

**В ове́чій шку́рі. Маніпуля́тор.
Виявити та здолати**

КУПИТИ

Постійно сумнівається в собі? Важко приймаєте рішення? Відчуваєте, що вашими слабкостями користуються всі: від рідних до керівника? Здається, вами маніпулюють, і роблять це просто нещадно. Чому вони знають, на яку кнопку почуттів натиснути, аби отримати від вас бажане попри все? Час покласти край брудним маніпуляціям і стати сильною особистістю!

Розпізнавати дії маніпуляторів, розуміти та вгамовувати їх вчить американський доктор психології Джордж Саймон. Він має великий досвід роботи з парами та родинами як психотерапевт, консультує компанії та державні структури. Ця книжка містить безліч прикладів маніпулювання в різних сферах життя, детальний розбір усіх можливих ситуацій і варіацій їхнього вирішення, поради щодо розпізнавання цього неприємного явища і зведення його нанівець.

Частина 1

Розуміння маніпулятивних особистостей

Вступ

Прихована агресія: серце маніпуляції

ПОШИРЕНА ПРОБЛЕМА

Такі сценарії можуть звучати для вас знайомо. Дружина намагається розібратися у своїх змішаних почуттях. Вона злиться на чоловіка, який наполягає, щоб їхня донька вчилася лише на відмінно. Але дружина сумнівається, що має право злитися. Коли жінка припустила, що, з огляду на її оцінку здібностей доньки, його вимоги можуть бути необґрунтовані, чоловік відповів: «А чи не всі добрі батьки хочуть, щоб їхня дитина досягла в житті успіху та процвітання?» Така відповідь змусила її почуватися нечуйною. Майже кожна суперечка з чоловіком закінчується для неї відчуттям, що погана саме вона. Коли жінка зауважила, що в доньки й так багато проблем і що їхній родині було б корисно звернутися до фахівця, його різка відповідь: «Ти що, хочеш сказати, що мені потрібен психіатр?» — змусила її почуватися винною через те, що вона порушила це питання. Жінка часто намагається обстоювати свою думку, але завжди закінчує тим, що поступається чоловікові. Іноді вона думає, що проблема в ньому, вважає його егоїстичним, надто вимогливим, схильним до залякування та контролю. Але він — вірний чоловік, добрий годувальник та шанований член суспільства. За всіма правилами вона не повинна ображатися на нього. Проте ображається. Тому жінка постійно гадає, чи все гаразд з нею самою.

Мати відчайдушно намагається зрозуміти поведінку доньки. Молода дівчина, думає вона, погрожує піти з дому, говорить слова на кшталт «Усі мене ненавидять» і «Краще б я ніколи не народжувалася», тільки якщо дуже невпевнена в собі, налякана і, можливо, пригнічена. З одного боку, вона думає, що її донька — усе ще та сама дитина, яка колись затримувала дух, доки не посиніє, чи влаштовувала істерики щоразу, коли не отримувала

бажаного. Зрештою, здається, що дівчина каже й робить таке лише тоді, коли боїться покарання чи намагається дістати бажане. Але, з іншого боку, вона боїться в це вірити. «Що, як вона справді думає те, що каже? — гадає мати. — Що, як я справді якось завдала їй болю і просто не усвідомлюю цього?» Мати ненавидить відчуття, коли донька «дістає» її погрозами та вибухами емоцій, але не може допустити, щоб її дитина справді зазнала болю — чи не так? Крім того, діти просто не поводяться так, якщо тільки не почуваються справді невпевненими чи наляканими чимось прихованим. Чи не так?

ПЕРШОПРИЧИНА ПРОБЛЕМИ

Жодна жертва в попередніх сценаріях не довіряє чуттю свого «нутра». Підсвідомо жертви відчувають, що захищаються, але свідомо їм важко побачити в маніпуляторі просто нападника. З одного боку, вони відчувають, що інша особа намагається взяти над ними гору. З іншого — не знаходять об'єктивних доказів на підтвердження свого внутрішнього чуття. Як наслідок, вони почуваються божевільними.

Але вони не божевільні. Річ у тім, що люди майже весь час борються. А маніпулятори — справжні фахівці в боротьбі хитрими й майже невиявними способами. Найчастіше, коли вони намагаються здобути перевагу чи взяти гору, ви навіть не здогадуєтеся, що з вами ведуть боротьбу, поки не наблизитеся до програшу. Коли вами маніпулюють, цілком може бути, що хтось просто бореться з вами за місце, якусь користь чи ви-году, але так, що це складно відразу помітити. У серці більшості маніпуляцій лежить прихована агресія.

ПРИРОДА ЛЮДСЬКОЇ АГРЕСІЇ

Наш інстинкт боротьби — близький родич інстинкту виживання. Майже всі «борються» за виживання та процвітання і більша частина боротьби, яку ведемо, не пов'язана ані з фізичним насильством, ані з руйнуванням. Одні теоретики припускають, що наша схильність до агресії має потенціал

переростати в насильство лише тоді, коли цьому найбазовішому інстинктові щось серйозно загрожує. Інші припускають, що деякі рідкісні люди, схоже, схильні до агресії (навіть насильницької), попри найбезневинніші обставини. Але хай там з чого проростає насильницька агресія: надзвичайних стресових обставин, генетичних схильностей, засвоєних схем поведінки чи якогось поєднання всього цього, більшість теоретиків згодна, що агресія як така та руйнівне насильство не синоніми. У цій книжці термін «агресія» означає потужну енергію, яку ми всі витрачаємо в повсякденному прагненні вижити, досягти успіху, забезпечити собі те, що має дати якесь задоволення та прибрати перешкоди на шляху до цього.

У повсякденному житті люди борються набагато більше, ніж готові це визнати. Потяг до боротьби — фундаментальний та інстинктивний. Той, хто заперечує інстинктивну природу агресії, або ніколи не бачив, як двоє малюків борються за одну іграшку, або чомусь забув цю класичну сцену. Боротьба — це велика частина нашої культури. Від полум'яних партійних суперечок, що характеризують представницький уряд, до конкурентного корпоративного середовища та протистоянь системи правосуддя — боротьба великою мірою вплетена в нашу соціальну структуру.

Рекомендована література



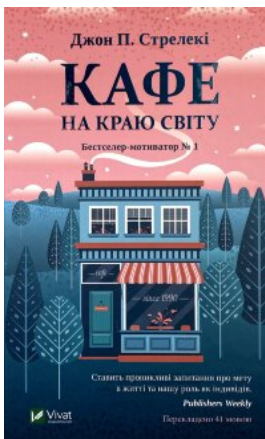
Іди туди, де страшно. І матимеш те, про що мрієш



Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя



Тією горою є ви. Як перетворити самоботаж на самовдосконалення



Кафе на краю світу



Найбагатший чоловік у Вавилоні



Ігри, у які грають люди

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ