

**Рекомендую всем,
кто всерьез увлекается психологией!**

Книга отличная, емкая, живая, смелая. Написана умно, но читается очень легко — все примеры яркие, жизненные, в голове сразу складывается картинка описанных обстоятельств. Отличное чтение как для дороги, так и для тихого домашнего вечера. А также — повод для интеллектуальных разговоров с друзьями. Рекомендую всем, кто всерьез увлекается психологией!

*Юлия, 47 лет,
Москва*

**Мне она очень помогла
в решении семейных проблем!**

Книга глубокая, насыщенная, концептуальная; читается «на одном дыхании». Будет полезна и интересна и молодым, и людям среднего возраста. Мне она очень помогла в решении семейных проблем. Спасибо автору!

*Алла, 33 года,
Санкт-Петербург*

**Взгляните на свои «неразрешимые» проблемы
как на игру!**

Эта книга понравится каждому, кто интересуется психологией и психотерапией, всем, кому важны отношения между людьми. Я думаю, что при прочтении этой книги очень важно проникнуться ироничным настроением автора и взглянуть на свои «неразрешимые» проблемы как на игру.

*Олеся, 21 год,
Костомукша*

Книжка реально помогает освободиться!

Книгу прочитала за один вечер! Удивительно тонкие наблюдения, неожиданные выводы, необычная подача — такого я еще не читала! Рекомендую всем, кто «загружен» проблемами и трудностями. Книжка реально помогает освободиться от этой загруженности!

*Ирина, 37 лет,
Новосибирск*

Если вы хотите узнать что-то стоящее о психологии отношений, я очень советую вам прочитать эту книгу!

Книга исключительная, чувствуется, что автор — человек незаурядный. Язык этой книги доступный, но вместе с тем достаточно «заковыристый», так что книга подойдет как интеллектуалам, так и людям, не привыкшим задумываться о сложных вещах. Автор — настоящий профессионал в вопросах человеческих отношений, это чувствуется в каждой фразе. Если вы хотите узнать что-то стоящее о психологии отношений, я очень советую вам прочитать эту книгу!

*Елена, 44 года,
Краснодар*

Книга полезна всем

Книга очень интересная! Открываю периодически и перечитываю разные отрывки, чтобы вернуться к размышлениям и важному в моей жизни и жизни окружающих. Эта книга помогает! Книга полезна всем, ведь все мы живем в окружении других людей и в постоянном общении.

*Екатерина, 30 лет,
Ярославль*

Psyho
**ЛОГИЯ
ДЛЯ
ВСЕХ**

• МАРИЯ ФЕДОРОВА •

Психологический ЩИТ **ОТ ВСЕХ, КТО МЕШАЕТ ВАМ ЖИТЬ**

**КАК ОБЕЗВРЕДИТЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ВАМПИРОВ
И АГРЕССОРОВ**

Проверенные техники

ПРАЙМ


АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
Ф33

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Федорова, Мария.

Ф33 Психологический щит от всех, кто мешает вам жить. Как обезвредить психологических вампиров и агрессоров/ Мария Федорова. — Москва : АСТ, 2015. — 220, [1] с. — (Психология для всех).

ISBN 978-5-17-089464-2

Чтобы заставить человека что-то сделать, люди очень часто начинают им манипулировать. Манипуляция — один из самых распространенных видов психологического давления.

Как противостоять влиянию извне? Как научиться принимать собственные, а не навязанные извне решения?

Эта книга поможет вам разобраться в себе и окружающих, обезопасить себя от манипуляторов, да и просто добавит оптимизма. Цель автора — убрать завесу таинственности и показать, что у каждого человека есть много путей, чтобы быть собой и быть счастливым!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-089464-2

© Федорова М., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

От редакции	9
Свободный. Уверенный. Счастливый	11
Два типа манипуляторов	11
«Рабовладельцы»	12
«Вампиры»	12
Личная свобода: а что именно мы защищаем?	13
«Прокачка» внутреннего мира	15
Научиться слышать себя и других	16
Главный принцип — не навреди!	17
Глава 1. От агрессора до манипулятора.	
Жертвы психологического давления	20
Что может быть причиной боли	22
<i>Причина первая.</i>	
<i>Последствия психологических травм.</i>	23
<i>Причина вторая.</i>	
<i>Неявное негативное внешнее воздействие.</i>	23
Энергетические вампиры	
и психологические рабовладельцы	24
<i>Агрессоры — психологические рабовладельцы.</i>	24
<i>Энергетические вампиры — манипуляторы.</i>	28
«Паразит» и «хозяин» —	
<i>кто кому больше нужен?</i>	31
Манипулятор: стремление владеть, а не общаться	36
Ложь и мы. Стоит ли искать выход?	38
Глава 2. Время перемен — возрастные кризисы	42
Почему молчали древние?	43
Психология березы	45

Пусковой механизм возрастных кризисов взрослого человека	46
Предупрежден — значит вооружен. Переходный возраст в жизни каждого.	47
Традиция и современность	49
Полезные традиции: упражнения для повышения устойчивости	52
<i>Задание</i>	53
Глава 3. Будничные заметки	54
Отцы и дети. Родительский диктат и детские уловки	56
<i>Выводы и выходы</i>	59
Манипулятивные взаимодействия	59
<i>Возможные причины межличностных конфликтов.</i>	60
«Наследственные болезни»	65
Дети — цветы жизни	67
Шаг в сторону	69
Глава 4. Дела домашние. Супруги и их взаимоотношения	70
Государство — это мы	71
Манипуляция или переговоры.	73
Типы семейных государств	75
<i>Задание</i>	78
Глава 5. Рабочие моменты. Частности частной собственности	79
«Коллектив» или «работники».	80
«Ложка дегтя» и «паршивая овца» против общей стабильности	83
Самодур и Самодура. Руководитель против подчиненного	86
Руководство к действию.	89
Сотрудник против сотрудника.	91

Как правильно организовать противодействие	93
Работник против хозяина	95
Противодействие	96
Контрагент против заказчика.	97
Выводы и заключения	98
Глава 6. Пути влияния	99
Технологии манипулирования. Как они это делают.	100
Механизмы воздействия. Как и почему мы на это попадаем.	109
Виды воздействия (механизмы).	112
Защита от манипуляции.	117
Распознавание — эмоциональное и рациональное	118
Виды защитных действий	120
Необходимость противодействия манипуляции. Когда этого не стоит делать. Как не надо противодействовать	125
Глава 7. Личная свобода — выбор пути	132
Скажи жизни «нет»? Скажи жизни «да»!	132
Психотипы и разница в мироощущениях	135
Авторитарно-напряженный характер (эпилептоиды).	138
Ювенильные характеры — демонстративный (истероиды)	142
Тревожно-боязливый характер (астеники, психастеники).	145
Педантичный характер (ананкаст).	148
Естественно-жизнелюбивый характер (циклотимики)	151
Аутистический характер (шизоидный).	155
Предварительные выводы.	159
Общий знаменатель жизни	161

Глава 8. Дорога к свободе	169
Путь к доверию — уверенность в себе	170
<i>Недоверие — агрессия к окружающему.</i>	170
Путь к ответственности — жизненные приоритеты.	176
Чувство вины — агрессия вовнутрь.	178
Путь к спокойствию — путь к успеху	182
Индивидуальность и социум — противники или товарищи? Пережиток прошлого или надежда на будущее?	184
Восток — дело тонкое	189
Верхушка айсберга или основа основ?	191
Нечто вроде резюме.	193
Баланс интересов	194
Построй себя сам — психологический культуризм	199
<i>Упражнения из серии «Ежедневная чистка зубов»</i>	201
<i>Легкий АТ на расслабление</i>	204
<i>Место между временами</i>	207
<i>Неисчерпаемый источник</i>	208
Снятие психологического напряжения	209
1. <i>Письменная фиксация.</i>	210
2. <i>«Лист пополам»</i>	210
3. <i>Обязательная двигательная активность</i>	211
4. <i>Хобби</i>	211
5. <i>Общение</i>	211
6. <i>Работа с рисунком</i>	211
Гигиена общения — простые правила	214
1. <i>Положительность</i>	214
2. <i>Сдержанность</i>	215
3. <i>Контроль</i>	216
<i>Главные правила, которые надо запомнить.</i>	217
Удачи на дорогах!	219

ОТ РЕДАКЦИИ

«Вы держите в руках уникальную книгу» — примерно так начинаются предисловия к каждой второй книге по психологии. И несмотря на столь многообещающее начало, каждая вторая книга повторяет избитые истины, которые красиво звучат в теории, но абсолютно неприменимы на практике.

Все книги по психологии содержат надуманные построения, под которые человек пытается подстроить свой внутренний и внешний мир. А ведь каждый человек — уникален! Нет на планете Земля двух абсолютно одинаковых людей, а значит, для отдельно взятого человека и его уникальной проблемы нет и не может быть общего рецепта.

Книга, которую вы держите в руках, родилась не из теоретических домыслов и чужих мыслей. Она родилась из опыта многих людей и их уникальных ситуаций. Она научит и вас играючи справляться с главным камнем преткновения в вопросах человеческих отношений, а именно: как честно, этично и грамотно вести себя с другими людьми.

Эта книга, повествующая о столь серьезных вещах, как отношения между людьми, тем не менее, читается очень легко. Интеллектуала она заинтересует глубоким анализом механизмов мотивации, восприятия информации и умения принимать решения. Любитель новизны оценит свежие идеи

и оригинальный авторский стиль, а эмоционального читателя текст вдохновит эффектной подачей.

Эта книга не только поможет вам защититься от манипуляторов и агрессоров всех мастей. С ее помощью вы сможете достичь эффективного общения с любым человеком. Ваши просьбы будут услышаны, пожелания — учтены, потребности — удовлетворены. Конечно, если вы **на практике** примените все рекомендации этой книги.

Практика! Какое страшное слово! Как не любят его занятые люди, которым вечно не хватает времени в круговерти бытовых проблем. Но не бойтесь! Вам не надо будет выделять отдельное время, рисовать таблицы, медитировать, проводить малопонятные ритуалы. Все, что вам понадобится, — внести в вашу жизнь немного творчества. А творчество, как известно, рождается из вдохновения. Которое вы почерпнете из этой книги.

Ваша жизнь превратится в сказку — мы обещаем вам это на полном серьезе. Не потому, конечно, что после прочтения этой книги потекут молочные реки в кисельных берегах.

Ведь в сказках бывает все — и прекрасные принцессы, и злые колдуньи, храбрые принцы и огнедышащие драконы. А также роскошные дворцы и убогие хижины, зачарованные леса и бескрайние моря.

Вы сами будете определять, кто вы в этой сказке — персонаж или декорация, на фоне которой происходит волшебство. А может быть, предпочтете роль сказочника?

Впрочем, слова излишни.

Скорее открывайте книгу и пускайтесь в самое удивительное на свете приключение — путешествие по отношениям между людьми!

СВОБОДНЫЙ. УВЕРЕННЫЙ. СЧАСТЛИВЫЙ



Сколько людей живет с ощущением нескладности своей жизни?

Сколько тихо и тайно страдает от своей неуверенности, от желания и невозможности почувствовать радость общения, удовлетворенность работой, насладиться гармонией семьи?

Вроде все как у людей, но жизнь как-то равнодушно идет мимо, никто не считается с твоим мнением, и в душе постепенно оседают пустота и усталость... Полная безысходность! Хочется все поменять, но не видно возможностей? Значит, стоит внимательно взглянуть на себя, на окружающих, чтобы повернуть жизнь в хорошую сторону.

Два типа манипуляторов

Человек человеку — кто?

Конечно, смотря какой человек.

Хорошо, если друг.

И если враг — тоже неплохо. Речь о явном враге: ведь его хорошо видно и абсолютно понятно, как с ним себя вести.

А вот психологического паразита, манипулятора выявить труднее, а уж избавиться от него практически невозможно — если не знать специальных приемов.

Но прежде чем вы откроете эту книгу и начнете узнавать эти приемы, давайте разберемся с тем, кто такие эти манипуляторы и как их распознать.

Существуют два основных типа психологических врагов: «рабовладельцы» и «вампиры».

«Рабовладельцы»

Они, пожалуй, попримитивнее. Этот тип людей считает тебя своей собственностью, отдает команды вместо просьб, не допускает сомнений в твоём послушании. И погляди — ты действительно бежишь исполнять малейшую их прихоть!

«Вампиры»

Эти действуют тоньше. Они — доброжелательные, любящие создания. Они полны заботы о тебе. Вот только почему-то требуют к себе массу *обязательного внимания*. Изматывающие никчемные разговоры, советы (которых не просят), приглашения (от которых рад бы отказаться, да обидеть неудобно) — типичные признаки этих милых людей. Ты устаешь от них, но почему-то не отказываешься от их внимания и чувствуешь себя обязанным продолжать их слушать, постепенно все яснее ощущая тяжесть их заботы.

Парадокс — но ни те ни другие совсем не желают вам вредить.

Они часто искренне считают себя творцами счастья ближнего своего.

Но если «ближний» не чувствует себя счастливым, пора приступить к борьбе за свою свободу.

Личная свобода: а что именно мы защищаем?

Итак, борьба! Но, чтобы бунт был не бессмысленным и беспощадным, вооружимся не только терпением, но и знанием.

Современная прикладная психология тратит много сил, чтобы внушить людям важность умения сказать «нет». Всепоглощающая борьба за определение личных границ, за установление личных границ, за защиту личных границ. Это так занимает лекарей душ наших, что из поля зрения ускользает сам смысл борьбы.

Но никто не скажет нам — ЧТО же именно мы защищаем?

ЧТО находится внутри этих «личных границ»?

Без сомнения, научить человека вовремя сказать «нет» — задача благородная, ведь это значит научить подростка отказаться от предложенного наркотика, от выпивки, от участия в сомнительном мероприятии, и это прекрасное умение!

Но стремление перенести метод отрицания на абсолютно все отношения с людьми — тенденция в нашем обществе настораживающая. Логически продолжив такую линию поведения, *приходим к отрицанию жизни.*

И как определить, когда и кому говорить «нет»? Где проводить пресловутые «личные границы»?

Многократное «нет» бессмысленно без положительных установок.

Невозможно строить жизнь на отрицании — и даже не потому, что в конце этого пути вас ждет разочарование и тоска.

Просто очень сложно сохранить границы, если внутри них — пустота или какая-то желеобразная субстанция. Если же внутренний мир насыщен и хорошо структурирован, если в человеке есть то, что называется «внутренний стержень», то часто даже и защищаться не приходится, так как не находится желающих напасть на сильного.

Построить свой положительный внутренний мир, научиться одобрять себя, свои действия, свое взаимодействие с окружающим, научиться позиционировать себя в жизни, увидеть свое место в мире — задача зачастую намного сложнее умения однозначно и быстро сказать «нет», но **именно ее решение обеспечивает успешность в жизни.**

Понаблюдайте со стороны за людьми, выходящими из большого магазина. Вот они шагают, в руках — кипа покупок в разных мешках. Часть пакетов заполнена до отказа, их бока распирают апельсины, яблоки, пакеты с крупой. Из других мешков выпирают коробки с порошком, бытовая химия. А вот между ними зажат полупустой пакет с какой-нибудь блузочкой. И сколько бы ни были прочны границы, если мешок пуст, внешнее воздействие легко его деформирует.

Конечно, человек — не мешок. Но этот примитивный пример дает понятие о необходимости внутреннего наполнения. Будешь пуст — сомнут,

как бы ни укреплялись «границы личностного пространства».

Или поглядите: гордый ребенок идет домой и несет из зоомагазина мешочек, наполненный водой, с плавающей в нем золотой рыбкой. Это — его мечта, его гордость. Но если по пути ему встретится дворовый хулиган с гвоздем... Да, жаль и рыбку, и ребенка.

«Прокачка» внутреннего мира

Итак, в первую очередь мы займемся укреплением своего внутреннего пространства, чтобы внешнее вмешательство перестало сминать нашу жизнь. Подумаем, что в нашей душе — «костяк», на который мы можем нарастить наши «ментальные мышцы». И, поняв в чем наша сила, подумаем о защите своего личного пространства.

Когда человек принимает твердое (или не очень твердое) решение поднять свой внутренний мир на высокий уровень, он должен определить, *как это делать*. Ведь люди имеют много общего (руки, ноги, и — далее по учебнику анатомии), однако и в физическом, и в психическом отношении существуют различные типы, со своими особенностями (не путать с недостатками!).

Пришедший в спортзал ширококостный грузный товарищ вряд ли станет изящным воздушным созданием, зато он может накачать роскошную мускулатуру.

Высокий никогда не станет приземистым.

Хрупкий будет ужасно выглядеть, накачав мощный торс «под Геракла».