




БЕРНАРДО СТАМАТЕАС

ПСИХОЛОГ

# Лапки и когти

КАК МЯГКО СТАВИТЬ ГРАНИЦЫ  
И ЖЕСТКО ОТРАЖАТЬ МАНИПУЛЯЦИИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.53  
С76

Bernardo Stamateas

No me maltrates: Cómo detener y poner límites  
al maltrato verbal

NO ME MALTRATES

© Bernardo Stamateas, 2013

© Penguin Random House Grupo Editorial S.A., 2023

**Стаматеас, Бернардо.**

С76 Лапки и когти. Как мягко ставить границы и жестко отражать манипуляции / Бернардо Стаматеас ; [перевод с испанского Н. Уздимаевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-220338-1

Это практическое руководство научит вас осознанно управлять своими эмоциями и создавать комфортную атмосферу в общении. Книга станет надежным спутником для тех, кто хочет сохранить отношения и внутренний баланс даже в самых непростых ситуациях: от конфликта с боссом до ссоры с близкими и любимыми людьми.

УДК 159.923.2  
ББК 88.53

© Уздимаева Н.,  
перевод на русский язык, 2026  
© Золотарева Е., художественное  
оформление, 2026  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-220338-1

## ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ .....	9
ВВЕДЕНИЕ .....	10
1. ВЕРБАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ .....	12
2. ПРИНИЖЕНИЕ ДОСТОИНСТВА .....	41
3. ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ .....	61
4. СПОРЫ .....	79
5. НАСМЕШКИ .....	99
6. КРИТИКА .....	110
7. ОСКОРБЛЕНИЯ .....	131
8. ОТКАЗЫ .....	148
9. ЛОЖЬ .....	165
10. ТРАВЛЯ .....	185
11. ПОСЫЛ ВНЕШНИЙ И ВНУТРЕННИЙ .....	199
12. МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ЖЕСТОКИМ ОБРАЩЕНИЕМ .....	223
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	252



*Тем, кто ежедневно  
находит слова поддержки  
для ближнего*



## БЛАГОДАРНОСТЬ

Всей моей команде, которая сделала выпуск этой книги возможным: Сильвии, Кристине, Карине и Сильване. Я глубоко признателен вам! А еще огромное спасибо доктору Хуану Карлосу Кузнецову за постоянную поддержку и великодушие.

## ВВЕДЕНИЕ

Жестокое обращение становится все более и более повсеместным явлением: люди обращаются друг с другом агрессивнее и импульсивнее. Чтобы уменьшить подобное, всем нам пора учиться грамотно выражать чувства, будь то разочарование, гнев, злость или импульсивность.

Не всегда жестокость, с которой мы сталкиваемся, решается одним прочтением какого-то текста, но вы все равно сможете хотя бы отчасти восстановить свое душевное состояние: в книге вы встретите отличные приемы для решения многих проблем. Но не забывайте, что именно обращение к профессионалу может качественно улучшить жизнь.

Описываемые в этой книге техники — проверенные и известные во всем мире методики. Да, они действительно работают. Мы исцеляемся, когда в процессе разговора — даже в душе, не при посторонних — рождается искреннее желание относиться лучше к людям вокруг и к самим себе в том числе.

Человек, способный проявлять сочувствие к другим, находится намного ближе к осуществлению всего, о чем мечтает.

Я верю, что вы можете стать одним из таких людей.

Увидимся на вершине,

*Бернардо Стаматеас*

*[www.stamateas.com](http://www.stamateas.com)*

# ВЕРБАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

## 1. Невидимые удары

Вербальное насилие — это не просто случайно сказанные обидные слова, а целенаправленное нападение. Это настоящая стратегия, с помощью которой агрессор стремится взять контроль над другим человеком, а также продемонстрировать власть и доминирование над чужой жизнью.

Даже если ваши обидчики не проявляют агрессию на постоянной основе, все равно важно уметь отличать неосознанные вспышки гнева от продуманного, систематического поведения, долгосрочного плана, ради которого можно разрушить все на своем пути.

Агрессор прекрасно понимает, что слово обладает силой. Боль можно причинить другому человеку не только физически. Удар по лицу — очевидный и всеми признанный акт насилия, тогда как словесные

атаки часто незаметны, но они тоже оставляют глубокие эмоциональные шрамы. Иногда такие нападки происходят лишь время от времени, но они все равно тяжелы, и их цель — заставить вас принять чужую правду как свою.

В общении с вербальным агрессором нужно быть постоянно готовым к новым ударам, потому что они могут возобновиться в любой момент. Поначалу такие люди обычно кажутся искренними и даже добрыми, но все заканчивается вмиг. Физическое насилие всегда начинается с вербального. Сначала жертву унижают словами и лишь потом прибегают к силе.

## **2. Психопаты, нарциссы и невротики**

Эмоциональное и психологическое насилие может быть скрытым и проявляться не напрямую. Некоторые люди мастерски прячут внутреннюю агрессию, умело подавляя окружающих и манипулируя их эмоциями. Это тоже формы насилия — только изощренного и замаскированного, целью которого все еще остается удовлетворение желания завладеть жертвой и подчинить ее себе.

Есть личности, которые практикуют скрытое жестокое обращение на постоянной основе. Для них это

становится настоящим образом жизни. Среди таких людей наиболее часто встречаются *нарциссы, психопаты и невротики*.

*Нарцисс* — это человек, который живет с внутренним убеждением: «Я единственный и неповторимый. Хочу к себе особого обращения». Остальных людей он уникальными не считает, поэтому-то и мучается завистью каждый раз, когда у человека рядом что-то налаживается. Он страдает каждый раз, когда наблюдает за чужими успехами и видит, что другие тоже достигают своей цели.

*Психопат* обращается с людьми как с предметами. Человек ценен до тех пор, пока служит цели, затем его бросают без угрызений совести и чувства вины.

Мы также можем столкнуться с невротиками, которые пытаются манипулировать через чувство вины. Агрессия таких людей не оставляет синяков на теле, зато дарит невидимые шрамы, эмоциональные тяготы и огромную боль.

Осознание типологии насилия имеет огромное значение. Мы должны помнить о подобных личностях, потому что скрытая агрессия растет невероятными темпами — можно уже смело сказать, что почти бесконтрольно. Люди все чаще оказываются рядом с психопатами, невротиками и нарциссами. Это ре-

альность, с которой мы сталкиваемся везде — на работе, в семье, дружбе, — и подобное нельзя игнорировать.

### 3. Психопаты

На жизненном пути мы встречаем самых разных людей: хороших и плохих, счастливых и несчастных, вдохновляющих и опустошающих. Есть те, кто способен внести настолько большой вклад в нашу жизнь, что они даже кажутся нам стимулом действовать, каждый день побуждая стремиться к большему. Но мы сталкиваемся и с токсичными людьми: вместо руки помощи они отворачиваются, не готовые желать человеку ближнему благополучия и успеха.

Среди токсичных людей есть еще одна категория, что растет с каждым днем, — это психопаты. Подобные личности забыли о нравственных ориентирах, они достигают цели, сметая все и всех на своем пути. Сначала они ведут себя вежливо и располагающе, но со временем их психопатичность — то есть манера поведения — становится все более холодной и опасной. Вот почему с ними нужно быть начеку!

Лучший способ выявить психопата — это разгадать его образ действий заранее и понять мышление, стратегии и мотивы, чтобы точно уберечь себя от разрушительного воздействия.