

INTRO.....	4
Rozdział 1 - Niewinne kłamstwa, które ratują relacje.....	8
Rozdział 2 - Poczucie winy jako waluta wpływu	16
Rozdział 3 - Gaslighting, czyli jak odebrać komuś rzeczywistość	24
Rozdział 4 - Cicha kara, czyli milczenie jako narzędzie kontroli	31
Rozdział 5 - Komplement z haczykiem.....	39
Rozdział 6 - Ofiara doskonała, czyli manipulacja przez bezzadność	46
Rozdział 7 - Miłość warunkowa, czyli kocham cię, gdy jesteś wygodny	53
Rozdział 8 - Szantaż emocjonalny, czyli jeśli mnie kochasz, to.....	60
Rozdział 9 - Presja społeczna, czyli wszyscy tak robią	67
Rozdział 10 - Autorytet, czyli bo tak powiedział ktoś ważny	74
Rozdział 11 - Manipulacja przez lęk, czyli świat jest niebezpieczny, więc słuchaj mnie	81
Rozdział 12 - Zmienianie reguł w trakcie gry, czyli nigdy nie możesz wygrać.....	88
Rozdział 13 - Gaszenie światła, czyli minimalizowanie twoich emocji	94
Rozdział 14 - Wdzięczność jako smycz, czyli po tym wszystkim, co dla ciebie zrobiłem	100
Rozdział 15 - Gra w niedostępność, czyli im mniej daję, tym bardziej chcesz.....	107
Rozdział 16 - Projekcja, czyli to nie ja, to ty	114

Rozdział 17 - Ironia i żart, czyli przecież się tylko śmieję ...	120
Rozdział 18 - Chaos informacyjny, czyli zmęczyć, żeby przejąć kontrolę	127
Rozdział 19 - Selektywna pamięć, czyli ja tego nie pamiętam	134
Rozdział 20 - Udawana bezradność, czyli nie umiem, więc zrób to za mnie	140
Rozdział 21 - Martyrdom, czyli zobacz, ile dla ciebie cierpię	147
Rozdział 22 - Moralna wyższość, czyli ja mam zasady	153
Rozdział 23 - Miłość na kredyt, czyli teraz zainwestuj, potem będzie lepiej.....	160
Rozdział 24 - Intuicyjne domyślanie się, czyli jeśli mnie kochasz, powinieneś wiedzieć	167
Rozdział 25 - Triangulacja, czyli zobacz, co inni o tobie mówią.....	174
Rozdział 26 - Milczące ultimatum, czyli domyśl się, co stracisz.....	180
Rozdział 27 - Przerzucanie odpowiedzialności, czyli to przez ciebie tak się zachowałem	186
Rozdział 28 - Nadmiar troski, czyli robię to dla twojego dobra	192
Rozdział 29 - Intensywność na start, czyli jesteś wyjątkowy jak nikt wcześniej.....	198
Rozdział 30 - Minimalizowanie, czyli to nie było aż tak.....	204
Rozdział 31 - Podwójne standardy, czyli dla mnie wolno więcej.....	210

Rozdział 32 - Ucieczka w logikę, czyli emocje są nieważne	216
Rozdział 33 - Nagradzanie i karanie uwagą, czyli ciepło jest warunkowe	222
Rozdział 34 - Zmęczenie konfliktem, czyli nie mam już siły o tym rozmawiać.....	229
Rozdział 35 - Najgorsza manipulacja, czyli ta, której nie widzisz	235

INTRO

Manipulacja nie ma czarnej peleryny.

Nie pachnie siarką.

Nie mówi złowieszczym głosem: „Teraz cię wykorzystam”.

Manipulacja uśmiecha się ciepło.

Pyta, jak się czujesz.

Mówi, że to dla twojego dobra.

I robi swoje.

Najgorsze w manipulacji nie jest to, że istnieje.

Najgorsze jest to, że działa.

Działa, bo chcesz być lubiany.

Działa, bo boisz się konfliktu.

Działa, bo wolisz spokój niż prawdę.

Działa, bo masz potrzebę znaczenia.

I ktoś umie to nacisnąć.

Manipulacja to nie jest technika z podręcznika.

To nie jest magiczny zestaw sztuczek.

To nie jest tylko gaslighting, narcyz, toksyczny związek i inne modne hasła z internetu.

Manipulacja to codzienność.

- Gdy mówisz „nie mam czasu”, zamiast „nie chcę”.
- Gdy ktoś mówi „zrób jak uważasz”, ale już wiesz, co masz zrobić.

- Gdy milczenie trwa odrobinę za długo.
- Gdy komplement ma haczyk.
- Gdy poczucie winy wchodzi do pokoju przed tobą.

Manipulacja to język, którym mówimy, kiedy nie mamy odwagi powiedzieć wprost.

To waluta relacji.

To cicha umowa społeczna.

To miękki sposób na kontrolę bez użycia siły.

I wszyscy w tym gramy.

Nie tylko oni.

Nie tylko „toksyczni ludzie”.

Nie tylko szef.

Nie tylko partner.

Ty też.

Tak, ty.

Ten, który teraz czyta i myśli, że chodzi o innych.

Manipulacja jest subtelna.

Rzadko wygląda jak przemoc.

Częściej wygląda jak troska.

Albo żart.

Albo sugestia.

Albo „ja tylko pytam”.

Najpiękniejsza manipulacja to ta, której nie zauważasz.

- Gdy zmieniasz zdanie i mówisz, że tak naprawdę to ty tego chciałeś.

- Gdy przepraszasz, choć nie wiesz za co.
- Gdy czujesz dyskomfort, ale nie potrafisz wskazać momentu, w którym coś się przesunęło.
- Gdy zaczynasz wątpić w własną pamięć.
- Gdy myślisz: „Może przesadzam”.

Manipulacja nie potrzebuje przemocy.
 Wystarczy niedopowiedzenie.
 Wystarczy emocjonalna gra na pół tonu.
 Wystarczy strach przed odrzuceniem.

W tej książce nie będzie porad, jak się bronić.
 Nie będzie checklisty czerwonych flag.
 Nie będzie instrukcji demaskowania psychopatów.

Będzie coś gorszego.

Lustro.

Bo manipulacja nie jest tylko czymś, co cię spotyka.
 To coś, czym się posługujesz.
 Czasem świadomie.
 Czasem z rozpędu.
 Czasem dlatego, że tak było szybciej.

I wygodniej.

Bo prawda bywa brutalna.
 A manipulacja jest miękka.
 Przyjemna.
 Elegancka.

I skuteczna.

To książka o tym, jak bardzo chcemy kontrolować świat,
który wymyka się nam z rąk.

O tym, jak bardzo chcemy być kochani, podziwiani,
potrzebni.

I jak często jesteśmy gotowi nagiąć rzeczywistość, żeby to
dostać.

- Bo łatwiej jest wzbudzić poczucie winy niż powiedzieć, że
jest ci przykro.
- Łatwiej jest obrazić się niż przyznać do zazdrości.
- Łatwiej jest udawać obojętność niż pokazać, że boli.
- Łatwiej jest sterować niż ryzykować szczerość.

Manipulacja to nie potwór.

To mechanizm obronny.

To strategia przetrwania.

To gra o wpływ.

Czasem wygrywasz.

Czasem przegrywasz.

Czasem nawet nie wiesz, że grasz.

A najczęściej - jesteś jednocześnie graczem i pionkiem.

Jeśli poczujesz dyskomfort, to dobrze.

Jeśli rozpoznasz siebie w zdaniach, to jeszcze lepiej.

Jeśli będziesz chciał zamknąć tę książkę, to znaczy, że
trafiliśmy.

Bo manipulacja boli najbardziej wtedy, gdy przestaje być
abstrakcją.

I zaczyna mieć twoje imię.

Rozdział 1 - Niewinne kłamstwa, które ratują relacje

Na początku wszystko jest niewinne.

To tylko drobne wygładzenie rzeczywistości.

Mała korekta tonu.

Delikatne przemilczenie.

Nic wielkiego.

Mówisz, że wszystko w porządku.

Choć nie jest.

Mówisz, że ci nie przeszkadza.

Choć przeszkadza.

Mówisz, że rozumiesz.

Choć w środku coś się gotuje.

Ale przecież nie chcesz robić problemu.

Nie chcesz wyjść na przewrażliwionego.

Nie chcesz być tym trudnym.

Więc wygładzasz.

I tak rodzi się pierwsze niewinne kłamstwo.

Nie po to, żeby kogoś skrzywdzić.

Po to, żeby utrzymać spokój.

- To tylko małe „nic się nie stało”.
- To tylko uprzejme „jasne, nie ma problemu”.
- To tylko uśmiech, kiedy masz ochotę wyjść.

- To tylko zmiana tematu, żeby nie było niezręcznie.
- To tylko przemilczenie, które ma chronić atmosferę.

Relacje nie rozpadają się od wielkich wybuchów.
Rozpadają się od setek małych wygładzeń.

Bo każde niewinne kłamstwo to cegła w murze.
Murze, który oddziela to, co czujesz, od tego, co pokazujesz.

I nagle zaczynasz grać.

Nie w złej wierze.
W dobrej.

Chcesz być miły.
Wyrozumiały.
Dojrzały.
Elastyczny.

Chcesz być kimś, z kim łatwo się żyje.

I w tym właśnie momencie zaczyna się manipulacja.

Nie ta filmowa.
Ta codzienna.

Bo kiedy nie mówisz wprost, czego chcesz, zaczynasz mówić inaczej.
Aluzją.
Milczeniem.
Tonem głosu.
Szybkim westchnieniem.

- Gdy odpowiadasz krócej niż zwykle, żeby ktoś się domyślił.
- Gdy mówisz „rób jak chcesz”, mając nadzieję, że wybierze

właściwie.

- Gdy liczysz na to, że druga osoba poczuje twój chłód.
- Gdy odkładasz rozmowę, żeby wzbudzić niepokój.
- Gdy milczysz, bo wiesz, że cisza boli bardziej niż słowa.

To nie jest przemoc.

To subtelne sterowanie klimatem.

I robisz to, bo boisz się powiedzieć wprost: „To mnie boli”.

Bo wprost to ryzyko.

Wprost to możliwość, że ktoś powie: „I co z tego?”.

A wtedy twoja szczerość zostaje bezbronna.

Więc zamiast szczerości wybierasz strategię.

Zamiast „jest mi przykro”, mówisz „nieważne”.

Zamiast „potrzebuję”, mówisz „spoko”.

Zamiast „nie zgadzam się”, mówisz „okej”.

I czekasz.

Czekasz, aż druga osoba zrozumie bez słów.

A jeśli nie zrozumie, zaczynasz czuć żal.

Żal, który nie został nigdy nazwany.

To najczystsza forma manipulacji.

Taka, którą możesz usprawiedliwić.

Przecież nic złego nie zrobiłeś.

Nie krzychałeś.

Nie obrażałeś.

Nie szantażowałeś.