

С.Кара-Мурза

# **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ,**

## **снижающие уязвимость к воздействию манипуляторов**

(из С.Кара-Мурза, "Манипуляция сознанием", М., "Алгоритм", 2000)

(Из материала убрано вся специфика, касающаяся особенностей противостояния манипуляторам политики и телевидения, но оставлено все, что можно отнести к "манипуляторам вообще". Пометки "Д." принадлежат А.Деревицкому)

### 1. ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Главное - прочувствовать и осознать, что мы живем в ином обществе, нежели раньше. Мы попали в джунгли, где за нами (нашим сознанием) идет охота. ...О морали и говорить нечего. Проблема теперь - только в балансе сил и целесообразности той или иной линии поведения.

### 2. СОКРАЩЕНИЕ КОНТАКТОВ

Надо поменьше бывать в зоне контакта с манипулятором или потенциальным манипулятором. (Как советуют бабушки - даже избегать просто контакта глаз - Д.) Нужная информация так или иначе до нас дойдет. Лучше избегать соблазна побыть в "театре скандалов". Не следует уповать на свою устойчивость - сигналы действуют в нужном направлении независимо от того, как мы к ним относимся в нашем сознании (действует даже одна обстановка его офиса - Д.). Хорошо было Одиссею слушать сирен - он приказал товарищам привязать его к мачте...

### 3. УХОД ОТ ЗАХВАТА

Важный этап в манипуляции - захват аудитории, ее "присоединение". Как сказано в одном учебнике, "успех манипуляции невозможен без создания союзника в душевном мире адресата". Пока захват не произошел, ему можно успешно сопротивляться - тогда и последующие усилия манипулятора пропадают даром, а вы даже можете наблюдать за ними отстраненно и с пользой для себя. Эффективен такой простой прием, как прерывание контакта, уход на время. Всякая операция захвата имеет свой сценарий, свой ритм. Если во время сеанса "жертва" вдруг скажет: "Я тут отлучусь ненадолго, а вы пока продолжайте", - все усилия гипнотизера пойдут на смарку.

Если есть возможность, то полезно прервать словоизлияния манипулятора вопросами, которые резко нарушают его сценарий. Вопросами типа "скажите прямо, куда вы клоните?" Этот вопрос заставляет манипулятора перейти к сути дела, не завершив "присоединение" аудитории и, следовательно, не лишив ее способности критически воспринимать сообщения. Или же манипулятору придется игнорировать вопрос, что может вызвать недовольство и укрепит психологическую защиту. Даже ловкого манипулятора сбивает с толку человек, который выглядит непонятливым и все переспрашивает (а может, притворяется дураком?). В общем, любой способ нарушить

программу манипуляции полезен, чтобы ее затруднить и снять наваждение (манипулятору стоит задуматься о простоте и безотказности программы манипуляции - проверить звук, видео, электрику etc. - Д.).

#### 4. ИЗМЕНЕНИЕ ТЕМПА

В программе манипуляции очень важен темп. Манипулятор достигает успеха, когда он опережает процесс мобилизации психологических защит аудитории. Поэтому такое большое значение придается сенсационности и срочности. Кавалерийская атака! С этого темпа надо стараться манипулятора сбить, нельзя позволить ему навязать его темп нашему сознанию - они не должны войти в резонанс. Этот прием отражен в народной мудрости: "Утро вечера мудренее!" Это значит, что полезно прервать контакт, дать сырым мыслям, чувствам и впечатлениям "отлежаться" - а потом начать на свежую голову. Надо навязывать ходу манипуляции рваный и вязкий ритм, сходу отвергать нагнетаемую обстановку срочности. На самом деле срочность эта всегда бывает ложной, искусственно созданной. Нельзя этому давлению поддаваться, нельзя сходу принимать оценки, которые нам навязывают. Известное "тугодумие" крестьян в большой мере объясняет их замечательную устойчивость против манипуляций.

#### 5. ОТСЕИВАНИЕ ШУМА

Манипуляция успешна в условиях "демократии шума", когда человека бомбардируют потоком никчемных сообщений, и он не может сосредоточиться на той проблеме, по которой он должен выработать точку зрения. Не может сосредоточиться - вынужден хвататься за подsunутую ему трактовку. Устойчивость против манипуляции снижается, если одновременно с сообщением, которое внушает ему какую-то идею, на сознание человека воздействуют "помехой". Отсюда вывод: получив сообщение, в котором может быть скрыта "контрабанда", надо фильтровать шумы, которые служат помехами при обдумывании именно этого сообщения. Лучше на время вообще вырваться из потока сообщений, чтобы обдумать одно из них. Потеря невелика, этот поток не иссякнет, и ничто действительно важно нас не минует.

#### 6. НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ

Легче всего манипулировать сознанием человека, мышление которого отвечает четкому и строгому алгоритму. Если же оно петляет, следует необычной логике и приводит к парадоксальным выводам, подобрать к нему ключ трудно. Манипуляторы Запада с большим трудом находили подход к дикарям, китайцам, африканцам. Негры уже два столетия живут в США, но до сих пор "одомашнены" в малой степени. В общем, эффективным способом ухода от захвата и воздействия манипулятора является создание искусственной непредсказуемости твоей реакции (источников информации, способа ее переработки, логики умозаключений, темпа воздействия, типа высказываний и т.д.) Как сказал К.Кастанеда, "когда ты непредсказуем, ты неуязвим".

Можно постараться сознательно задерживать или вообще блокировать автоматические реакции - не позволять играть на своих стереотипах. Выход из коридора навязываемых тебе стереотипных реакций, "смена поля" нарушает программу манипуляции. По реакции автора сообщений (хотя бы смо-

делированной, проигранной в мыслях) будет видно, может ли он закончить свою мысль как разумную – или выстраивает манипулятивную конструкцию. Честного собеседника этим не собьешь, ибо его мысль когерентна.

## 7. ОТКЛЮЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Большинство стереотипов, которые используют манипуляторы, сильно окрашены эмоционально. Раскачать чувства – для манипулятора половина успеха. Поэтому общим правилом можно считать: увидев, что почему-то давят на какое-то твое чувство, следует на время сознательно притупить это чувство. Воспринять сообщения бесстрастно, как автомат, а потом на холодную голову обдумать их наедине с собой, без подсказки. Это может показаться цинизмом, но полезно названную проблему сначала "проиграть" вообще вне морального контекста – как военные планируют свои бомбардировки. "Проиграть", а уже потом включать моральные ограничения и предпочтения. Очень часто на чувствах играют для того, чтобы переключить эмоции, канализировать их на абстрактного или специально подsunутого козла отпущения, увести понимание от главного действующего лица. Иной такой козел даже рад своей роли.

Полезный прием проверки адекватности чувства, которое в тебе разбередили пропагандисты, заключается в том, что ты подставляешь вместо "врага" какую-нибудь другую фигуру, не такую одиозную или привлекательную. Сохраняется это чувство? Если нет, значит с проблемой оно не связано, а внушено с целью манипуляции.

## 8. ДИАЛОГИЧНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Манипуляторы стараются превратить нас в потребителей идей, во внимающее ухо и расширенный зрачок: нас лишили всякого открытого диалога, ибо он снимает наваждение. Диалог разрушает манипуляцию. У нас пока один выход – перенести диалог на "молекулярный" уровень, даже вести его как мысленный процесс. Но не принимать ни одного утверждения без вопросов. Надо делать усилия, чтобы найти зацепку для вопроса даже в самом "круглом" утверждении, и помнить, что свойство нашего ума – уходить от трудных вопросов, "заметать их под ковер". Поэтому во многих ответственных профессиях введено что-то вроде обязательного перечня вопросов, которые при выполнении сложной операции надо вслух задать – и вслух ответить, как это бывает у пилотов самолетов. Если мы научимся "говорить сами с собой", то наше мышление наверняка выйдет из колеи, предусмотренной манипуляторами, оно станет непредсказуемым. Может быть, мы станем похожи на сумасшедших, но сумасшедшими манипулировать невозможно, их умозаключения парадоксальны с точки зрения заданного алгоритма.

## 9. СОЗДАНИЕ КОНТЕКСТОВ

Поскольку один из главных приемов манипуляции – втиснуть проблему в искусственно построенный контекст (часто это ложный контекст), то и защитным средством будет неприятие предложенной постановки вопроса, замена навязываемого контекста иными, выстроенными независимо от потенциального манипулятора.

## 10. СОЗДАНИЕ АЛЬТЕРНАТИВ

Манипулятор, пресекая диалог, представляет выгодное ему решение как не имеющее альтернативы – иначе начинаются размышления, рассуждения. Такое условие надо сразу отметить. Как это иного не дано? Быть такого не может! Стоит только разрешить самому себе прикинуть в уме разные варианты решения, как вся постройка манипуляции рушится – и сразу видны корыстные намерения. Просто назвав вполне реальные альтернативы, можно пресечь манипуляцию. Если нельзя назвать их вслух, то надо представить их в уме – тогда хотя бы ты лично защитишь себя от манипуляции.

## 11. ВКЛЮЧЕНИЕ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА

Это вещь для образованного человека непростая, но при некотором усилии доступная. Когда слышишь страстные речи, то лучше пропустить мимо ушей красивые фразы и ухватить только главный довод. Потом допустить, что он верен, и подумать, соответствует ли здравому смыслу то решение проблемы, которое предлагает пламенный оратор. "А как бы сделал я?" – вот первый вопрос. Как ни странно, чаще всего оказывается, что сам бы ты так не сделал.

## 12. ПОИСК КОРНЯ ПРОБЛЕМЫ

Манипуляция во многом сводится к тому, что людям предлагают такую трактовку проблемы (противоречия), которая уводит от сути. Люди шумят, волнуются, может быть даже пришибут какого-нибудь стрелочника, но вреда манипулятору не принесут. Лучше всего, конечно, чтобы ложную трактовку дали "представители" самой страдающей в противоречии стороны (например, в случае социального противоречия – профсоюзы, коммунисты и т.п.).

Еще Достоевский говорил, что надо доходить до последних вопросов. Это значит, что надо сразу отвергать предложенную трактовку и начинать ставить вопросы самому, шаг за шагом углубляясь. Ты быстро приходишь к той сути, от которой как раз тебя отводят манипуляторы – так отводит летчик ракету от самолета, выпуская тепловую ловушку. Она ракете кажется горячее, чем выхлоп двигателя, и ракета устремляется за нею.

Переходя на чуть-чуть более глубокие уровни трактовки проблемы, она предстает в совсем ином свете.

## 13. ВКЛЮЧЕНИЕ ПАМЯТИ, ПРОЕКЦИЯ В БУДУЩЕЕ

Память и предвидение – основа психологической защиты против манипуляции, потому-то они и являются одним из главных объектов разрушительных действий. Манипуляторы применяют целый ряд технологий, чтобы вытравить у нас чувство времени, они помещают нас в "вечное настоящее", они навязывают нам особое, замкнутое время спектакля. Вырваться из лап манипулятора – значит вырваться из этого заколдованного временного круга.

Каждый раз надо делать усилие и восстановить память о той проблеме, которую ставят перед тобой манипуляторы. Если нет сил и времени, чтобы что-то прочесть, навести справки, спросить знающих людей, то лучше уж не верить предлагаемому тебе мифу, а попытаться связать те факты, которые ты наверняка знаешь.

## 14. СМЕНА ЯЗЫКА

Один из главных принципов защиты от манипуляции – отказ от языка, на котором потенциальный манипулятор излагает проблему. Не принимать его язык, его терминологию, его понятия! Пересказать то же самое, но другими словами, избегая всяких идеологических, заумных категорий. Пересказать пусть грубо и коряво, но в абсолютных понятиях, которые можно перевести в совершенно земные, осязаемые образы – хлеб, тепло, рождение и смерть. Мы рабы слов. Так не надо, чтобы словами еще и командовал берущий нас за глотку манипулятор.

## 15. ГИПЕРБОЛИЗАЦИЯ (Д.)

Добавьте сюда еще такой принцип, как преувеличение. Доведите преувеличение предлагаемую проблему до абсурда – выясните главное направление усилий манипулятора. Такой прием обычно вызывает особое возмущение, ибо против него манипулятор, как правило, слаб.

## 16. ГЛАВНЫЙ СОВЕТ.

Главный совет – думать. И думать усиленно, трудно, как землекоп копает тяжелую глину.