

18+

Алексей Тищенко

Тёмные эмпаты

*На пути
к тёмному
обольщению*

Алексей Тищенко
**Тёмные эмпаты. На пути
к тёмному обольщению**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73310443

ISBN 9785006917682

Аннотация

Эта книга о темной стороне личности. О темной триаде и манипуляциях, о том как использовать знания и техники темного обольщения. Погрузитесь в таинственный темный мир эмпатии.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Мир темной психологии	5
ГЛАВА 1. Темная триада: макиавеллизм, психопатия и нарциссизм	7
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Тёмные эмпаты На пути к тёмному обольщению

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0069-1768-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Тёмные эмпаты

На пути к тёмному обольщению

ВВЕДЕНИЕ. Мир темной психологии

Добро пожаловать в мир темной стороны личности. Эта книга о темном обольщении, о власти, контроле и скрытых механизмах человеческой психики, которые заставляют людей влюбляться, подчиняться и боготворить тех, кто знает правила игры.

Что такое тёмная психология

Тёмная психология – это область знаний, изучающая методы и приёмы влияния на сознание и поведение людей с использованием манипуляций, обмана, принуждения и психологического давления. Она исследует негативные аспекты человеческой психики и способы эксплуатации слабостей, страхов и эмоций для достижения личной выгоды.

Основные элементы тёмной психологии включают:

- Манипуляция – скрытое управление мыслями и действиями других без их осознания.
- Психологическое давление – использование страха, тревоги или чувства вины для контроля поведения.
- Обман и двойные стандарты – искажение информации и намеренная ложь.
- Эксплуатация уязвимых сторон личности – слабостей, комплексов, зависимости от одобрения.

Соблазнение с точки зрения тёмной психологии

Соблазнение в контексте тёмной психологии – это использование манипулятивных техник для управления чувствами и поведением другого человека с целью добиться романтического или сексуального интереса. В таких случаях основное внимание уделяется не искреннему общению, а скрытым психологическим приёмам, которые эксплуатируют уязвимости и глубинные потребности.

Ключевые особенности тёмного соблазнения:

- Манипуляция эмоциями

Создание искусственного эмоционального подъёма или зависимости через лестные комплименты, флирт, игру на чувстве одиночества и страхе быть отвергнутым.

- Игры контроля и доминирования

Использование техник эмоционального давления, стремление вызвать чувство вины, ревности или неуверенности, чтобы управлять поведением и решениями партнёра.

- Использование психологических триггеров

Акцент на личных слабостях, комплексе неполноценности, стремлении к признанию, что заставляет человека действовать в соответствии с желаниями манипулятора.

- Создание иллюзии выбора

Ловкие словесные ходы, чтобы человек думал, что принимает решение самостоятельно, хотя фактически это навязывание условий.

ГЛАВА 1. Темная триада: макиавеллизм, психопатия и нарциссизм

Термин «темная триада» впервые употребили канадские психологи Д. Паулхус и К. Уильямс в 2002 году и объединили в этом понятии три личностных качества: макиавеллизм, психопатию и нарциссизм.

Темная триада присутствует в каждом человеке, однако у некоторых людей эти черты характера выражены намного сильнее, чем у других. Когда одна из черт темной триады преобладает в человеке, он может проявляться деструктивно во многих аспектах, но быть намного креативным и энергичным в других. Более того, люди с ярко выраженными чертами темной триады обычно обладают высоким интеллектом и острым восприятием окружающего мира. Именно это позволяет им максимально использовать свои желания и продвигать свои интересы.

Приступим к описанию каждой из черт темной триады:

Макиавеллизм характеризуется высокой манипулятивностью и циничностью. Для людей с выраженным макиавеллизмом характерны: безэмоциональность, расчетливость, своеобразный взгляд на мораль – готовность манипулировать, лгать и эксплуатировать других во имя личных целей,

а также настороженность по отношению к другим. Основной мотив макиавеллистов – получение / удержание власти и максимизация личной выгоды путем использования других людей в качестве инструментов. Их сильные стороны – амбициозность, расчетливость, умение контролировать свои эмоции и поведение, действовать стратегично и «тонко» влиять на других людей путем манипуляций. Факторы, которые усиливают обозначенные преимущества макиавеллистов, – высокий уровень общего и эмоционального интеллекта, а также неструктурированность рабочей среды: где меньше управленческого контроля и больше автономии, там сильнее проявляются их сильные стороны.

Психопатия ассоциируется с импульсивностью, неконтролируемой агрессией и стремлением к острым ощущениям. Высокая импульсивность в свою очередь приводит к расторможенности, поэтому такие люди неэмпатичны и черствы в отношениях с другими, а чувства вины и совести им чужды. Кроме того, они не испытывают тревоги и страха в той степени, как другие люди, и менее склонны испытывать смущение. Следовательно, они часто не способны извлечь уроки из наказания за проступки. Основной мотив людей с психопатическим радикалом – немедленное удовлетворение своих потребностей без учета того, насколько оправданы вложенные ресурсы и как это повлияет на других людей. Их сильные стороны – решимость, нонконформизм, низкая тревожность, толерантность к риску, умение быстро принимать ре-

шение без оглядки на принципы морали. При этом чем выше интеллект человека, тем меньше шанс, что психопатические черты негативно повлияют на его жизнь и окружающих.

Нарциссизм проявляется в гипертрофированной самооценке и эгоцентричности, склонности к гиперконкуренции и самовыражению, экстравагантности поведения. Основной мотив «нарциссов» – завоевать внимание и восхищение окружающих и, как следствие, получить причитающиеся привилегии. В отличие от макиавеллизма и психопатии, носители которых не стремятся к социальному одобрению, нарциссичный человек просоциален, ему важно произвести хорошее впечатление. Именно поэтому постоянными спутниками нарциссизма становятся чувствительность к чужой оценке и уязвимое самовосприятие, которые часто проявляются в болезненном переживании критики, навязчивости, обидчивости и мнительности. Сильные стороны людей с выраженным нарциссизмом – умение «очаровывать» окружающих, артистичность и выразительность, высокая конкурентность. Катализатором сильных сторон нарциссической личности, по многочисленным данным, являются высокий общий интеллект, трудолюбие и, как ни странно, пол: женщины с нарциссическими наклонностями совершают меньше сомнительных поступков, чем мужчины-нарциссы.

Тёмный эмпат

После того, как мы разобрались в темной триаде, соб-

ственно перейдём к описанию тёмного эмпата.

Так кто же они, эти тёмные эмпаты?

Тёмный эмпат – это человек, с высоким уровнем эмпатии, особенно когнитивной, он хорошо понимает, что ты чувствуешь, но у него ярко выражены черты так называемой тёмной триады личности: – нарциссизм, – макиавеллизм (манипулятивность), – психопатия (эмоциональная холодность и импульсивность).

Он чувствует, но не всегда чувствует с тобой. Он чувствует, чтобы использовать и манипулировать. Исследование 2021 года (Heym et al., Personality and Individual Differences) показало, что тёмные эмпаты обладают навыками социального взаимодействия, они могут быть обаятельными (тёмное обаяние), харизматичными, даже кажущимися «душой компании». Но их эмпатия чаще когнитивная – они считывают чувства других, но не всегда сопереживают и используют свои навыки для манипуляции.

Термин вошел в психологию в том же 2021 году, когда в официальном журнале Международного общества по изучению индивидуальных различий вышла статья «Темный эмпат: характеристика темных черт при наличии эмпатии». До этого момента ни научная, ни популярная психология не знали, что на свете существуют «темные эмпаты». Статья рассказывает о результатах исследования, проведенного в Университете Ноттингем Трента под руководством психолога Нади Хейм. Изначально она изучала темную триа-

ду личности. Это хорошо известная в науке концепция, согласно которой высокий уровень трех черт: макиавеллизма, нарциссизма и психопатии, — может усиливать склонность человека к эгоистичному поведению, манипуляциям и даже к правонарушениям. Но Хейм установила, что некоторые положения этой теории могут не соответствовать действительности. Традиционно считалось, что люди с сильно выраженными чертами темной триады лишены эмпатии. Исследование Хейм и ее команды показало, что это не всегда так. В нем участвовали тысяча добровольцев. Все они прошли тест, определяющий, насколько сильно у них выражены черты темной триады. Затем участникам предложили опросы, оценивающие уровни агрессии и эмпатии. После обработки результатов тестов Хейм и ее команда заметили кое-что странное:

13% участников исследования относились к людям с сильно выраженными чертами триады;

34% добровольцев попали в «типичную группу» с низким уровнем темных черт и средним уровнем эмпатии;

33% обладали низким уровнем темных черт, но высоким уровнем эмпатии.

Ученые предполагали, что добровольцы разделятся на такие группы. Неожиданным оказалось то, что целых 20% участников не удалось отнести ни к одной из описанных выше категорий. Ярко выраженные «темные» черты у них сочетались с хорошо развитой эмпатией, чего, согласно клас-

сической теории темной триады, быть не должно. Доктор Хейм назвала эту необычную группу участников исследования «темными эмпатами». Предположения о том, что «темные» черты, например психопатия, могут сочетаться с наличием эмпатии, высказывались и ранее. Но исследование ученых Университета Ноттингем Трента впервые наглядно продемонстрировало, что, возможно, каждый пятый человек имеет и высокую эмпатию, и черты темной триады одновременно.

Существует два основных типа эмпатии: эмоциональная и когнитивная.

Эмоциональная эмпатия – способность чувствовать эмоции другого человека так отчетливо, как будто сам их переживаешь. Когнитивная эмпатия – умение понимать чью-то точку зрения и мысли, но без эмоциональной вовлеченности.

Темный эмпат, как правило, обладает только когнитивной эмпатией. В состоянии же когнитивной эмпатии человек прекрасно понимает, считывает и даже имитирует ощущения другого человека, но сам едва ли что-то чувствует. Он понимает чужие мысли, позицию, потребности, но не испытывает по поводу их никаких чувств. Например, не сопереживает другому, когда тот страдает. Темный эмпат обычно ведет себя эмоционально отстраненно. Или, напротив, из-за сильно выраженных черт темной триады бывает склонен использовать эмпатические способности для того, чтобы манипулировать другими или причинять им вред. Классиче-

ский эмпат имеет много сопереживания к другим, стремится помочь и услышать, пропускает все через себя, будь то боль или радость. Он стремится всегда быть рядом и полезным, может неосознанно брать на себя чужую боль и в любой ситуации стремится искать причины в себе. Часто про таких эмпатов говорят «божий человек», у них плохо получается давать отпор другим. Чаше стараются быть тихими и незаметными. Классический эмпат становится темным тогда, когда ощущает переживания другого, но теперь без эмоционального вовлечения. Через наивность и восприимчивость классический эмпат проходит этап «разбивания розовых очков вовнутрь» и теперь, разочарован во всем мире. Так, начинается становление личности, познание своих интересов и формирование нового взгляда на жизнь, уже без иллюзий. Темный эмпат, в отличие от классического эмпата, не стремится к спасению и оправданию чужого хаоса. Он научился эмоционально отстраиваться от чужих эмоций. Он видит и слышит, но не реагирует. Чувствует, но держится на расстоянии. Видит боль за масками, может проявлять незащищенность, но только в угоду своим интересам. Темный эмпат в виду своей незащищенности стремится к контролю и подчинению. Классический эмпат обладает слабым уровнем энергии. Проявляется в боязни отказать и быть неудобным. Темный эмпат, напротив, имеет высокий уровень энергии и легко говорит «нет». Слабовольный классический эмпат становится темным тогда, когда встре-

чает нарцисса и перенимает его способ поведения и черты характера. Главная задача классического эмпата – высвободить свое подавленное состояние через отсутствие боязни быть на виду, высвободить свою агрессию и дать себе волю быть любимым. Чаще всего классический эмпат – это подавленный эмпат со скрытым нарциссизмом. Темный эмпат прекрасно сочетает в себе экстраверта и интроверта. Могут быть душой компании, но предпочитают восстанавливать ресурс наедине с собой. Однако, они способны вытягивать энергию из толпы, легко входит в доверие, получает доступ к слабостям оппонента и может хладнокровно использовать их против него. Эмпат занимает заслуженное звание «не такой как все» ибо он впитал такое количество несовместимых между собой характерных черт, что даже сложно представить, как всё это может уместиться в одном человеке. Темный эмпат любит ломать шаблоны и правила. Притягивает своим свободолобием и жизнью «на полную». Энергия темного эмпата дает желание почувствовать вкус жизни, а на деле – разрушит твои границы чтобы ощутить власть. Любит провоцировать и продумывать все заранее. Темный эмпат, не смотря на свою природную восприимчивость, умеет сохранять во всем нейтральность. Он в позиции наблюдателя. Не торопится. Знает, когда сделать шаг. Эмоции – под тотальным контролем, но они НЕ исключены. Хорошо управляет энергией внутри себя и дает ровно столько, сколько считает нужным. Если темный эмпат забирает энергию –

другой человек на физике чувствует недомогание, болезнь, может начать попадать в неприятные ситуации. Временами, при отсутствии поддержки темного эмпата, может казаться что земля уходит из-под ног. Вовсе не обязательно чтобы темный эмпат манипулировал вами. Одно ясно наверняка. темный эмпат точно добьется своего. Темный эмпат представляет собой усовершенствованную модель нарцисса. Это не просто заикленный на себе психопат. Тут присутствуют более тонкие настройки. Как и нарциссам, темным эмпатам важно быть в центре внимания. Темные эмпаты могут быть склонны к импульсивности, которая особенно ярко проявляется в вопросах, важных для собеседника. Такие люди стремятся показать, что они поддерживают те же взгляды и идеи, что и близкий, а в борьбе за них готовы прибегать к радикальным методам. Экстраверты, которые чувствуют себя комфортно в разных социальных ситуациях, но не испытывают удовольствия от социальных успехов. Манипуляторы, применяющие свою способность общаться и понимать людей для контроля окружающих и использования их в своих целях. Нарциссы, проявляющие чувство права и превосходства. Он умеет слушать, но разговор всегда возвращается к нему. У него отличный эмоциональный радар: чувствует твои слабые места – и может мягко на них надавить. Он может быть невероятно обаятельным, но при этом играет роль. Часто использует вину, обиду, тонкие уколы, чтобы добиться своего. В конфликтах мастерски уходит от ответственно-

сти: «Я ведь просто хотел помочь...», «Ты неправильно поняла...» «Более выраженная недоброжелательность – «все для меня, а не для тебя, и ты не заставишь меня делать то, чего я не хочу, и я буду стоять на своем»; недобросовестность – «ты можешь делать всю работу, а я буду пользоваться ее результатами». Ему будет плевать на вас, но при этом он будет казаться сострадательным, чтобы суметь вами манипулировать, он чрезвычайно умен и уверен в себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.