






ИГОРЬ РОМАНОВ

# НЕ ОРИТЕ НА МЕНЯ!

8 способов ухода  
от психологической агрессии

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.53  
Р69

**Романов, Игорь Владимирович.**

Р69 Не орите на меня! 8 способов ухода от психологической агрессии / Игорь Романов. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. : ил. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-155613-6

Выходить победителем из любой перепалки. Гасить конфликт парой фраз. Доброжелательно отстаивать свои границы и превращать врагов в хороших друзей. Этому учит книга, написанная врачом-психиатром, психологом с тридцатилетним стажем, деканом факультета коммуникативного менеджмента РГСУ, бизнес-тренером Игорем Романовым. Он предлагает 8 проверенных техник, которые помогут свести на нет психологическую агрессию и дать возможность перейти к конструктивным переговорам.

УДК 159.92  
ББК 88.53

© Романов И.В., текст, 2021  
© Крюкова Н., иллюстрации, 2021

ISBN 978-5-04-155613-6 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## Отзывы на книгу

«Это увлекательно и очень интересно. Это про нашу с вами жизнь. И это действительно работает».

**Александр Огнев**, научный руководитель  
института психологии и педагогики Рос  
НОУ, доктор психологических наук, профессор,  
почетный работник ВПО РФ, ICU Master  
Trainer

«Браво! Я профессионал в этой области, но автору удалось меня удивить и приковать к тексту. Отныне эта книга обязательная в списках рекомендаций для моих клиентов и учеников. О серьезных вещах можно писать легко и увлекательно. Эта книга именно такая».

**Татьяна Мужижкая**, психолог, бизнес-тренер,  
автор 7 бестселлеров по популярной психологии,  
телеведущая, автор песен

«Мне очень хочется дать почитать эту книгу всем, кто со мной общается. Особенно — мужу! И сотрудникам, которым приходится иметь со мной дело, когда мне сносит крышу».

**Таня Либерман**, создатель магазина  
jerusalemazar.ru, известный блогер, автор книги  
«Украшения строптивой»



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ . . . . .	9
ГЛАВА 1. Психологическая агрессия . . . . .	23
ГЛАВА 2. Анатомия бытового скандала . . . . .	41
ГЛАВА 3. Как не нужно реагировать на агрессию	53
ГЛАВА 4. Техника «Изоляция от источника» . . .	67
ГЛАВА 5. Техника «Заботливый папа» . . . . .	77
ГЛАВА 6. Техника «Рабочее совещание» . . . . .	89
ГЛАВА 7. Техника «Интервью» . . . . .	101
ГЛАВА 8. Техника «Слом шаблона» . . . . .	113
ГЛАВА 9. Техника «Переключение внимания» . .	127
ГЛАВА 10. Техника «Амортизация» . . . . .	137
ГЛАВА 11. Техника «Заезженная пластинка» . . .	159
ГЛАВА 12. Осторожно, манипуляция! . . . . .	171

## НЕ ОРИТЕ НА МЕНЯ!

ГЛАВА 13. Триггеры, или как завести собеседника с пол-оборота . . . . .	189
ГЛАВА 14. Принципы внутреннего спокойствия . . . . .	205
ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	225
ОБ АВТОРЕ . . . . .	230
ИСТОЧНИКИ . . . . .	231

# ВВЕДЕНИЕ



Повергнуть врага без сражения —  
вот вершина.

*Сунь-Цзы «Искусство войны»*

«Меня всю жизнь преследует один человек, — говорила женщина о наиболее большем. — Сначала им была моя мама. Она каждый день рассказывала мне, кто я есть, как дошла до жизни такой и кем стану, если продолжу в том же духе! Потом — свекровь. Эта милая дама с упоением объясняла, почему ее сын лучше меня и как он будет счастлив, когда разведется.

После нашего развода я продолжала повсюду встречать этого человека. Я видела его в злобной тетке в регистратуре в поликлинике, когда та орала, что не обязана давать мне консультаций.

## НЕ ОРИТЕ НА МЕНЯ!

Видела в школьной учительнице своего ребенка, которая растолковывала мне, какая я непутевая мать. Видела в хамоватой соседке снизу. В высокомерной девице из бухгалтерии. Даже в офисном охраннике! Все это был один человек, только с разными лицами. Человек, который получает кайф от того, что кричит на меня, давит и унижает. А я ничего не могу сделать».

Отголоски этого монолога я множество раз слышал в словах самых разных людей. Эта проблема не уникальна, мы все испытываем нечто подобное. Кто-то чаще, кто-то реже. Упомянутый женщиной человек — психологический агрессор. Тот, кто нарушает наше душевное равновесие, втягивая в перепалки, разборки и скандалы. И беда не в том, что нам приходится иметь с ним дело. Беда в том, как мы на него реагируем.

Все та же моя клиентка делилась: «У меня есть только два типа реакций. Я либо сливаюсь, либо начинаю наезжать в ответ. И в том, и в другом случае чувствую себя отвратительно». Ровно то же самое на ее месте испытывают миллионы женщин и мужчин. Сбегая с поля боя, мы ощущаем себя проигравшими. Позорное отступление заставляет нас бесконечно прокручивать в голове

## ВВЕДЕНИЕ

сценарий неслучившегося сражения: «А если бы я ему так ответил? А если бы вот так?»

Но стоит принять вызов очередного агрессора, как все становится еще хуже. Он мгновенно начинает обвинять вас в невоспитанности и неумении держать себя в руках. Вы пытаетесь использовать его же оружие, но каждый раз промахиваетесь. Вы огрызаетесь, наезжаете, повышаете голос, но вместо удовлетворения испытываете стыд. Стыд от того, что опустились до уровня оппонента. А заодно — психическое опустошение. Потому что интуитивно понимаете: ваш противник получил ровно то, чего добивался — удовольствие от скандала.

Самые уравновешенные из нас выбирают третий вариант. Не убегают, не скандалят, а пытаются договариваться. Вести себя, как взрослые. Но и этот путь, если перед вами опытный агрессор, дает только временное облегчение. Пока вы из последних сил сохраняете конструктивность, противник припоминает вам все прошлые ошибки, лупит по больным местам, и в конце концов заставляет выбрать одну из двух привычных реакций: скандалить или отступить.

«Я просто не понимаю, что можно еще сделать, — говорила мне одна из моих студенток,

## НЕ ОРИТЕ НА МЕНЯ!

жалуюсь на ссоры с мамой. — Как ни отвечаю, становится только хуже! Пытаюсь сохранять спокойствие или отшучиваться — мама начинает давить, пока не продавит. Огрызаюсь — она орет, потом рыдает».

Психологическая агрессия — мощный пресс, от которого на первый взгляд практически нет защиты. Люди проходят тренинги по программе Гарвардской школы переговоров, читают книги специалистов ФБР, пишут «письма прощения» для своих недругов. Но когда наступает «момент Х», все знания, полученные из книг и тренингов, тут же вылетают из головы, и мы остаемся перед психологическим агрессором «в чем мать родила». Оказываемся перед тупиковым, по сути, выбором: терпеть, «огрызаться» или уйти. Кажется, что выхода просто нет.

На самом деле есть.

.....

Существует подход, который позволяет эффективно уходить от агрессии. И не просто уходить, а сводить ее на нет и чувствовать себя при этом победителем.

.....

## ВВЕДЕНИЕ

Этот подход держится на двух «китах». Первый: нужно понять, что гашение агрессии оппонента — это самостоятельная задача, отдельная от стратегии переговоров. Чтобы ее решить, не нужно быть гуру коммуникации и мастером психотренингов. Большинство навыков, которыми пестрят учебники по конфликтологии, здесь просто избыточны. «Оверквалифайд», как говорят мои коллеги, занимающиеся профотбором. Чтобы гасить агрессию — нужно просто гасить агрессию. Ни больше и ни меньше. Для решения этой задачи достаточно комплекса элементарных приемов, овладеть которыми может кто угодно. Обучению таким приемам и посвящена эта книга.

Всегда ли контрагрессивных техник достаточно, чтобы разрешить конфликт? Если речь касается «мимолетних» конфликтов с малознакомыми людьми — чаще всего да. Продавец в магазине, охранник на автостоянке, представитель компании на собеседовании и еще множество разных людей, которых вы видите в первый и последний раз в своей жизни. С ними все просто: вы сводите на нет исходную агрессию, быстро решаете вопрос, и ваш оппонент навсегда исчезает с го-