактному анализу. Краткое содержание: если внутреннее состояние каждого человека обозначить, что есть ребенок, есть взрослый и есть родитель. Общение сверху вниз – это общение родителя с ребенком. Общение на равных – это общение на уровне взрослый-взрослый, или ребенок-ребенок, или два родителя. Два родителя обсуждают несовершенство детей обычно, или вообще, какие все плохие и нас не слушаются. Общение взрослых – это общение на уровне логики, на уровне фактов. Общение двух детей – это общение на уровне эмоций.

Самое простое, но не самое эффективное, если нам с этим человеком по каким-то причинам необходимо общаться регулярно – это **сокращение контактов до возможного минимума**.

Мы знаем, что нами манипулируют – мы выходим из контакта, то есть уходим от захвата. Вы уже поняли, что каждая манипуляция предполагает некую зацепку. Устанавливается контакт, найдена или прочувствована слабая точка – у кого-то это страх, у кого-то это жалость, у кого-то это гордость. К этой вашей слабой точке подключились и применили к ней манипуляцию. Но пока еще этот момент не наступил, пока еще вас не зацепили, или, если это манипуляция с изложением информации, пока вас не запутали, у вас есть контроль над ситуацией. **Если вы чувствуете, что у вас ясность сознания поплыла, говорят вроде ерунду, а возразить вроде и нечего, или давят на эмоции – вроде надо посочувствовать, мы же христиане, мы должны, мы обязаны, мы всегда виноваты, но еще это на уровень чувств не перешло – в этот момент надо уходить от захвата.**

Можно выйти из контакта, на пять минут выйти, в туалет отойти: «Я выйду, а вы продолжайте, продолжайте». Можно перехватить инициативу – например, начать задавать вопросы, о чем мы уже говорили.

Можно, если вы сидите, встать, если вы стоите, сесть – изменить свое положение в пространстве. Можно начать испытующе смотреть на собеседника.

У каждого человека есть свои любимые способы манипуляции. У них есть свой темп, есть свой ритм, есть свои приемы. У них это получается, на это попадают. У каждого из нас, естественно, тоже такие есть. Но если сбивается этот ритм, темп, привычные

приемы? Только начал контакт устанавливаться, раз – эмоция. Например, начали из вас слезу выжимать, а вы вышли. Как об стенку, бесполезно. Вы вернулись – уже опять надо сначала слезу выжимать. Это сбивает манипуляцию.

Изменение темпа – это тоже очень мощное средство, потому что очень часто манипулятор не дает нам возможности сосредоточиться: «Давай, давай! Быстрее, быстрее! Если не сейчас, то никогда, это последний шанс! Срочно решайся!»

Естественно, в этой ситуации надо максимально замедлиться и сказать: «Мне надо подумать, я не могу так сразу», – то есть сделать шаг назад и отложить решение.

Иногда наоборот, вас изматывают замедлением: «Ну, я не знаю», – длинные паузы.

Можно попробовать ускорить ваше общение.

Отсеиваем информационные помехи, которыми маскируется любая манипуляция, докапываемся до сути, до фактов, до реальных проблем, до реальных желаний, мотивов вашего собеседника и используем непредсказуемость. Чем менее вы предсказуемы, тем сложнее вами манипулировать. Парадоксальность реакций делает человека практически неуязвимым. **Нужно отключение эмоций – не в смысле их блокировать совсем, а в смысле научиться их отделять от подаваемой в комплексе с ними информации. Эмоции отдельно, факты отдельно.**

Дальше нужно сохранять возможность диалога. Сознание человека в естественном своем состоянии рефлексивное, то есть диалогичное. Мы взвешиваем «за» и «против», согласие и несогласие. В процессе манипуляций нас вовлекают в монолог, причем этот монолог не наш. **Если вы чувствуете, что у вас по какому-то вопросу одна единственно верная истина в последней инстанции и альтернативы быть не может, то это хороший повод эту истину проанализировать – не явилась ли эта уверенность плодом манипуляций.**

Можете ли вы по-прежнему посмотреть на ситуацию, на человека, на ту или иную идею с разных сторон.

Очень помогает создание расширенного контекста или перемещение из того контекста, который вам навязывают, в тот контекст, который для вас органичен. И альтернативы. Если вам говорят, что это единственный способ спасения, вы говорите: «Может, еще какой-то есть?» Или: «У святых отцов я читал, что тот-то спасался так-то».

Когда говорится про послушание, тоже бывает подмена смысла слов. Под послушанием сейчас зачастую понимается исполнение чего-то, что ты делать не хочешь, но должен. – *Например, меня просят, говорят о важности милосердия и требуют отдать немедленно все деньги на благотворительность, а я расширяю контекст, говорю, что у меня есть другие обязанности, у меня есть семья и то, и то. Поэтому милосердие – это тоже важно, но... Об этом речь идет?*

– Не совсем. Скорее, тут суженный контекст будет такой: *вам говорят о милосердии и говорят, что если вы действительно милосердный человек, то вы обязательно поддержите этот собачий приют, потому что невозможно же оставаться равнодушным. Тогда вы, например, говорите, что уже поддерживаете больных детей. Или обратная ситуация: «Ах, вам собачки дороже людей?»*

«Мой способ проявлять милосердие – он единственно правильный, а ваши способы проявлять милосердие никуда не годятся» – это будет сужение контекста. Вы предлагаете альтернативы или расширяете контекст. Это может относиться к чему угодно – к вашей семейной жизни, к воспитанию детей. Просто здесь идет апелляция к долгу: «Вы же должны мне помочь, вы должны всем помогать». Можно выйти из этого состояния навязанного долга и сказать: «Я могу вам помочь, но я вам ничего не

должен».

Наконец, что касается манипуляции надеждой – нужно развесть надежду и манипуляцию. Да, у меня есть надежда, и я хочу эту надежду сохранить, но я не понимаю, как связано предписанное мне действие с моими надеждами.

Манипуляция или невроз?

Бывают ситуации, которые внешне очень похожи на манипуляцию. Это манипулятивное поведение, но человек его не вполне контролирует. Это ситуация глубокого невроза. Очень часто у невротика есть так называемая система невротических требований. Я думаю, прочитав эти требования, вы вспомните таких людей, а иногда таких бывают целые приходы:

- нас никто не должен критиковать,
- в нас никто не должен сомневаться,
- мы всегда правы,
- все нас должны слушаться,
- мы можем манипулировать, а с нами так нельзя,
- за нас должны решать проблемы, а мы можем капризничать,
- мы можем конфликтовать, а вы должны смиряться, вы должны терпеть,
- нас должны понимать, а мы никого понимать не будем.
- чтобы все, обласкав нас со всех сторон, нас оставили в покое и не мешали

Это симптомы глубокого невроза. Со всеми же случается. Поэтому если вы видите это всё в комплексе, вы должны понимать, что ответ на противостояние манипуляциям, особенно на жесткое, на ироничное, на попытку выстроить стенку – будет конфликтным и совершенно не соответствующим силе вашего воздействия. Это повод насторожиться, взвесить каждое слово и понять, где у данного человека уязвимые места, чтобы к этим уязвимым местам по возможности не приближаться.

Если это характеристика некоего сообщества, то мы можем уловить особенности общей церковной субкультуры, в которой находимся. Потому что в Церкви есть вещи, которые в большей или меньшей степени способствуют манипуляциям. То, что здесь перечислено, не обязательно есть везде и всегда, но чем сильнее проявляются эти параметры, тем более манипулятивной становится сама среда, то есть человек оказывается в ситуации, в которой ему тяжело противостоять манипуляциям:

- иерархия, подавление авторитетом;
- неуверенность и чувство вины;
- избирательность применения норм и правил («Хочу – казню, хочу – помилую»);
- разрыв между декларируемым и реальным;
- табу на обсуждение тех или иных тем (невозможность, зачастую, даже осознав манипуляцию, ответить на нее конкретизацией вопросов, прояснением).

Например, «над тобой издеваются, а ты должна смиряться, ты же христианка, ты должна терпеть». «Почему ты такая не мирная, почему ты такая конфликтная?» И если

при этом возразить оппоненту, он скажет: «Ах, ты еще и споришь, так это гордыня!» «Мы тебя не оскорбляем, мы тебя смиряем, заботимся о твоём душевном спасении». Если вопросы правомерности таких действий табуированы, то есть обсудить их нельзя, можно сказать: «Спасибо за смирение и за науку. Можно, я попробую как-нибудь сам поработать над собой?»

От подмены чувств – к подмене смыслов

В основе многих манипуляций, которые мы сегодня обсуждали, лежит навязывание определенных чувств и определенного состояния. Это, конечно, отдельная большая тема. Я имею в виду вот что. Какие-то чувства вы должны испытывать, а какие-то чувства греховны, их испытывать нельзя. Поэтому осознание этих чувств у человека блокируется.

Например, человек уверен, что он никогда не раздражается, или что он никогда не обижается, никогда не врет, но в то же время он всем сочувствует и сострадает. Искажается осознание своих собственных чувств, соответственно, контакт с другими людьми выводит ситуацию наружу. Чем более манипулятивным в том или ином месте является духовное руководство, тем сложнее из этой системы выйти.

Когда мы говорим о сектах, о младостарцах, о тех, кто ведет не ко Христу, а к себе, мы очень часто имеем дело как раз с закрытой непрозрачной системой, в которой изначально произошла подмена на уровне чувств, потом – на уровне смыслов, а потом уже – на уровне внешних проявлений, требований к членам этой субкультуры, и так далее.

Что делать, когда вы имеете дело с манипуляциями не отдельно взятого человека, а среды, то есть чувствуете ограничение свободы? Например, пришли на новый приход, стараетесь вписаться, стараетесь наладить отношения, понимаете, что об этом говорить нельзя – тут не так стоишь, тут не так смотришь, не так одеваешься и вообще это грешно. Это повод задуматься, а то ли это духовное руководство, которое вам нужно? Оказавшись в жесткой манипулятивной системе, иногда проще не пытаться ее продлевать, а просто из нее выйти, поскольку возможности духовного руководства не ограничиваются одним местом.

Коснувшись большой темы о манипуляциях, мы многого не успели. Вопрос психологических проблем душепопечения вообще стоило бы рассмотреть отдельно, потому что с этим связано много вопросов, которые задавались заранее. Хотелось бы отметить одну вещь. Если в духовном окормлении вместо того, чтобы чувствовать, как вы становитесь сильнее, как вы становитесь ближе к Богу, как вы получаете больше любви, вы чувствуете всё больше несвободы – это верный признак, что как минимум надо выйти из этого замкнутого круга и посоветоваться с каким-то другим, авторитетным для вас священником.

– А если ситуация действительно сложная? Есть же в Церкви нестандартные ситуации.
– Гипотетический случай, который так часто бывает – гражданский брак. Понятно, что большая часть священнослужителей его не одобряет и даже не причащает тех, у кого незарегистрированные отношения. Тут у самого спрашивающего должна быть готовность услышать ответ. Я не имею в виду ответ «Вы должны расстаться, потому что вы уже согрешили». Вопрос должен быть: «Как нам жить в сложившейся ситуации? Как нам идти к спасению?» Проанализировать честно, что мешает отношения как-то оформить, почему они остаются в таком статусе? И правда ли, что оба супруга хотят

жить вместе, или этот статус удобен одному из них? Например, молодому человеку удобно жить в гражданском браке, а девушка не против бы оформить отношения, венчаться, но она боится настаивать. Это повод для более глубинного анализа ситуации.

Вообще, в таких ситуациях стоит пойти к человеку, которому вы доверяете, или если у вас нет такого знакомого священника, спросить у друзей, у знакомых, которым вы доверяете, не обозначая даже свою тему иногда: «Есть ли священник, с кем можно поговорить откровенно начистоту?» Обязательно в окружении хотя бы один такой найдется."

Вот такая лекция. Думаю что она могла быть полезна как ответ по теме манипуляций и духа контроля в Церкви.

Благословений Божьих, Виктор