

Дорогие друзья!

Коль каким-либо образом попалась вам на глаза данная книга, то не воспринимайте её случайностью, ибо она по какой-либо точно важной, вероятно неосознанной, причине привлекла ваше внимание. Возможно, на неё вам указали приятели, или ..., но это означает, что пришло время прикоснуться вам к «загадочному миру манипуляций» и опыту необычайной души человека, специалиста в области психологии и педагогики, экономики, тренера, коуча, эксперта и профессионала, имеющего взаимодействие с огромным числом людей, пребывающего долгое время в кресле управленца, которой необходимо было поделиться именно с вами.

Книга постепенно, мягко, отдельными краткими главами вводит читателя в курс основных популярных и одновременных научных сложных, дискуссионных и философских понятий о каждодневных, встречающихся манипуляциях в жизни, которых мы не замечаем, не придаём значения, пропускаем второпях, на бегу, но они занозят, вовлекают нас в процессы взаимодействия и, в целом, составляют нашу действительность, влияя на всю жизнедеятельность. Здесь хочу особо задержаться и обратиться к молодежи, что знания о манипуляции, заложенные в книге нужны и полезны и, первым делом пригодятся им, для правильного свободного выбора жизненной позиции, поиска себя, не принятием чьих-то мнений и стихийных решений, а обогащением собственной индивидуальной яркостью мир.

В аккуратном авторском посыле «не навредить», понять, принять своё согласованное, а не навязанное кем-то решение, в призыве к размышлениям о свободе, не ус-

ложнить быт, а разобрать коммуникационные процессы и предоставить ценнейший материал для обдумывания, раскрывается и сам автор для широкого круга читателей.

Велик подвиг суметь самораскрыться... и я, с глубоким уважением к автору, как к женщине, прочувствовавшей на себе процессы уникальных межличностных взаимоотношений, психотерапевта с большим стажем работы, описавшая их через собственные идеи и размышления во имя и во благо для нашей культуральной устойчивости, понимания, укрепления своих позиций в социуме, рекомендую для прочтения данный взвешенный, логично выстроенный труд.



С уважением,
Гасанова Рената Рауфовна

кандидат психологических наук, руководитель профессиональных программ переподготовки «Преподаватель» и «Преподаватель высшей школы», старший преподаватель кафедры управления образовательными системами факультета педагогического образования МГУ имени М. В. Ломоносова

Предисловие автора

Дорогие читатели! Вы держите в руках мою вторую книгу, посвящённую манипуляциям и манипуляторам. Первая книга, «Коуч, у которой ЭТО есть: Секрет успешного коуча. Как стать профессионалом в области позитивной психологии и помочь своим клиентам процветать», получилась очень лёгкой для чтения и в то же время серьёзной: в ней затрагивались такие без преувеличения глобальные темы, как лайф-коучинг и позитивная психология, их объединение, становление в профессии. Писала я её как для специалистов, так и для людей, совершенно не связанных с этими сферами, но увлекающихся психологией, коучингом... наконец, самой жизнью.

В конце «Коуч, у которой ЭТО есть: Секрет успешного коуча. Как стать профессионалом в области позитивной психологии и помочь своим клиентам процветать» я упомянула скорый выход данной книги. Я давно планировала этот большой труд, и материала накопилось примерно с вагон и маленькую тележку. Но хотелось, чтобы на выходе это было не скучное пособие или что-то вроде научной монографии, а живое, полезное и увлекательное повествование на тему, о которой говорят без преувеличения ВСЕ – тему манипуляций. Забегая вперёд, скажу, что говорить и понимать, о чём говоришь – совершенно разные вещи. Прочитав книгу, вы узнаете, что такое манипуляции на самом деле и какими они бывают, что делать с людьми, которые пытаются воздействовать на вас, а также всегда ли это явление с однозначно негативным оттенком.

И да, для тех, кто ещё не знаком со мной или не читал первую книгу:

Меня зовут Юлия Лях, я доктор педагогических наук, профессор, международный мастер коучинга (ICM, США), эксперт Академии экономики и управления (AFW, Германия), специалист в области позитивной психологии, физик, трудоголик и хелпоголик. В активе более 25 лет преподавательского опыта в лучших учебных заведениях, 34 лет счастливого брака (не удивляйтесь: создание и поддержание гармоничных и сбалансированных отношений – зачастую не менее сложная работа, чем коучинг или преподавание).

Я хотела бы дать вам один несколько необычный совет: забудьте на некоторое время о том, что перед Вами труд, основанный на бесчисленных научных изысканиях и признанных теориях. Забудьте и о моих регалиях в психологии, которые придают написанному «официальности» и достоверности. Забудьте также о том, что слышали о манипуляциях ранее от других специалистов или узнали из интернета. Читайте книгу так, словно это художественное произведение. Окунитесь в повествование и просто получите удовольствие. И когда вы дойдёте до конца, думаю, вам захочется взять ручку с блокнотом и перечитать всё ещё раз, выписывая для себя ту информацию, которая представляется наиболее важной именно для вас.

Предупреждаю: ваша жизнь может ощутимо измениться после прочтения данной книги. И это не моя вина или заслуга, я просто рассказала вам то, что знаю сама.

Приятного прочтения!

Содержание

<i>Предисловие автора</i>	5
<i>Введение</i>	7
Глава 1. Загадочный мир манипуляций	9
Глава 2. Манипуляции – это интересно	11
Глава 3. Влияние, манипуляции – это зло. Или нет?	14
Глава 4. Направленное и ненаправленное влияние	17
Глава 5. Манипуляции. Негатив	22
Глава 6. И всё же что такое манипуляция?	25
Глава 7. Этапы отношений	27
Глава 8. Психологические игры и другие этапы	30
Глава 9. Три части психики	36
Глава 10. Потребности нашей психики	39
Глава 11. Причины и цели манипуляций	44
Глава 12. Общие черты манипуляторов	47
Глава 13. Виды манипуляторов	53
Глава 14. Фокусировка на признаках манипуляций	75
Глава 15. Почему манипуляции действуют по-разному?	79
Глава 16. Почему так легко манипулировать людьми?	84
Глава 17. Что оценивает манипулятор?	87
Глава 18. Управление вниманием	90
Глава 19. Управление информацией	92
Глава 20. Мишени манипулятора	99
Глава 21. Нацисты – хорошие или плохие?	104
Глава 22. Принцип благорасположения	109
Глава 23. Принцип взаимного обмена	116
Глава 24. Принцип обязательства и последовательности	121
Глава 25. Принцип социального доказательства	125
Глава 26. Принцип власти и авторитета	128
Глава 27. И ещё пара принципов	133
Глава 28. Философия и речь	138

Глава 29. Все мы коммуникабельны	141
Глава 30. Функции и виды коммуникации	144
Глава 31. Навыки и тупики	149
Глава 32. Какую коммуникацию можно назвать честной?	156
Глава 33. Удар по столу – это не аргумент.....	160
Глава 34. Методы и честность.....	166
Глава 35. Нейролингвистическое программирование.....	170
Глава 36. Простые техники НЛП.....	176
Глава 37. Более сложные техники НЛП.....	178
Глава 38. Более сложные техники НЛП (продолжение).....	183
Глава 39. Фокусы языка.....	188
Глава 40. Уловки аргументации.....	193
Глава 41. Методы противодействия.....	198
Глава 42. Эмоции – это хорошо или плохо?	201
Глава 43. Эмоции, чувства, состояния	206
Глава 44. Харизма манипулятора-лидера	209
Глава 45. Психологические защиты.....	215
Глава 46. И ещё раз о защитах.....	220
Глава 47. Психологические игры	225
Глава 48. Я о'кей, а ты?	228
Глава 49. И ещё некоторые виды игр.....	233
Глава 50. Убеждения.....	236
Глава 51. Потребности: поддержка и манипуляции.....	241
Глава 52. Две собаки.....	244
Глава 53. Токсичность и противостояние	247
Глава 54. Стиль социального контакта	251
Глава 55. Реакция на стресс	256
Глава 56. Стиль коммуникации.....	259
Глава 57. Двери в коммуникацию.....	264
Глава 58. Некоторые итоги	269
Глава 59. Творческий мечтатель.....	273
Глава 60. Блистательный скептик	279
Глава 61. Очаровательный манипулятор	284
Глава 62. Сверхреагирующий энтузиаст.....	291
Глава 63. Игривый упрямец.....	294
Глава 64. Ответственный работман	297

Глава 65. Комбинация адаптаций.....	300
Глава 66. Отношения и потребности.....	302
Глава 67. Подстройка на этапе знакомства.....	305
Глава 68. Знакомство: инструменты и стратегии.....	308
Глава 69. Формирование пары: инструменты и стратегии.....	314
Глава 70. Развитие отношений: инструменты и стратегии.....	319
Глава 71. Дети – инструмент манипуляций.....	323
Глава 72. Виды манипуляций с ребёнком.....	326
Глава 73. Манипуляции со стороны ребёнка.....	330
Глава 74. Домашнее насилие. Концлагерь.....	333
Глава 75. Домашнее зомбирование и насилие.....	336
Глава 76. На что необходимо обращать внимание.....	341
Глава 77. Защита от домашнего насилия.....	344
Глава 78. Насилие в рамках организации.....	347
<i>Заключение</i>	351