


ТИМУР
АСЛАНОВ

ПРИЕМЫ ТЕМНОЙ ПСИХОЛОГИИ

67 ПРИЕМОВ ВЛИЯНИЯ И ЗАЩИТЫ ОТ ОБМАНА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.53
А90

Асланов, Тимур Анатольевич.

А90 Приемы темной психологии. 67 приемов влияния и защиты от обмана / Тимур Асланов. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Психология коммуникаций).

ISBN 978-5-04-201607-3

«Мы же семья!»

«Я всем для тебя пожертвовала...»

«Тебе что, слабо, что ли?»

Узнаете? Эти фразы — типичное оружие манипуляторов. Предприниматель и бизнес-тренер Тимур Асланов изучал осознанное и неосознанное влияние не только в теории, но и на практике: в работе по найму, в собственном бизнесе, в отношениях с партнерами, подрядчиками, коллегами и в семейной жизни. И теперь он готов поделиться с вами накопленным опытом: инструментами распознавания приемов темной психологии и способами борьбы с ними.

Вы получите четкие инструкции по противодействию приемам скрытого влияния и научитесь:

- распознавать игру в «молчанку» и эмоциональный шантаж;
- бороться с обесцениванием и навязанными ограничениями;
- защищаться от «френдзоны» и токсичных отношений;
- не поддаваться на «все так считают» и социальное давление.

Пора увидеть правду и научиться говорить твердое «НЕТ» любым попытками управлять вами против вашей воли!

УДК 159.923.2
ББК 88.53

© Т. Асланов, текст, 2025
© А. Белицкая, иллюстрации, 2025
© А. Скворцов, фотография, 2025
© Оформление.

ISBN 978-5-04-201607-3

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Книга «Приемы темной психологии» стала для меня настоящим откровением! Меня поразила структура, удивительная легкость изложения и присутствующий юмор. Это не просто книга — это инструмент для трансформации.

Тимур Асланов мастерски разобрал целых 67 (!) способов манипуляций, которые используют сотрудники, руководители даже владельцы бизнеса.

Книга побуждает задуматься о том, как сохранить здоровую корпоративную культуру, в которой манипуляции теряют свою силу. Я забираю в свою копилку практичные и понятные инструменты противодействия манипуляторам. Рекомендую всем, кто стремится к эффективному управлению, вдохновению и развитию своих сотрудников! Читайте и действуйте осознанно!

*Ксения Лысенко,
HRD сети магазинов «Жизньмарт»,
топ 50 HR экспертов России*

Темная психология — это формальный термин для манипулирования. Обычно рассказывают про темную триаду — нарциссизм, психопатия и макиавеллизм. В своей новой книге «Приемы темной психологии» Тимур Асланов не вдается в теорию и не разбирает психологические особенности понятия, но подробно с примерами рассказывает о том, как манипуляция проявляется в нашей ежедневной жизни, влияет на нее и что нам, сотрудникам, родителям, детям, любимым и просто людям, с этим делать.

Примеры жизненные и узнаваемые, а советы можно применять сразу после прочтения, для этого не потребуется учиться сложным навыкам боевого НЛП. Так как примеры абсолютно живые, то книга читается на одном дыхании, буквально каждый найдет в ней хотя бы один пример, о котором можно воскликнуть: «О, точно так же было и у меня!»

Ну а дальше, как всегда, дело за читателем: применить знания на практике, или просто констатировать факт, что

неудавшиеся отношения — манипуляция партнера, с которым вы, к счастью, прекратили всяческое дальнейшее общение. Книга хороша тем, что читатель может возвращаться к ней снова и снова, используя как инструкцию в различных жизненных ситуациях.

*Людмила Семушина,
PR-директор Inventive Retail Group*

Книга Тимура Асланова «Приемы темной психологии» — потрясающее руководство по противодействию психологическим манипуляциям в любых жизненных ситуациях: от отношений с близкими до деловых переговоров. Автор мастерски препарирует 67 приемов скрытого влияния и дает четкие инструкции по защите от каждого из них.

Ежедневно вами незаметно манипулируют все — от начальника до любимой бабушки. В этой книге Тимур срывает маски с темных психологов и показывает их излюбленные приемы во всей красе. Манипуляции на работе? Есть! Махинации в семье? Сколько угодно! Психологические ловушки в романтических отношениях? Запросто! Прочитайте — и больше никто не сможет дергать вас за ниточки!

*Владимир Якуба,
предприниматель, автор 14 книг,
реалити-спикер № 1 в России,
эксперт по построению отделов продаж*

Как CEO в крупной компании, постоянно взаимодействующий с людьми и принимающий решения в условиях высокого давления, я всегда ищу инструменты для повышения эффективности коммуникации и управления. Книга «Приемы темной психологии» привлекла мое внимание своим заявлением о раскрытии механизмов скрытой манипуляции. Автор блестяще использует метафору уличного грабителя и манипулятора-психолога, чтобы проил-

люстрировать разницу между явной и скрытой агрессией. Это сравнение оказалось невероятно эффективным в демонстрации того, насколько коварнее и опаснее может быть скрытая манипуляция, чем прямое давление.

Особо ценным мне показался конкретный список ключевых психологических «кнопок», используемых манипуляторами: страх, вина, чувство долга, жалость, тщеславие, амбиции и жадность. Краткие, но емкие объяснения каждого пункта сделали информацию доступной и легко усваиваемой даже для неподкованного в психологии читателя.

*Александр Коротков,
CEO проекта Likvi.com*

Книга «Приемы темной психологии» учит быть внимательным к деталям — видеть за словами и поступками окружающих то, что раньше казалось случайным или незначительным.

Автор объясняет сложные вещи просто, раскрывая природу манипуляций, которые многие считают чем-то из ряда фантастики. В реальности же они оказываются частью повседневной жизни: в общении с коллегами, друзьями, партнерами. Примеры, которые Тимур приводит, настолько точные и жизненные, что порой ловишь себя на мысли: «Как же я раньше этого не замечала?».

Важно, что книга помогает понять принципы воздействия на людей не для того, чтобы стать сильнее или хитрее, а чтобы сохранить свою независимость и оставаться уверенным в любой ситуации. Именно это делает ее особенно ценной для профессионалов, чья работа связана с коммуникациями, и для тех, кто хочет лучше разбираться в людях.

Книги Тимура Асланова однозначно заслуживают места на полках каждого, кто стремится к осознанности и глубокому пониманию человеческой природы!

*Анна Кириченко,
CEO коммуникационного агентства Redline PR
(«Лучшее коммуникационное агентство
в России — 2021-2024 г.» по версии АКМР)*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
Легко ли вами манипулировать? Тест на уязвимость	20
Глава 1. Что такое темная психология и как она работает.	27
Глава 2. Как манипулируют начальники	35
Управлять нельзя манипулировать	37
Прием 1. Обесценить профессионализм	39
Прием 2. Кто на свете всех милее, всех румяней и белее?	42
Прием 3. Цейтнот	44
Прием 4. Ложный дедлайн.	50
Прием 5. Хвала в очи хуже порчи.	57
Прием 6. Мы команда	60
Прием 7. Мы — элита!	66
Прием 8. Высокие цели и повышенная социальная ответственность	68
Прием 9. Ты же профессионал.	71
Прием 10. У нас кризис.	76
Прием 11. Уникальный шанс проявить себя	79
Прием 12. Леночка Самойлова лучше всех	82
Прием 13. Это для вашего же блага.	84
Прием 14. У нас демократия.	87
Прием 15. Ускользящая цель	91

Глава 3. Как манипулируют подчиненные	97
Прием 1. Выше головы не прыгнешь	100
Прием 2. Слуга двух господ.	102
Прием 3. Мелкий угодник	105
Прием 4. А вот прошлый начальник...	110
Прием 5. Я сам решил	114
Прием 6. Спрятать иголку в стоге сена	122
Прием 7. Ложные альтернативы	127
Прием 8. На ходу.	132
Прием 9. Лесть	139
Прием 10. Маркировка коллег	141
Прием 11. Сделай сам	143
Прием 12. Я так перегружен.	145
Глава 4. Как манипулируют друзья	149
Прием 1. Доктор, меня все игнорируют.	152
Прием 2. Бесплатная прислуга	155
Прием 3. Взять на слабо.	160
Прием 4. Главный друг	164
Прием 5. Изолирование	167
Прием 6. Илону надо спасать.	170
Глава 5. Как манипулируют родители.	175
Прием 1. Стакан воды	178
Прием 2. Эмоциональный шантаж.	182
Прием 3. Неоплатный долг	184
Прием 4. Уму, и ты пожалеешь	185
Прием 5. Посредник.	188
Прием 6. Я всем для тебя пожертвовала	193
Прием 7. Мама всегда права	198
Прием 8. Главный советник	201
Глава 6. Как манипулируют взрослые дети	205
Прием 1. Верните должок	208
Прием 2. Это ты сделал меня таким.	211
Прием 3. Ты их любишь больше	218
Прием 4. Прости, что так тебя подвел	223
Прием 5. Папа у Васи силен	227

Глава 7. Как манипулируют мужья и жены.	235
Прием 1. Игра в молчанку	237
Прием 2. Ты сам себе враг, Буратино.	241
Прием 3. Красные линии.	246
Прием 4. Я с тобой разведусь	250
Прием 5. Кто старое помянет — тот и выиграл.	253
Прием 6. Преувеличенное обобщение	256
Глава 8. Манипуляции в романтических отношениях.	259
Прием 1. Френдзона	261
Прием 2. Горячо-холодно.	268
Прием 3. Ревнуй меня!	273
Прием 4. Запретные темы	277
Прием 5. Я вижу тебя насквозь	282
Глава 9. Универсальные манипуляции	287
Прием 1. Стереотипы поведения	289
Прием 2. Последний удар	293
Прием 3. Матрос в тельняшечке	299
Прием 4. Просьба с уступкой.	305
Прием 5. Деструктивные высказывания	312
Прием 6. Все так считают	319
Глава 10. Светлая сторона темной психологии.	325
Вкусная газета	328
Эффект Пигмалиона.	329
Непослушный муж.	336
Горькая микстура.	339
Разжигание спортивной злости	340
Заключение	342
Подарок за отзыв	348
Об авторе	350

*Заботьтесь о том, что думают о вас другие люди,
и вы всегда будете их пленником.*

Лао-цзы

ВВЕДЕНИЕ

В темном-темном здании, в темной-темной комнате сидит темный-темный человек в темной-темной шляпе, темном-темном плаще и темных-темных очках и обдумывает свои темные-темные дела. В его голове рождаются коварные планы по захвату мира путем тайного влияния на всю нашу жизнь.

Так или примерно так многие представляют темных психологов — людей, практикующих темную психологию. Сидит себе такой повелитель тьмы и дергает за ниточки, чтобы навредить нам — светлым людям.

Он, безусловно, воплощение зла. Мы — конечно же, добра.

На самом деле все устроено не так. Или не совсем так. Да что там... Совсем не так.

Не надо думать, что темная психология — это что-то из мира мрачного подземелья, черных астрологов, злых колдунов, тайных медиумов, подпольных хиромантов и прочей треш-эзотерики. Вообще нет.

Темная психология — это часть повседневной жизни, и без нее не обходится ни один день.

Темным психологом может быть начальник, коллега, друг детства, мама, муж или возлюбленная и даже ребенок. Я вам больше скажу: вы тоже, вероятно, часто используете в общении с людьми приемы темной психологии. Иногда осознанно, иногда нет.

— Как же так? — спросите вы. — У меня нет ни черного плаща, ни черной шляпы. И я не варю никакие зелья в подземелье.

Этого и не требуется.

Темная психология — это искусство манипулирования и обмана. Манипулятор скрыто воздействует на ваши чувства и мысли, чтобы заставить делать то, что ему нужно. Он тайно управляет вашими желаниями ради своей выгоды.

А манипулируют люди друг другом каждый день и неоднократно. Потому что обманывать гораздо легче, чем честно договариваться.

Очень часто вы совершаете поступки и принимаете решения под чужим влиянием, которого не видите и не ощущаете. И тут нет никакой магии или потусторонних сил. Это делают обычные люди, даже очень близкие. Потому что у каждого свои интересы и планы. В том числе и на вас.

И в итоге вы живете не своей жизнью. Во многом уступаете, идете на поводу, сдаете позиции и теряете возможности. А другие вместо вас получают выгоду и идут к своим целям.

Представьте, что вы капитан корабля под названием «Ваша жизнь». Стоите за штурвалом в красивом белом костюме. Соленый морской бриз приятно

щекочет лицо. Ярко светит солнце на безоблачном небе. Вы определяете цель, куда хотите приплыть, намечаете путь. Поднимаете якорь, запускаете мотор, даете полный ход, управляете «Вашей жизнью». Все отлично.

Но вдруг оказывается, что кто-то все время незаметно подкручивает штурвал в своих интересах и корабль плывет совсем не туда, куда нужно вам. И вы уже не капитан, а беспомощный пассажир. Обидно?

Давайте вернем корабль на правильный курс и возьмем управление «Вашей жизнью» в свои (то есть в ваши) руки.

Для этого и нужна моя книга «Приемы темной психологии. 67 приемов влияния и защиты от обмана».

Я показываю в ней, как научиться видеть манипуляторов и их намерения на ранних этапах, как распознавать попытки обмана и влияния, как снять морок и наведенный гипноз и защитить себя, свое здоровье, психику, планы, карьеру, семью и деньги.

Как устроена книга

Я собрал в книге 67 приемов манипуляций и разделил их на несколько групп в зависимости от того, кто является манипулятором: начальник, подчиненные, друзья, родители, взрослые дети, муж или жена, возлюбленный или возлюбленная. В каждой группе мы подробно рассмотрим несколько приемов скрытого влияния, разберем каждый прием на примерах, увидим, как распознать манипуляцию, и я дам четкую инструкцию, как ей противодействовать, чтобы себя защитить.

Книга написана легко и с юмором. Я не погружаю вас в научные глубины, не мучаю сложными терминами, не пишу заумно, не пугаю запутанными схемами. Это четкая и простая пошаговая инструкция, как вести себя при столкновении с тем или иным видом манипуляции. Как ее увидеть и как ей противостоять.

Я считаю, что принцип «Обучай, развлекая» помогает людям усваивать информацию легко и с удовольствием. И пишу именно в таком стиле.

Книгу можно читать с любого места и в любом порядке. Можно использовать как самоучитель, инструмент для расширения кругозора и получения знаний, развлекательное чтение для поднятия настроения и так далее. Можно как справочник: читать только те главы, которые нужны в данный момент, а потом, когда столкнетесь с иным видом манипуляции, заглянуть и в другие разделы.

Упор в книге сделан именно на аспекты эффективной коммуникации. И для каждого приема я привожу конкретные слова и фразы, которыми рекомендую себя защищать.

Почему это все важно

Человек, которым манипулируют, не просто обслуживает других людей в ущерб своим интересам. Он еще и, как правило, страдает от стрессов, неврозов, панических атак, депрессий и прочих болячек из-за хитрецов и подлецов, которые вмешались в его жизнь.

Вы еще не осознали, что вами управляют, а организм уже все почувствовал и сигнализирует тревогой, угнетенным состоянием, выгоранием и прочими

проблемами. Поставив с помощью книги надежный заслон против темных психологов, вы сможете избавиться от угроз для психики и здоровья. А еще обретете уверенность в себе благодаря пониманию, что перестали быть легкой добычей для манипуляторов, и знанию, как себя защищать.

Почему именно мою книгу вам нужно прочитать

Я предприниматель более 25 лет, прошел разные этапы и периоды, строил бизнесы в нескольких отраслях, делил их с партнерами, сталкивался с конкурентами, управлял людьми, находил общий язык с клиентами и защищался от огромного количества манипуляций, потому что жизнь любого предпринимателя — это ежедневные отражения атак обманщиков и манипуляторов.

Эта тема меня всегда очень интересовала, и я ее активно изучал со всех сторон, потому что вести любую социальную жизнь и не стать жертвой обмана почти нереально.

Я не только руководитель с многолетним опытом, я еще и опытный сын, искушенный отец и муж со стажем. Поэтому знаю довольно неплохо, как применяется темная психология. Изучал и в теории, и на практике.

И конечно, многое почерпнул из жизни моих клиентов, с которыми близко общался и проводил тренинги. Разумеется, это все переработано и ничья личная история в книгу не вошла, все совпадения случайны.

Курс общей психологии, прослушанный мной в свое время в университете, я дополнил за эти годы весьма