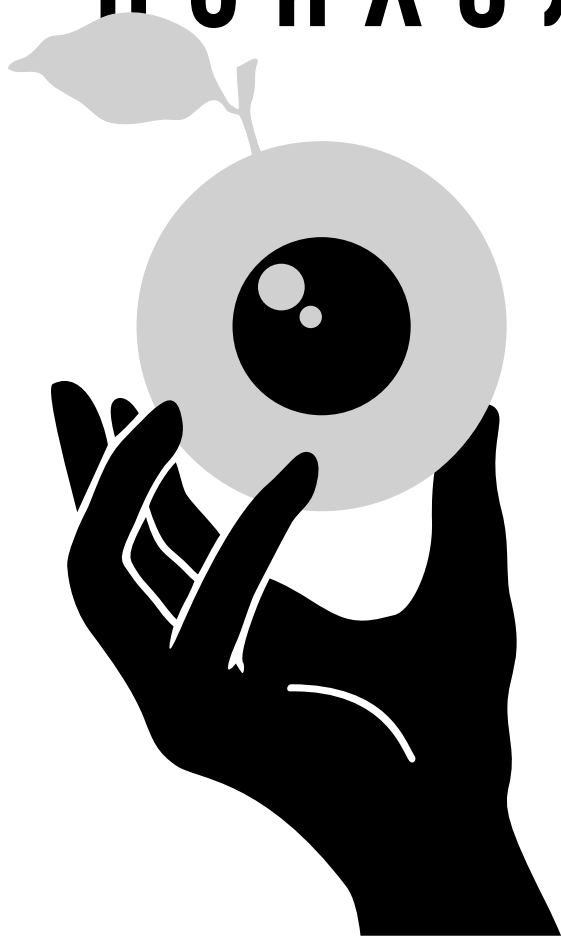





ПАВЕЛ ЗЫГМАНТОВИЧ

# ЧЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ



КАК НАМ ВНУШАЮТ  
ЯДОВИТЫЕ УСТАНОВКИ  
И МОЖНО ЛИ ОТ ЭТОГО  
ЗАЩИТИТЬСЯ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92  
ББК 88.5  
3-96

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:  
SarraMagdalena, Net Vector, Net Vector, Social Media HUB /  
Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Зыгмантович, Павел Викторович.**

3-96      **Черная психология: как нам внушают ядовитые установки и можно ли от этого защититься / Павел Зыгмантович.** — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Психология влияния).

ISBN 978-5-04-201091-0

Всю психологию условно можно разделить на белую и черную. Белая психология помогает людям становиться счастливее и сильнее. Черная — разрушает личность человека ради достижения целей тех, кто к ней прибегает. Мы сталкиваемся с черной психологией, когда попадаем под влияние сект, инфоцыган, блогеров и лжеэкспертов.

В этой книге Павел Зыгмантович, психолог с 25-летним стажем и популяризатор доказательной психологии, рассматривает 5 механизмов черной психологии, с помощью которых нами могут управлять другие люди, организации или масс-медиа. Чтобы научиться отличать реальные факты от скрытого влияния, автор предлагает погрузиться в мир психологических исследований и попридусутствовать зрителем на приеме у психолога.

Здесь собраны не только истории реальных людей, столкнувшихся с ядовитыми механизмами, но и упражнения, которые помогут противостоять воздействию черной психологии и обрести психологическую устойчивость.

УДК 159.92  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-201091-0

© Зыгмантович П. В., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	9
<b>Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ЧЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПОЧЕМУ ОНА ОПАСНА .....</b>	<b>17</b>
Выжимка, чтобы вам было легче запомнить .....	40
<b>Глава 2. МЕХАНИЗМ ПЕРВЫЙ — РАЗРУШЕНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ .....</b>	<b>41</b>
Встреча первая. Кто я? .....	43
Встреча вторая. Рухнувшая опора .....	54
Как разрушают вашу идентичность. Пять самых популярных приемов .....	61
Встреча третья. И это тоже я! .....	69
Встреча четвертая. Все пропало .....	74
Встреча пятая. Кризис, я тебя не боюсь! .....	82
Выжимка, чтобы вам было легче запомнить .....	85

<b>Глава 3. МЕХАНИЗМ ВТОРОЙ — ПОИСК НЕСУЩЕСТВУЮЩЕГО ОТВЕТА</b> .....	<b>87</b>
Встреча первая. Как жить правильно? .....	89
Встреча вторая. Реальный опыт .....	99
Приемы провокации поиска ответа на несуществующий вопрос .....	101
Встреча третья. Неуловимое спокойствие .....	113
Встреча четвертая. Проклятая тема .....	119
Встреча пятая. Без лишних вопросов .....	134
Выжимка, чтобы вам было легче запомнить .....	136
<b>Глава 4. МЕХАНИЗМ ТРЕТИЙ — ВНЕДРЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК, ЛОЖНЫХ ИДЕАЛОВ</b> .....	<b>137</b>
Встреча первая. А мне говорят, ревновать нельзя ....	139
Встреча вторая. Притяжение страха .....	149
Какие негативные установки нам внедряют .....	155
Почему мы так внимательны к негативным установкам? .....	161
Как защищаться от негативных установок? .....	163
Четыре причины плохих поступков .....	167
Встреча третья. Грязные очки .....	176
Встреча четвертая. Не хочу уезжать! .....	182
Встреча пятая. Ваше мнение очень важно для нас, но... .....	191
Выжимка, чтобы вам было легче запомнить .....	195

<b>Глава 5. МЕХАНИЗМ ЧЕТВЕРТЫЙ — ПЕРЕГРУЗКА ТУМАННОСТЬЮ</b> .....	<b>197</b>
Встреча первая. Я не верю в себя .....	199
Встреча вторая. Вселенная не может сейчас ответить, пожалуйста, перезвоните .....	208
Как работает этот прием черной психологии? .....	213
Как защищаться? .....	222
Встреча третья. Думать некогда — делать надо .....	226
Встреча четвертая. Мелкие неприятности .....	232
Выжимка, чтобы вам было легче запомнить .....	235
<b>Глава 6. МЕХАНИЗМ ПЯТЫЙ — ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИЗОЛЯЦИЯ</b> .....	<b>237</b>
Встреча первая. Я особенный, но меня не слушают! ..	239
Встреча вторая. Мне больно представить, что я обыватель .....	251
Как защититься от этого механизма черной психологии? .....	258
Встреча третья. Вернуться страшно .....	263
Встреча четвертая. Это работает! .....	266
Встреча пятая. Весь мир — театр .....	268
Выжимка, чтобы вам было легче запомнить .....	277
<b>Заключение. ПОЧЕМУ МЫ В ЭТО ВЕРИМ</b> .....	<b>279</b>
Благодарности .....	293
Список использованных источников и литературы ...	296



# **ВВЕДЕНИЕ**



**А**ссистент профессора Игнац Земмельвейс ужаснулся, посмотрев на статистику. Если роды принимал врач, то погибала каждая пятая женщина. Смертность среди тех, кто доверялся акушерке, была в три раза ниже. Почему Венская больница в середине 19-го века, несмотря на квалификацию врачей, убивала своих пациенток? После долгих поисков Земмельвейс все же нашел ответ — и был поражен в самое сердце. Врачи часто приходили на роды после работы в морге. Перед тем как зайти к роженице, они мыли руки простой водой, которая не избавляла от микробов. Получается, что смерть переносилась буквально на кончиках их пальцев. Игнац приказал использовать для дезинфекции хлорированную известь, и родильная горячка в его отделении почти исчезла.

Эта история чертовски похожа на то, что происходит сейчас. Есть незаметный яд, который проникает в наше сознание — как микробы в кровь несчастных рожениц — и отравляет его. Но мы не придаем этому значения, по-

тому что просто не знаем, куда смотреть. Люди, распространяющие этот яд, не стремятся вредить сознательно. Напротив, часто они действуют из самых благих побуждений. Однако отравы вредит в крупных масштабах.

Это черная психология. Речь не о злодеях-манипуляторах, которыми сейчас модно пугать. Я говорю об обилии самой разной информации, появившейся в ответ на огромный интерес к популярной психологии. С одной стороны, хорошо, что люди хотят быть счастливыми и задумываются о внутреннем мире.

С другой стороны, отравы подстерегает там, где ее совсем не ждут. Соцсети, видеохостинги, мессенджеры, книги, разговоры на офисных кухнях и в курилках распространяют обрывочные недоказуемые сведения, которые мы слышали так часто, что уже принимаем за правду.

---

**Мы не можем защититься от черной  
психологии, потому что не знаем,  
как она выглядит.**

---

В информационном пространстве много ядовитой информации. Моя цель и цель этой книги — дать вам противоядие в виде достоверных данных.

Я уверен: знания помогают жить легче. Скажем, если грибник не уверен, ядовитый перед ним гриб или съедобный, он крупно рискует, когда кладет этот гриб себе в корзину. Сейчас все кинулись искать смысл жизни, предназначение, проработывать род, прокачивать осознанность, учиться слышать эмоции и становиться лучшей версией себя. Но залог психологического благополучия — ментальная устойчивость, которая основана на научных знаниях. Она поможет не искать проблемы там, где их нет, и замечать там, где они неочевидны.

Я занимаюсь психологией более 25 лет. В 1998 году я поступил на факультет психологии БГПУ им. Максима Танка, а феврале 2018-го впервые использовал термин «доказательная психология» на русском языке (кстати, и на английском тоже: до меня ни один поисковик не находил определение *evidence-based psychology*). Если вы его уже видели — знайте: вы держите в руках книгу, которую написал автор этого словосочетания.

«Доказательная психология» появилась не случайно. Это мой способ привлечь внимание к колоссальному дефициту научных знаний в медиасреде.

Размышления седых бородачей с сигарами могут быть интересны, но это только размышления. Достоверность дает лишь научный метод — эксперименты, матстатисти-

ка, перепроверки. Все, что я рассказываю, я беру из научных исследований, причем свежих.

---

**Моя задача — помочь вам обрести спокойствие,  
твердую почву под ногами и защиту  
от информационного яда черной психологии.**

---

Я делаю это уже много лет — сначала через статьи на своем сайте, потом с помощью видео на различных видеохостингах и в соцсетях. И чаще всего получаю благодарности именно за обретенное спокойствие. Люди пишут — спасибо, после знакомства с вашими материалами мне стало намного легче. Мол, почитаю разные профили в сети и становится не по себе. Тревожно, кажется, что все плохо, все бесполезно, мир такой опасный и сложный, что я не справлюсь.

Жить с таким настроением трудно. Но откуда возьмется другое, если медиасреда переполнена информационным ядом? Вот человек и переживает там, где для этого на самом деле нет ни малейшего повода. Думаю, вам знакомы такие переживания.

В этой книге я покажу вам **пять механизмов** черной психологии, чтобы вы научились их распознавать и противостоять их воздействию:

### **1. Разрушение идентичности.**

Этот механизм ведет к бесконечной растерянности — человек не знает, на что опереться и куда двигаться. Он часто задается вопросами: «Кто я?», «Что мне важно?», «К чему надо стремиться?»

### **2. Поиск несуществующего ответа.**

Когда человек сталкивается с интересным вопросом, он начинает искать ответ. Если вопрос в принципе не подразумевает ответа, это далеко не всегда останавливает человека. В таких поисках он может зайти очень далеко. И сильно пострадать на этом пути.

### **3. Внедрение негативных установок.**

Мир вокруг нас разнообразен. И когда человек из этого разнообразия замечает только плохое, жить становится очень трудно. Если вы ловили себя на том, что видите черное вместо разноцветного, значит, какие-то негативные установки уже внедрились в ваше сознание.

### **4. Перегрузка туманностью.**

Когда все четко и ясно, ориентиры видны, а указатели понятны, жить приятно и легко. Но когда мы блуждаем в тумане, настроение резко падает. Увы, туман в психологическом смысле очень легко создать.