

9

ГЛАВА

Бедный манипулятор!

Некотрые манипуляторы обладают *обаянием*, это позволяет им вызывать в нас жалость в те моменты, когда они принимают облик жертвы.

Как и каждый из нас, манипулятор проходит множество испытаний, и мы этого не отрицаем. Однако он любит рассказывать нам о трудностях, которых попросту не существуют. Вот на что может жаловаться манипулятор.

1. Он жалуется на *тяжелое* положение.
2. Он утверждает, что перегружен работой.
3. Он преувеличивает проблемы со здоровьем.

Тяжелое положение...

- «Жак до сих пор не вернулся со своего съезда в области, и вот мне снова придется самой разбираться с детьми и всем остальным!»
- «С тем секретарем, которого мне назначили, мне приходится *все* делать самому».
- «Я им не доверяю».
- «Это мне ничем не поможет».
- «С соседями у меня ничего не получится, это точно».
- «Люди — эгоисты, они не будут заниматься вашими проблемами».

- «Я сделал все, что мог. Я знаю: он либо слишком упертый, либо идиот. Он не хочет меня слушать!»
- «В этом мире ни на кого нельзя положиться».
- «Когда-нибудь ты поймешь, что ты совсем один».
- «Я здесь занимаюсь всем сам. Никто мне не помогает».

Возможно, мы и сами когда-то жаловались таким же образом на то, что происходило вокруг нас. Не исключено, что это соответствовало реальному положению вещей. Если мы не знаем, что на самом деле окружает манипулятора, с которым мы общаемся, мы склонны думать, что он и вправду стал жертвой человеческой некомпетентности, неблагодарности или каких-то других обстоятельств, которые он прекрасно умеет использовать в своих целях.

Сильвия весь отпуск поглощена решением сложнейших административных задач для матери (манипулятора). Она должна получать и просматривать всю почту, звонить, разрешать споры и даже следить за ее банковским кредитом. Сильвия выполняет это все очень хорошо, она очень добросовестна, если берет на себя какие-либо обязательства. Однако по возвращении мама сообщает своей сестре в присутствии других людей: «Я не могу доверять Сильвии». Сильвия забыла полить несколько растений на балконе. Конечно же, бедной маме никак не помогли!

Сильная загруженность по работе и не только

Кто из нас никогда не был перегружен по работе? Разница в том, что манипулятор зачастую *сам себя* заваливает задачами, которые он хочет решать *самостоятельно*, этим предлогом он прикрывается, изображая из себя выведенного из строя или объясняя этим свою усталость.

Мадам Л. уже несколько лет на пенсии. Она непрестанно повторяет, что *ей нужно сделать огромное количество дел* и что она из-за этого сильно устает. Однажды сын обращает ее внимание на то, что уроки в художественной школе, по-

ходы в кино с друзьями, концерты — все это она не обязана делать, что подобное времяпрепровождение оказывается для нее слишком тяжелым! Реакция мадам Л. не заставила себя ждать: она пришла в ярость!

Манипулятор буквально все преобразует в жалобы! Один манипулятор — руководитель компании по организации досуга (владелец дома в деревне, джипа и племенной лошади) — регулярно жаловался своим работникам и поставщикам на постоянную нехватку денег. Это была его любимая отговорка, чтобы недоплачивать сотрудникам и поставщикам. Он часто жаловался окружающим, что ездит всего-навсего на маленьком «Фиате» (хотя *маленький* «Фиат» был второй машиной, которой он владел). Те, кто не имел никакого представления о его *доходах*, постоянно делали ему скидки или соглашались на задержку платежей.

Если вы путешествуете, манипулятор может высказать суждения такого рода: «Да! У некоторых людей есть средства!» или же «Вот, у нас с мужем нет возможности оплатить такое путешествие». Они пускают свои вложения в недвижимость, машины или акции и пытаются сойти за несчастных бедных людей.

У каждого могут временно отсутствовать средства, и каждый способен переживать по этому поводу — даже самые обеспеченные из нас. Проблема здесь не в самой жалобе, а в ее *чрезмерном и постоянном характере*. Мы же не можем жаловаться постоянно! В противном случае мы и вправду превратимся в жертв.

Манипулятор — директор большого магазина в фильме «Странное дело», обувая ботинки, аккуратно покрытые воском его подчиненными (они также отгладили костюм), восклицает: «Этот президент мне осточертел со своим парадным ужином!» А ведь сотрудники, к которым он обращается, не приглашены на него и поужинают обычным омлетом.

Не забывайте, что манипулятор не привык ничего терять — о чем бы ни шла речь. Его жалобы обманывают нас и обязывают оказывать ему помощь.

Слабое здоровье

Болеющий манипулятор практически стоит на пороге смерти! Он постоянно преувеличивает свои болезни. Его оперируют? Он скажет вам, что *без этого не обойтись*. Симптомы? Хуже, чем можно себе представить: подозрение на рак. Да-да! При малейшей головной боли он отправится спать, не забыв сказать, что не понимает, *что это с ним*. Если у него проблемы с сердцем, он будет театрально хвататься за грудь при малейшем поводе.

Для него болезнь — это очень серьезно. За исключением случаев, когда... болеете вы, а не он!

У Ванессы люмбаго (проблемы с поясницей) и двусторонний ишиас (защемление седалищного нерва на обеих ногах). Ее друг-манипулятор не поверил ни одному ее слову и решил, что она *блефует*. Он не поддержал и не помог ей. Ей пришлось самостоятельно добираться до дома. Цель манипулятора — делать для вас не больше, чем обычно. Однако этот же человек по два раза на дню звонил своему приятелю, который страдал от люмбаго, и жалел его: «Он не может двигаться, он спит на полу, бедный».

Вот письмо женщины-манипулятора, которое она отправила своему двадцатисемилетнему сыну. Письмо не редактировалось и приводится без изменений.

Я только что попыталась позвонить тебе на работу и поделиться кое-какой информацией, но там был автоответчик!

1. Дом в деревне этим летом полностью свободен.
2. Перед тем как уехать из своей квартиры, я позаботилась о том, чтобы опустить шторы на всех окнах в гостиной, чтобы мои покрывала и подушки не выцвели от солнца, оно ведь светит прямо на них через окна. Если ты их поднял, пожалуйста, зашторь обратно, чтобы этого не случилось, потому что я возвращаюсь только 17 июля. И не забудь хорошенько закрыть ставни, чтобы дом не ограбили.
3. Я очень сильно заболела в конце недели, я три дня на вставала с кровати на верхнем этаже и даже не могла есть из-за сильной и продолжительной боли в животе. Плохое настроение вот уже десять дней,

еще проблемы со здоровьем, плюс отсутствие возможности поговорить с кем бы то ни было. Я превращаюсь в затворницу, но это ничего не решает. Я чуть не позвонила тебе сегодня в два часа ночи. Я не могла сомкнуть глаз, настолько мне было плохо. В итоге мне, наверное, придется обратиться к врачу.

Я не знаю, что с тобой стало, чем ты сейчас занимаешься. Я очень жду новостей от тебя, но я тебя умоляю, если ты мне позвонишь, не делай мне плохо: я сейчас всего боюсь.

Целую. Мама.

P.S. Я мечтаю, чтобы между нами были спокойные и светлые отношения, хоть бы разок, потому что после того, как я перенесла смерть моего отца, моего мужа, моего брата, ты — мой единственный лучик надежды в жизни. Сейчас я очень много об этом думаю, тем более мне сейчас столько же лет, во сколько умерла моя мать. И я держусь за эти мысли, как только могу.

Быть там — это мой способ сказать тебе, что я тебя люблю.

Вот как смело ответил на это письмо ее сын:

Мама!

1. Многочисленные и пугающие симптомы, о которых ты мне рассказала, как мне кажется, очень сложно выносить. Поэтому я не понимаю, почему ты немедленно не вызвала врача. Тебе следовало это сделать из соображения безопасности для твоего здоровья. Возможно, еще не поздно. Тем более что ты передала мне через подругу информацию о том, что чуть не умерла.

2. Ты рассказываешь мне, что ты «не можешь больше общаться», что ты «никого не приглашаешь в гости» и что ты провела в постели все выходные. Все эти психосоматические симптомы также кажутся мне тревожными. Поэтому без промедления свяжись с кем-нибудь (на кого ты можешь рассчитывать), кто мог бы помочь тебе психологически (психотерапевт, например). Он займется твоим психическим самочувствием.

Если же твой случай окажется не настолько серьезным, я тебя умоляю, дочитай это письмо до конца.

3. Ты «мечтаешь, чтобы между нами были спокойные и светлые отношения». Это очень похвально, и я искренне хочу того же. Если ты действительно преследуешь эту честолобивую и благородную цель, я посоветую тебе следующее: тебе нужно материализовать свои надежды, попытавшись всеми возможными способами превратить их в осязаемую реальность. Поэтому подумай о своем поведении. Попытайся выяснить, не характеризуются ли отношения, которые ты выстраиваешь со своими близкими, систематичным использованием манипуляции (постоянные приказы, попытки вызвать к себе жалость окружающих, передача сообщений через третьих лиц, ссылки на якобы человеколюбивые, рациональные или утилитарные мотивы с целью достичь твоих собственных целей), в том числе внушением чувства вины (попытка показать твоему сыну, что ты физически и морально болеешь из-за него и что это один из «тяжких ударов» или одна из жестоких выходок, напоминания, что ты вот-вот, прямо сегодня, можешь «умереть». Впрочем, как ты объясняешь, ты сейчас находишься в том возрасте, в котором ушла твоя мать?).

4. Теперь перейдем к четвертому пункту. Итак, ты рассказываешь мне о «выживании», так же как и о своей матери. Не забывай, что она жила в очень скромных условиях, в Африке, в колонизированной и глубоко патриархальной стране. Вот **объективные причины**, по которым ее жизнь была так краткосрочна. Не забывай, что ей пришлось жить, существовать рядом с человеком, глубоко неуравновешенным, твоим отцом, который распространял вокруг себя атмосферу манипуляции и вины. Она пережила все последствия, не отступая перед таким поведением и не позволяя поймать себя в такую страшную ловушку. Вероятно, это была одна из причин ее смерти. И я сделаю все, чтобы не повторить ее судьбу. Я никому не позволю подавлять или сдерживать мое личностное развитие. Жизнь имеет слишком большую ценность в моих глазах, и я глубоко убежден, что могу быть счастливым.

Что касается тебя, не надо слишком сильно переживать. Медицина сделала большой шаг вперед, средняя продолжительность жизни из года в год растет, у тебя есть хорошая пенсия, два дома, семья и друзья, которые тебя любят. В конце концов, не забывай, что ты — это **Ты**. Ни в коем случае ты не должна считать себя «обязанной» или «обреченной» страдать, как твоя мать. Твоя жизнь не является копией ее жизни. Учитывая то, какой она была (великодушной и умной), я не думаю, что там, где она сейчас есть, она желала бы этого своей дочери. Если ты будешь жить долго и счастливо, этим ты ее не «предашь».

5. Ты объясняешь мне, что если ты и живешь, то лишь для меня. Мне это очень приятно, и я благодарен тебе за это.

Но разве ты не говоришь о радостях, которые ты переживала со своими друзьями, о случавшихся с тобой духовно обогащающих встречах, о сопровождаемых солнцем путешествиях, об удобстве твоей квартиры и уюте твоего дома в деревне, о том, как тебе хорошо на пенсии, и о том, как ты наслаждаешься душещипательной свободой с 1989 года?

Так значит либо все эти разговоры были неправдой — и следовательно, я виновен в том, что жить лишь для меня — это твой жизненный крест, либо ты очень быстро об этом забыла. Лично я склоняюсь ко второму варианту.

Что касается штор в твоей квартире, я оставил их в том же состоянии, в котором нашел. Я даже снял ботинки на входе. Будь уверена: твой ковер остался идеально чист.

Что касается меня, у меня все хорошо, работа, которой я занимаюсь, тяжелая, но она мне очень нравится.

Я тебя крепко обнимаю, и не забывай, что я тебя люблю.

Лоик

P.S. Бесполезно пытаться связаться со мной на работе, и потом, ты же сама понимаешь, что это никогда не было хорошим местом для того, чтобы четко и продуктивно обсуждать что-либо.

Почта больше не бастует, и мой телефон работает, поэтому ты можешь позвонить мне в нормальное время, то есть предпочтительно за некоторое время до «двух часов ночи».