

ДЖОРДЖ САЙМОН

манипулятор в овечьей шкуре

как не стать
жертвой его уловок

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
С14

George K. Simon, Jr., Ph.D.
IN SHEEP'S CLOTHING:
Understanding and Dealing with Manipulative People,
Revised Edition

Copyright © 1996, 2010 by George K. Simon, Jr., Ph.D.
All rights reserved.
This edition published by arrangement
with Susan Schulman A Literary Agency,
New York through P. & R. Permissions & Rights Ltd.

Саймон, Джордж К.

С14 Манипулятор в овечьей шкуре : как не стать жертвой его уловок / Джордж К. Саймон ; [перевод с английского Н. Шнайдер]. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-187816-0

Общение с манипулятором похоже на прогулку по минному полю, — никогда не знаешь, где подорвешься.

Не смогли отказаться от просьбы начальника, потому что «только вы сможете справиться с этой задачей»? Терпите своего партнера, ведь «с таким характером, кроме него, вы никому не нужны»? Жертвуете собой, чтобы не упасть в глазах друзей? Если вам знакомы эти ситуации, и вы часто испытываете стыд, вину и одиночество, — вы подорвались на mine манипулятора.

Доктор Саймон почти 30 лет изучает проблемных личностей и знает все о методах эффективной борьбы с ними. Автор уверен, что в арсенале манипуляторов десятки приемов и тактик, с помощью которых они пользуются добротой, состраданием, любовью и надеждой жертвы, оставляя взамен страха и сомнения. Эта книга поможет вам изучить ловушки манипулятора, чтобы никогда в них не попадаться.

УДК 159.92
ББК 88.53

© Бабина Н.В., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-187816-0

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ

Саймон Джордж К.

МАНИПУЛЯТОР В ОВЕЧЬЕЙ ШКУРЕ

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ЕГО УЛОВОК

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Р. Муртазина*
Выпускающий редактор *М. Погадаева*
Литературный редактор *Э. Смелик*
Младший редактор *К. Молокоедова*
Художественный редактор *П. Петров*
Компьютерная верстка *Н. Билюкина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Taуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды



Дата изготовления / Подписано в печать 13.11.2024. Формат 76x100^{1/32}.

Гарнитура «Raleigh BT». Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,67.

Доп. тираж 7000 экз. Заказ

ЧИТАЙ·ГОРОД

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru
По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.
E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-белыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»
Центр опто-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровскийого, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.citai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.**

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

Литрес

Я ТАК ЧИТАЮ



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза
издательства «Эксмо»



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?

ISBN 978-5-04-187816-0



9 785041 878160 >

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomбора.ru [bomборabooks](https://www.bomборabooks.com) [bomбора](https://www.facebook.com/bomбора)

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ИСЦЕЛЯЮЩЕ

ДЖОРДЖ САЙМОН

манипулятор в овечьей шкуре

как не стать
жертвой его уловок

 **БОМБОРА**
издательство
Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.53
С14

George K. Simon, Jr., Ph.D.
IN SHEEP'S CLOTHING:
Understanding and Dealing with Manipulative People,
Revised Edition

Copyright © 1996, 2010 by George K. Simon, Jr., Ph.D.
All rights reserved.
This edition published by arrangement
with Susan Schulman A Literary Agency,
New York through P. & R. Permissions & Rights Ltd.

Саймон, Джордж К.

С14 Манипулятор в овечьей шкуре : как не стать жертвой его уловок / Джордж К. Саймон ; [перевод с английского Н. Шнайдер]. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-187816-0

Общение с манипулятором похоже на прогулку по минному полю, — никогда не знаешь, где подорвешься.

Не смогли отказаться от просьбы начальника, потому что «только вы сможете справиться с этой задачей»? Терпите своего партнера, ведь «с таким характером, кроме него, вы никому не нужны»? Жертвуете собой, чтобы не упасть в глазах друзей? Если вам знакомы эти ситуации, и вы часто испытываете стыд, вину и одиночество, — вы подорвались на mine манипулятора.

Доктор Саймон почти 30 лет изучает проблемных личностей и знает все о методах эффективной борьбы с ними. Автор уверен, что в арсенале манипуляторов десятки приемов и тактик, с помощью которых они пользуются добротой, состраданием, любовью и надеждой жертвы, оставляя взамен страха и сомнения. Эта книга поможет вам изучить ловушки манипулятора, чтобы никогда в них не попадаться.

УДК 159.92
ББК 88.53

© Бабина Н.В., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-187816-0

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Я прочел много книг на тему самопомощи: по психологии, психиатрии и прочему; и теперь считаю, что эту Я ОБЯЗАН порекомендовать вам в первую очередь. Она написана настолько просто и ясно, что проникает прямо в душу. Я купил по экземпляру этой книги своим друзьям и очень советую ее всем остальным».

— *Е. Адамс, онлайн-покупатель*

«Никогда больше не позволяйте собой управлять!!! Книга «В овечьей шкуре. Как понимать и справляться с манипуляторами», написанная доктором философии Джорджем К. Саймоном-младшим, станет находкой для любого, кто когда-либо сомневался в собственном здравом уме, подвергаясь контролю и манипуляциям со стороны другой личности».

— *Дитя Эола, онлайн-покупатель*

«Доктор Саймон раскрывает популярные тактики, которые используют манипуляторы, и объясняет, как распознать и пресечь их атаки и самому контролировать результат. Эта книга помогла мне разобраться с человеком, с которым я вынужден общаться каждый день. К концу любой «дружеской беседы» я чувствовал себя подавленным или оскорбленным,

но не мог понять, почему так получается. Эта книга помогла мне увидеть, что происходит на самом деле. Рекомендации доктора Саймона разоблачили этого человека, и я опять могу владеть ситуацией. Теперь, когда этот человек знает, что меня больше нельзя контролировать, наши отношения пусть и не стали идеальными, но они гораздо лучше, чем были раньше».

— Читатель из Чикаго

«Эта книга подобна тайному кольцу-дешифратору, помогающему разобраться с той загадкой, которую представляют собой действия манипуляторов. **Сделайте себе одолжение и купите эту книгу прямо сейчас**».

— Кристи, Миссури

«Печально, что существуют люди, которые делают жизни других намного труднее, чем есть на самом деле. Способность увидеть таких людей в вашей жизни (дома и на работе) очень важна, и она лучше всего остального поможет вам во-первых, не сойти с ума самому и во-вторых изменить ситуацию в свою пользу. Книга доктора Саймона написана с поразительной ясностью. **Если вы можете прочесть в текущем году только одну книгу — прочтите эту**».

— JA008, онлайн-покупатель

«Это одна из лучших книг, что я когда-либо прочел, и **я готов посоветовать ее каждому**. Она изменила мое отношение к людям и помогла мне стать сильнее. Когда-то я был очень наивен и не понимал скрытых мотивов людей, но я очень многому научился, читая эту книгу».

— *S. Brescenti, онлайн-покупатель*

«Эта книга ясно показывает, как зло обретает полную свободу действий потому, что мы игнорируем его природу. Доктор показывает нам, что на самом деле происходит во вроде бы обыденных взаимодействиях, после которых мы пребываем в смятении. По его словам, мы остаемся опустошенными и растерянными, когда пытаемся верить в то, что мастера манипуляций хорошие люди. Я бы добавила, что манипуляторы — это зло, потому что зло требует лжи, ослабляет волю другого человека, обманывает его. Саймон рассказывает вам, как определить манипулятора, и что вы можете с этим сделать. Люди в обществе должны знать о манипуляторах и уметь защищать себя от них. Эта книга — первый шаг на этом пути».

— *Кайя, читательница из штата Нью-Йорк*

«С выразительностью и зачастую с юмором Джордж Саймон описывает хвастливых и грозных властолюбцев, проницательных боссов, неприятных соседей и не-

сных коллег, и все это для того, чтобы раскрыть вам простые психологические стратегии, которые они используют, стараясь коварно завладеть вашим терпением, доброй волей или даже кошельком. **Я порекомендовал эту книгу всем, кого я знаю, и купил несколько дополнительных экземпляров для моих детей, чтобы отдать им, когда они вырастут и выйдут на работу. Настоятельно рекомендую!».**

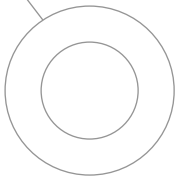
— С. Маккалюм, онлайн-покупатель

Содержание

Благодарности	11
Предисловие	13
Примечание автора к пересмотренному изданию	22
I. КАК РАСПОЗНАТЬ МАНИПУЛЯТОРА	
Введение. Скрытая агрессия – основа манипуляции	27
1. Агрессивные и скрыто-агрессивные личности	48
2. Твердое намерение победить	93
3. Необузданная жажда власти	106
4. Склонность к обману и лести	116
5. Грязная борьба	123
6. Отсутствие совести	134
7. Абыюзивные манипулятивные отношения	145
8. Ребенок-манипулятор	162

II. КАК ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ МАНИПУЛЯТОРУ

9. Распознавание тактик манипулирования и контроля.....	179
10. Пересмотр условий соглашения	228
Эпилог. Бесконтрольная агрессия в обществе вседозволенности.....	267
Примечания	283
Об авторе	285



Благодарности

Я глубоко признателен моей жене, доктору Шерри Саймон за ее неизменную любовь, веру, понимание, терпение и поддержку. Она придумала название этой книги и оказывала неоценимую помощь во время ее написания.

Хочу поблагодарить доктора Брюса Каррута за критику оригинальной рукописи и предложения, которые помогли сделать ее более читабельной.

Также я благодарен работам доктора Теодора Миллона. Его комплексный подход к пониманию личности не только повлиял на мое понимание этого вопроса, но и оказался неоценимым в моих усилиях помочь людям измениться.

Я в неоплатном долгу перед многими людьми, готовыми поделиться со мной своим опытом общения с манипулятивными личностями. Они многому меня научили и обогатили мою

