

**Лада Берг**



**ТЁМНАЯ ПСИХОЛОГИЯ:  
ИСКУССТВО МАНИПУЛЯЦИИ**



**2025**

**ББК 86.4**  
**УДК 133**

**Лада Берг**

Тёмная психология: искусство манипуляции. —  
«Чара», 2025. — 288 с.

Эта книга — не просто сборник теорий и техник, а руководство к осознанию скрытых мотивов, манипуляций и возможностей, которые заложены в каждом человеке. Она предлагает вам не только взглянуть на привычные вещи с новой стороны, но и научиться использовать эти знания для влияния на других, защиты от манипуляций и саморазвития. Вы узнаете, как лидеры манипулируют толпами, как работает нейролингвистическое программирование (НЛП), и почему наши эмоции часто становятся инструментом в чужих руках. Научитесь читать людей, замечать скрытые сигналы и осознанно выбирать, кому доверять, а кому нет.

Издательство «Чара»  
Москва-Ереван  
2025 г. г.  
Тираж 100 экз.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	14
<b>Глава 1: Искусство наблюдения за разумом</b> .....	16
Управление эмоциями .....	16
Методы исследования в психологии .....	17
Работа сознания .....	18
Как наблюдать за своим разумом .....	22
Ведение дневника .....	25
<i>Практические советы по ведению     дневника</i> .....	29
Саморефлексия .....	30
Тёмная психология: искусство манипуляции .....	32
<i>Ключевые отличия темной     психологии от традиционной</i> .....	33
Выводы по главе 1 .....	36
Практические рекомендации .....	37
<b>Глава 2: Психология манипуляции</b> .....	41
Лидерство. Манипуляции лидера и как им стать .....	41

<i>Существуют универсальные черты лидера</i> .....	42
<i>Как развить в себе лидерские качества</i> .....	48
Скрытая манипуляция .....	51
Последователи и независимые личности .....	52
Разнообразие лидерских культур .....	54
<i>Доверие и манипуляция: лидерские подходы</i> .....	58
<i>Семейный подход: лидер как родитель</i> .....	60
<i>Мистический подход: лидер как высшее существо</i> .....	61
Межличностная манипуляция .....	64
Пропаганда и реклама .....	71
Прием "за компанию" .....	73
Прием «двух вариантов» .....	76
<i>Пример: Выбор между «своими» и «врагами»</i> .....	77
Метод использования авторитета .....	78
<i>Примеры использования метода</i> .....	79
Блестящие общие фразы .....	80
Выводы по главе 2 .....	82

Практические рекомендации .....	84
<b>Глава 3: Техники НЛП .....</b>	<b>86</b>
Что такое НЛП? .....	88
<i>Основные техники НЛП .....</i>	<i>87</i>
Краткие выводы по главе 3 .....	94
Практические рекомендации .....	95
<b>Глава 4: Манипуляции в</b>	
<b>межличностных отношениях .....</b>	<b>98</b>
Познание себя — это искусство .....	103
Ежедневные техники убеждения .....	105
Дифференциация .....	114
Созависимость .....	116
Выводы по главе 4 .....	119
Практические рекомендации .....	120
<b>Глава 5: Тактики тёмной психологии и</b>	
<b>способы противодействия им .....</b>	<b>122</b>
Убеждение .....	122
Гипноз .....	124
<i>Военное применение гипноза .....</i>	<i>127</i>
Методы темного убеждения .....	129

Как противостоять манипуляциям продавцов .....	131
Как противостоять манипуляциям в межличностных отношениях .....	135
Интуиция .....	140
Макиавеллизм как защитный механизм .....	142
Понимание мотива .....	144
Противостояние тёмному убеждению с помощью НЛП .....	145
Использование НЛП для укрепления психики .....	157
Манипуляции в эпоху социальных сетей .....	159
Выводы по главе 5 .....	168
Практические рекомендации .....	170
<b>Глава 6: Число Данбара. Как расставлять личные границы .....</b>	<b>172</b>
Исследование о числе Данбара .....	172
<i>Чтобы дружба не была токсичной</i> ....	175
<i>Как сохранить гармонию на работе</i> .	176
<i>Как выстраивать отношения с семьей</i> .....	177
<i>Основы гармонии в отношениях</i> .....	178

Уверенность и харизма .....	178
Выводы по главе 6 .....	180
Практические рекомендации .....	181
<b>Глава 7: Абьюзер, нарцисс, психопат и тёмный эмпат: как читать людей</b> .....	<b>184</b>
Абьюзеры .....	184
<i>Как распознать абьюзера</i> .....	184
<i>Как противостоять абьюзеру     с помощью НЛП</i> .....	186
<i>Пример из жизни</i> .....	187
<i>Формы абьюза</i> .....	188
Нарциссы: как их распознать и чем они отличаются от абьюзеров .....	190
<i>Как отличить нарцисса от абьюзера</i> .....	191
<i>Признаки нарцисса</i> .....	192
<i>Перверзный нарцисс: кто это?</i> .....	193
<i>Как противостоять нарциссу     с помощью НЛП</i> .....	193
<i>Пример из жизни</i> .....	195
Психопаты .....	198
<i>Признаки психопата</i> .....	198
<i>Пример из жизни</i> .....	200

<i>Пример из кинематографа: "Аферист из Tinder"</i> .....	203
<i>Как противостоять психопату с помощью техник НЛП</i> .....	205
Тёмные эмбаты .....	207
<i>Отличительные черты темных эмбатов</i> .....	208
<i>Как отличить тёмного эмбата от других манипуляторов</i> .....	210
<i>Пример из жизни</i> .....	210
<i>Как защититься от тёмного эмбата с помощью техник НЛП</i> .....	211
А не манипулятор ли вы сами .....	216
<i>Признаки скрытого манипулятора</i> ..	216
<i>Почему люди становятся манипуляторами</i> .....	217
<i>Как проверить себя</i> .....	218
<i>Как избавиться от манипулятивного поведения</i> .....	219
Выводы по главе 7 .....	221
Практические рекомендации .....	222
<b>Глава 8: Тёмная психология и секс</b> ...	226



Манипуляции через сексуальность: как абьюзеры используют секс .....	226
<i>Почему манипуляторы     используют секс .....</i>	<i>226</i>
<i>Как манипуляторы используют секс .</i>	<i>227</i>
<i>Почему секс с абьюзерами кажется     ярким и запоминающимся .....</i>	<i>229</i>
<i>Последствия манипуляция через секс .</i>	<i>230</i>
Как противостоять манипуляциям через секс .....	231
Архетипы мужчин и женщин в контексте сексуальности .....	233
<i>Архетипы мужчин .....</i>	<i>233</i>
1. <i>Альфа-Мужчина .....</i>	<i>233</i>
2. <i>Бета-Мужчина .....</i>	<i>234</i>
3. <i>Гамма-Мужчина .....</i>	<i>235</i>
4. <i>Омега-Мужчина .....</i>	<i>235</i>
5. <i>Сигма-Мужчина .....</i>	<i>236</i>
<i>Архетипы женщин .....</i>	<i>236</i>
1. <i>Женщина-Альфа .....</i>	<i>237</i>
2. <i>Женщина-Бета .....</i>	<i>237</i>
3. <i>Женщина-Гамма .....</i>	<i>238</i>

4. Женщина-Омега .....	238
5. Женщина-Сигма .....	239
Сравнительная таблица архетипов .....	240
1. Альфа .....	240
2. Бета .....	241
3. Гамма .....	242
4. Омега .....	243
5. Сигма .....	244
Как применить знание об архетипах для защиты от манипуляций .....	246
Темные аспекты сексуальных фантазий .....	247
Что стоит за популярными сексуальными фантазиями .....	247
Роль запретного в усилении влечения .....	249
Когда фантазии становятся инструментом манипуляции .....	250
Как распознать тёмные аспекты фантазий в отношениях .....	251
Выводы по главе 8 .....	252
Практические рекомендации .....	253
<b>Глава 9: Подсознание и эмоциональный интеллект .....</b>	<b>255</b>


Подсознание в психологии .....	256
Как распознать мотивы поведения человека через подсознательные сигналы .....	259
<i>Методы воздействия на Ид:         работа с желаниями и страхами .....</i>	<i>259</i>
<i>Влияние на Эго: как заставить         человека рационализировать         ваши предложения .....</i>	<i>259</i>
<i>Управление подсознанием: внушение         через образы, слова и повторение .....</i>	<i>261</i>
<i>Бессознательная память: механизм         интуитивного распознавания .....</i>	<i>261</i>
Как бессознательная память защищает от манипуляций .....	262
<i>Десять способов тренировать         подсознание .....</i>	<i>263</i>
Наблюдение за эмоциями .....	267
Эмоциональный интеллект и влияние ...	270
Освобождение от ожиданий общества	275
Выводы по главе 9 .....	278
Практические рекомендации .....	279
<b>Заключение .....</b>	<b>282</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>284</b>



ЧАРА (चर) — МАГАЗИН И ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ЭЗОТЕРИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

«ЧАРА» ОЗНАЧАЕТ «ПУТЬ» НА САНСКРИТЕ И  
«РАДОСТЬ» НА ДРЕВНЕГРЕЧЕСКОМ.

ПСИХОЛОГИЯ, ФИЛОСОФИЯ, АЛХИМИЯ,  
ВОСТОЧНЫЕ УЧЕНИЯ, ШАМАНИЗМ.  
КНИГИ О ПУТИ К СЕБЕ.

 ЧАРА (चर) — МОСКВА:

- WEBSITE  
[WWW.CHARABOOKS.SHOP](http://WWW.CHARABOOKS.SHOP)
- TAPLINK  
[TAPLINK.CC/CHARABOOKS.SHOP](http://TAPLINK.CC/CHARABOOKS.SHOP)
- TG-CHANNEL  
[T.ME/CHARABOOKS](https://t.me/CHARABOOKS)
- VK  
[VK.COM/CHARABOOKS](https://VK.COM/CHARABOOKS)

## ЧАРА (चर) — ЕРЕВАН:

- WEBSITE  
[WWW.CHARABOOKS.AM](http://WWW.CHARABOOKS.AM)
- TG-CHANNEL  
[T.ME/CHARABOOKS\\_AM](https://t.me/CHARABOOKS_AM)
- YOUTUBE  
[YOUTUBE.COM/ORLANDOAVARE](https://YOUTUBE.COM/ORLANDOAVARE)

ВЫ – АВТОР КНИГ,  
И ХОТИТЕ ИЗДАТЬ СВОЮ КНИГУ?  
С НАМИ ЭТО ЛЕГКО И РЕАЛЬНО.

РАБОТАЕМ С ТИРАЖАМИ ОТ 100 ЭКЗ.  
МАКЕТ И ОФОРМЛЕНИЕ СДЕЛАЕМ САМИ.  
ВАША КНИГА БУДЕТ ПРОДАВАТЬСЯ В КРУП-  
НЫХ МАГАЗИНАХ И МАРКЕТПЛЕЙСАХ.  
И ВЫ ПОЛУЧИТЕ ГОНОРАР.

## НАПИСАТЬ НАМ:

- Покупка книг:  
[T.ME/CHARABOOKS\\_SHOP](https://T.ME/CHARABOOKS_SHOP)
- Издательство книг / ОПТ /  
СОТРУДНИЧЕСТВО:  
[T.ME/ORLANDOAVARE](https://T.ME/ORLANDOAVARE)

**TEMENT NOSCE**



## ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — не просто сборник теорий и техник, а руководство к осознанию скрытых мотивов, манипуляций и возможностей, которые заложены в каждом человеке. Она предлагает вам не только взглянуть на привычные вещи с новой стороны, но и научиться использовать эти знания для влияния на других, защиты от манипуляций и саморазвития.

Вы узнаете, как лидеры манипулируют толпами, как работает нейролингвистическое программирование (НЛП), и почему наши эмоции часто становятся инструментом в чужих руках. Научитесь читать людей, замечать скрытые сигналы и осознанно выбирать, кому доверять, а кому нет.

Однако эта книга не только о манипуляции. Она и о том, как оставаться свободным от чужого влияния, строить осознанные отношения и развивать эмоциональный интеллект.

Вы поймёте, как подсознание влияет на наши решения, и как использовать эти механизмы, чтобы улучшить качество жизни. Знания — это инструмент, и то, как вы будете их использовать, зависит только от вас.

Каждая глава предлагает погрузиться в мир тёмной психологии: от управления эмоциями и техник убеждения до аспектов сексуальности и психологии лидерства.

## **ГЛАВА 1:**

# **ИСКУССТВО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА РАЗУМОМ**

## **Управление эмоциями**

Психология — это наука о закономерностях психической деятельности человека, его поведении и мышлении. Как формальное направление она существует всего несколько столетий, а её корни уходят в античность, когда философы и теологи искали ответы на вопросы о человеческой природе. Люди всегда стремились к пониманию себя и своих поступков. Современная психология опирается на научный метод и эмпирические данные, чтобы исследовать поведение, эмоции и мышление.

Психология развивалась на стыке философии, науки и искусства. Философия дала психологии основы критического мышления и моральные ориентиры. Как и философия, психология задаёт вопросы не только о наших мыслях, но и о природе мыслительных процессов. Это важно для всех, кто стремится к осознанности и умеет рассуждать.



Научная основа психологии проявляется в том, что она изучает разум и поведение с применением научного метода. Благодаря этому психология развивается как наука, а её достижения помогают лучше понимать механизмы мышления, поведения и эмоций.

Психология, по сути, изучает саму себя: чтобы понять разум, мы используем собственные мысли и эмоции. Этот «парадокс» делает исследования сложными. Наша задача — сохранять объективность, несмотря на то что мы находимся под влиянием личного восприятия.

## **Методы исследования в психологии**

Психология использует два основных метода: количественный и качественный.

Количественные исследования стремятся к чётким измерениям. Они фокусируются на том, что можно объективно оценить и подсчитать, как, например, уровень тревожности по шкале от 1 до 10. Этот подход стал основой для

*бихевиоризма* — направления в психологии, которое изучает поведение и эмоциональные реакции через количественные данные.

Качественные исследования, напротив, обращаются к субъективному опыту. Этот метод рассматривает внутренние переживания людей, не стремясь к объективным измерениям. Он строится на описаниях и анализе опыта человека, принимая во внимание его личное восприятие. В качественных исследованиях часто используются интервью, эссе, исследования случаев.

## **Работа сознания**

Человеческий разум — это уникальная система, которая управляет всеми процессами в теле. Он принимает сигналы от рецепторов, органов и мышц, анализирует их и автоматически вырабатывает необходимые реакции. Разум учится и развивается, оставаясь при этом сложным и до конца не изученным явлением. Существует множество теорий о том, что такое разум.

Материалисты утверждают, что вне мозга ничего не существует. Это атеистический взгляд, согласно которому мир состоит только из физической материи: тела, предметы, солнце, земля и другие объекты. Сознание, по их мнению, — это не некая «аура» вокруг человека, а просто результат работы мозга. Разум для них — это всего лишь функция мозга, который направляет наше тело.

Другие исследователи считают, что разум и душа существуют отдельно от мозга, в нематериальном мире. По их мнению, мозг и тело — часть физического мира, а душа и разум — метафизического. Этот давний спор о дуализме поднимает вопросы о природе человека и его сознания.

Но одно можно утверждать с уверенностью: мы существуем. Теории о симуляции, хотя и занимательны, остаются лишь гипотезами. Верить в то, что мы — мозг в колбе, требует пересмотра реальности. Даже если это правда, у нас пока нет способов выйти из этой симуляции, как это показано в фильме «Матрица». Люди пытаются исследовать сознание с помощью различных веществ, и некоторые

утверждают, что духовные переживания позволяют заглянуть за пределы этой реальности. Но для большинства из нас повседневная жизнь остаётся той самой реальностью, с которой мы взаимодействуем.

Есть один «здоровый» способ взаимодействия с реальностью — это осознанность. *Осознанность* — это состояние, при котором Вы полностью сосредоточены на своем теле и настоящем моменте. Практика осознанности помогает на время освободиться от мыслей и погрузиться в свои внутренние ощущения, что может привести к важным открытиям.

Сознание формируется через опыт. С самого детства обучение и окружение влияют на наше развитие. Культурные традиции, язык и множество других факторов создают уникальные черты сознания у каждого человека. Однако всех нас объединяет человеческое сознание как таковое.

Разум постоянно меняется, адаптируясь к окружающему миру. Мы, как губка, впитываем информацию через наши органы чувств — зрение, слух, осязание и другие.

Любое переживание сохраняется в памяти или отбрасывается как незначительное. Человек, в основе своей, — это существо, зависящее от чувств.

Мы ощущаем других людей, распознаем опасности, наслаждаемся и испытываем отвращение, выполняя множество функций.

Сенсорная информация — наш способ воспринимать мир. Если задуматься о «мозге в колбе», то вся информация, которую мы получаем через чувства, — это все, что нужно для взаимодействия с реальностью. Именно через этот фильтр мы ориентируемся в мире.

Однако сенсорным данным стоит доверять с осторожностью. Во-первых, во сне мы часто принимаем происходящее за реальность, хотя, проснувшись, понимаем, что это была иллюзия. Но в момент сна всё кажется реальным. Так что нельзя сказать, что то, что вы чувствуете во сне, совсем нереально — это реально для вас в тот момент.

Некоторые люди способны осознавать, что они находятся во сне, и это задокументированный феномен. Но главный вывод

один: сенсорные ощущения во сне бывают настолько убедительны, что наши чувства могут нас обманывать. В повседневной жизни они также точны не всегда.

Еще один важный фактор — это влияние эмоций на восприятие. Эмоции могут сильно исказить наше видение мира, их сила бывает огромной.

Таким образом, нужно признавать, что чувства могут вводить нас в заблуждение. Однако наш разум и действия достаточно предсказуемы. Люди склонны повторять привычные действия изо дня в день. Образ жизни и привычки связаны между собой, и изменение одного часто влияет на другое.

## **Как наблюдать за своим разумом**

Первый шаг — это осознание эмоций. Это может показаться простым действием, но для некоторых это может быть достаточно сложно. Эмоции отличаются от чувств; чувства — это процессы, связанные с мыслями.

Если Вы о чем-то думаете, то с этим связаны определенные слова. Речь может

принимать разные формы, но всегда содержит в себе слова, что отличает чувства от эмоций. Эмоции — это чистое физическое состояние, выражающее гнев, тревогу, печаль, радость, волнение и другие эмоциональные состояния.

Эмоции могут не всегда сопровождаться мыслями, но часто вызывают их. Иногда эмоция проявляется без слов и сразу выражается. Например, человек может почувствовать сильную злость и тут же ударить другого. Это не оправдание насилия, а пример того, как эмоции могут проявляться без осознания.

Другая сторона заключается в том, что некоторые люди не могут выразить свои эмоции и погружаются в размышления. Это часто происходит с людьми, которые страдают от депрессии или тревоги. Тревога оказывает большое влияние на мыслительные процессы, и мысли в таких случаях часто перерастают в негативные мысли о самом себе или беспокойство. Беспокойство — это распространенное проявление тревожности, и они часто идут рука об руку. Определение эмоций — это, по сути, исследование того, что происходит внутри тела.

Когда дети достигают возраста, в котором они начинают выражать и осознавать свои эмоции, они часто не обладают навыками, которые требуются взрослым для точного определения своих эмоций. Ребенок или инфантильный взрослый может неправильно интерпретировать свои эмоции или не знать нужных слов, чтобы описать свои чувства. Например, ребенок может сказать, что он «смутился», хотя на самом деле он был зол.

Навык правильного обозначения и понимания своих эмоций развивается со временем. Существует множество методов для этого. В этой главе мы обсудим два основных метода: *ведение дневника* и *саморефлексию*.

Каждый человек переживает эмоции по-своему; это нормально и необходимо. Одни люди плачут, когда им грустно, другие впадают в ярость. Некоторые люди более комфортно чувствуют себя с определенными эмоциями.

Например, кто-то может легко выразить гнев, так как вырос в окружении людей, которые тоже легко выражают свою злость. Но при этом они могут не знать,



как выразить печаль или стыдиться проявлять ее. Некоторые демографические группы более склонны к одному или другому типу эмоций.

## **Ведение дневника**

Ведение дневника — это способ следить за своим внутренним миром, управлять эмоциями и лучше понимать свои желания. В ежедневных записях можно увидеть собственные паттерны поведения, осознать свои эмоции и даже найти скрытые стремления и цели.

Записывая мысли и чувства, мы начинаем лучше видеть их структуру. Часто эмоции и идеи настолько перемешаны, что их трудно разобрать их внутри себя. Когда мы записываем, что нас тревожит, радует или вдохновляет, мы, по сути, проясняем свой разум, упорядочиваем хаос мыслей.

Этот процесс позволяет критически взглянуть на свои эмоции и рассуждения и понять их природу, оценить, насколько они обоснованы.