

#Psychology#KnowHow

ВЕРА БОКАРЕВА

ТОКСИЧНЫЙ ЗООПАРК МАНИПУЛЯТОРОВ

ПЯТЬ ТИПОВ ЛЮДЕЙ-ХИЩНИКОВ
И ПРОТИВОЯДИЕ ОТ ИХ
РАЗРУШИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Б78

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

Бокарева, Вера.

Б78 Токсичный зоопарк манипуляторов. Пять типов людей-хищников и противоядие от их разрушительного влияния / Вера Бокарева. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-176158-5

Вы встречали людей, которые забирают у вас силы, заставляют чувствовать себя ничтожеством рядом с ними, стараются морально раздавить и отравляют своей удушающей токсичностью? Значит, вы встретились с человеком-хищником и испытали воздействие его ядовитых манипуляций.

Эта книга — щит и меч от любого токсичного влияния абьюзеров, нарциссов и тиранов. На примере сказочных архетипов вы познакомитесь с пятью беспощадными манипуляторами, которые подстерегают в разных сферах жизни: семья, работа, любовь, дружба.

Вы узнаете, какие инструменты они используют — от газлайтинга и паразитирования до изощренных манипуляций — чтобы добиться желаемого от своей жертвы.

Вы освоите практические стратегии защиты: четкий алгоритм общения с токсичными людьми, методы проработки собственных уязвимостей и паттернов жертвы.

Вы научитесь противостоять любым попыткам манипулирования!

УДК 159.9
ББК 88.5

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-176158-5

© Бокарева В., 2025
© Дворкин А., фотография на обложке, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2025



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	5
Глава 1. Кто такие социальные хищники	7
Глава 2. Типы социальных хищников	17
Глава 3. Хищники-драконы	25
Глава 4. Хищники-Волки	34
Глава 5. Хищники-лисы	45
Глава 6. Хищники-змеи	56
Глава 7. Хищники-крысы	67
Глава 8. Как социальные хищники вас «едят».	
Специфика вреда	78
Глава 9. Зачем хищник так себя ведет	
и почему не может иначе	95
Глава 10. Выбор и захват жертвы	104
Глава 11. Поглощение жертвы	116
Глава 12. Как хищник избавляется от жертвы	127
Глава 13. Типы связок «хищник — жертва»	136
Глава 14. Слушайте свое тело	147
Глава 15. Рядом с социальным хищником	
все в жизни идет по нисходящей	160

Глава 16. Три этапа отношений с социальными хищниками	171
Глава 17. Ваша суперсила в защите от социальных хищников	183
Глава 18. Профилактика защиты от социальных хищников	203
Глава 19. Дракон — инструкция	225
Глава 20. Волк — инструкция	234
Глава 21. Лиса — инструкция	243
Глава 22. Змея — инструкция	250
Глава 23. Крыса — инструкция	258
Глава 24. Кодекс свободного и счастливого человека	266
Заключение	280
19 правил вашей силы и неуязвимости	282



ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуйтесь, дорогие взрослые. Любите ли вы сказки? Что думаете об отрицательных персонажах? В этой книге мы с вами с разных сторон по ним пройдемся, поймем и освоим много ценного.

Вы наверняка сами понимаете, что каждая сказка — это проекция реальности. Каждый герой и сюжет много чего рассказывает и показывает нам о нашей реальности.

Перед вами книга с простой идеей — донести до вас суть абьюза, манипуляций, токсичного вреда и научить от этого себя защищать. Поэтому сказки как отражение нашей действительности переплетены с примерами из обычной жизни.

Вот говорят, что «сказка ложь, да в ней намек...» Для нас это правда жизни, но мы будем говорить не намеками, а в понятном, ясном, структурированном формате. Знание об абьюзе поможет вам быть сильнее, сообразительнее и лучше ориентироваться в окружающих людях, а значит, повышать свой качественный уровень жизни.

Есть люди-хищники, люди-токсы. Они вредны и опасны.

Хищный зверь может убить и съесть жертву в прямом смысле. Социальный хищник может убить, съесть, раздавить, размазать, стереть морально и психологически.

Люди-хищники (точнее, их особая категория — социальные хищники) были и будут всегда. Вы их не переделаете, но можете быть вооружены и себя от них обезопасить.

Социальные хищники встречаются под масками любящих людей, добрых друзей, верных соратников, исполнительных подчиненных, правильных начальников и близких родственников, но могут наносить вам непоправимый вред. Они забирают у вас силы, вредят вашей репутации, расшатывают вам опоры. Токсичное воздействие может быть разным — от мелких манипулятивных проявлений до полного порабощения вашей личности.

В этой книге мы с вами разберем основные типы социальных хищников, как они травят других своей токсичностью и едят вас ментально. Разберем, как себя от них защищать и быть менее уязвимыми.

Сам факт, что вы интересуетесь такой темой и держите эту книгу в руках, уже говорит о том, что вы идете путем осознанности, развития личной силы и мудрости. Книга поможет вам лучше понять себя и эту жизнь, стать сильнее и управлять ситуацией. Это вклад в ваше счастье.



КТО ТАКИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ХИЩНИКИ

Нет хищника опасней, чем человек.

*Цитата из сериала
«Остаться в живых»*

Вспомните любую сказку: там главный герой путешествует по лесам, морям, городам, проходит через массу препятствий, и в итоге его ждет счастье, идиллия и безмятежность. На тему классического обрыва «жили они долго и счастливо» рассуждать не будем, мы никогда не узнаем, как оно на самом деле. Хотелось бы пристальнее взглянуть на сами приключения героя и тех, кто ему встречается. Практически каждое приключение связано с контактами с негативными и опасными персонажами: лютые хищники, монстры, оборотни, колдуньи и так далее.

Каждая сказка — это проекция нашей жизни. Есть там добро и зло, есть люди негативные и опасные, а есть добрые и любящие. Герой либо браво всех побеждает, либо выкручивается, либо получает помощь от волшебных покровителей. Но на то она и сказка — надо наглядно показать столкновение добра и зла, поэтому так все упрощено и переведено в режим полярностей «добро — зло».

В жизни все гораздо сложнее, в ней есть и добро, и зло. Каждый из вас — главный герой своей жизни. Он идет по ней, проходя через множество испытаний, встречаясь с самыми разными людьми. Только в отличие от сказочных героев, обычному земному человеку стоит рассчитывать на себя самого, а не на добрых сказочных покровителей, которые защитят, спасут и вытащат из любой передраги.

Эта книга — ваш помощник, который научит разбираться в деструктивных персонажах и выстраивать подходящую линию поведения с ними. Только не волшебный помощник, а реальный и рациональный. Все по-взрослому. Зато все в вашей жизни — в зоне вашего контроля.

Есть люди опасные и токсичные. Это могут быть как просто чужие и шапочные знакомые, так и приближенные к вам, родные и близкие. Вы не можете изменить других людей без их желания, убедить их быть другими, но вы можете вовремя распознать их, подготовить и защитить себя в контакте с ними. Их можно сравнить с хищниками.

Социальные хищники — это люди, которые могут психологически подавить, растоптать другого человека, подавить его волю, использовать его в своих интересах. Почему «хищники»? Они живут по своим сценариям и программам, ментально выживают за счет того, что «едят» других. «Едят» — это значит подавляют, унижают, ломают личность, используют в своих интересах.

Социальный хищник в каком-то смысле опаснее просто хищника, потому что с проявленным злодеем сразу все понятно — от него надо бежать, защищаться. А социальные хищники умело маскируются, играют положительные роли, оправдывают свое поведение. Чем дольше вы находитесь под влиянием такого человека — тем более

негативные последствия для вашей психики, а значит, для вашей жизни это несет.

Встречала у некоторых людей такое мнение, что социальные хищники — это обязательно обладатели антисоциального расстройства. Но это лишь один вид. **На самом деле социальным хищником может быть:**

- Человек, обладающий самыми разными расстройствами психики (антисоциальное, нарциссическое, параноидное расстройство и т. д.).
- Человек с акцентуациями (чрезмерно выраженные, заостренные черты характера): подавление других, крайние перепады настроения, истеричность и т. д.
- Просто бытовой манипулятор с не очень высокой моральной планкой: склонность использовать людей в своих интересах, лживость, разыгрывание сценариев с участием других и т. д.

Взаимодействие с социальными хищниками, тем более — отношения с ними и проживание на одной территории оказывает крайне токсичный эффект на психику.

Все социальные хищники опасны. И далеко не все из них представляют собой лютых волков и огнедышащих драконов. Это могут быть также милые лисички и оборотни, принявшие любое обличье. О типах социальных хищников и особенностях их воздействия на вас мы поговорим в других главах.

◆ ВОТ ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ СОЦИАЛЬНОГО ХИЩНИКА

Не обязательно, чтобы один человек являлся носителем сразу всех качеств. Стоит быть осторожными, даже если у кого-то из вашего окружения есть какая-то их часть. Вам

не кажется, человек этот действительно опасен. Итак, будьте внимательны к этим признакам:

- 1) Манипулятивность – провоцирование других на эмоции с целью получения своей выгоды.
- 2) Паразитирование – склонность использовать людей в своих интересах, ничего не давая взамен.
- 3) Тирания и доминирование – подчинение себе воли другого без учета всех его потребностей и интересов.
- 4) Лживость – ложь, обман, зачастую на регулярной основе, в хронической форме.
- 5) Лицемерие, двойная жизнь – человек для разных ситуаций надевает разные маски.
- 6) Абьюзивность – насилие, причинение вреда, от физического до психологического.
- 7) Жестокость – сознательное, умышленное причинение вреда и боли.
- 8) Антисоциальное поведение – нарушение моральных норм, грубое нарушение личных границ.
- 9) Агрессивность, импульсивность, наносящие вред другим.
- 10) Эмоциональная распущенность – нежелание контролировать свои эмоции, игра в эмоциональные качели.
- 11) Игры, провокации, спектакли – попытки провоцировать и подставлять других, плетение каких-то интриг.
- 12) Скрытое воздействие – газлайтинг, неглект, когда при позитивных декларируемых намерениях человек вас просто губит.

Хищник может быть мужчиной и женщиной, трудиться в любой профессии, социальной роли, обладать любым статусом.