

**Светлана
Молчанова**

Не хочу быть жертвой!

**Как противостоять
манипуляциям
в общении**

Содержание

Содержание.....	2
Введение.....	2
Обыкновенная история.....	4
Я оставляю всё, как есть.....	7
Ищем виноватых.....	10
Вы – жертва.....	13
Не хочу быть жертвой: каковы мои шансы?.....	16
Используем свои возможности.....	19
Древний плеер.....	23
Заключение.....	26
На дорожку.....	28

Введение

В последнее время на полках книжных магазинов и в Интернете полно книг о том, как манипулировать людьми. Как заставить кого угодно выполнить свою волю, даже если люди сами того не желают. И это, откровенно говоря, достало. Особенно учитывая, что и без этих книг многие неплохо владеют приёмами манипуляции.

Мы находимся под перекрёстным огнём манипуляций почти постоянно. Нами манипулируют или пытаются это делать буквально все, начиная от наших домашних, вроде бы, самых близких нам людей: родителей и детей, и заканчивая совершенно посторонними людьми. В процессе участвуют также друзья, коллеги по работе, продавцы в магазинах... В общем, все, кому не лень.

Если мы попадаемся на их удочку, то тратим своё драгоценное время, силы и здоровье не на то, что нужно нам. А выступаем всего лишь орудием, инструментом для достижения другими людьми своих целей за наш счёт.

Мы устаём, становимся нервными и раздражительными. На самих себя у нас вечно не хватает времени. Мы не можем сказать твёрдое «Нет» и поэтому живём по чужим правилам. Участвуем в шоу, сценарий которого написан явно без нашего участия...

Может, хватит уже?

А как же наши планы, цели, мечты? Как быть с обустройством личной жизни, временем на хобби или, элементарно, на сон?

Об этом я и хочу поговорить с вами со страниц моей книги.

Позвольте представиться, меня зовут Светлана Молчанова. Я — тренер по практической психологии, автор проекта «Счастливый Победитель» (<http://happywinner.livejournal.com>) и аудио-курса «Как взять жизнь в свои руки, или Почему уже хватит плыть по течению?».

Всё, что вы прочитаете в этой книге — основано на моём личном опыте, либо на опыте моих знакомых и участников моих семинаров и курсов. Так получилось, что жизненного опыта у меня вагон и маленькая тележка. Вот и «дозрела» поделиться, вдруг пригодится кому-то.

Я не собираюсь пичкать вас тоннами страниц теории — всё будет коротко и по существу.

Для удобства восприятия, я решила написать эту книгу в виде истории одного человека. Женщины. Она — образ собирательный, и вполне возможно, что вы увидите в ней что-то своё, родное.

Желаю вам приятного и, главное, полезного чтения. Надеюсь, моя книга поможет вам решить ваши проблемы. Или хотя бы взглянуть на них со стороны, чтобы понять, что же делать дальше.

В любом случае, помните, пожалуйста, что свобода выбора есть всегда. И последнее слово — за вами.

Берегите себя.

Искренне ваша,

Светлана Молчанова

Обыкновенная история

Ты же знаешь, я умею шить. Но свободного времени нет: семья, работа... Моя лучшая подруга Нина, тем не менее, время от времени обращается ко мне, чтобы я сшила ей что-нибудь. Нечасто, вроде, но раз в месяц уж точно.

Я пытаюсь объяснить ей, что времени нет совсем. А в ответ слышу: «Ну, ты же у нас такая умничка, руки у тебя золотые. Ты же в школе самой модной была. А последнее платье, которое ты мне сшила — просто отпад! Меня все спрашивали, где я такое взяла. А я им так и сказала, что у меня подруга — рукодельница».

И я ведусь каждый раз, представляешь? Никак не могу ей отказать. Она меня так расхваливает, что мне неудобно сказать ей «Нет». Поэтому я тяжело вздыхаю и, опуская глаза, соглашаюсь воплотить её очередную идею.

И ведь наперёд знаю, что будет: бессонные ночи, исколотые иголками пальцы, укоряющие глаза мужа, хныкающие дети, виснувшие у меня на руках и на шее, стремясь оторвать меня от дела и привлечь к себе внимание. Я ругаюсь на домашних, хотя понимаю, что сама виновата. Ведь сшить себе, мужу или детям, у меня руки не доходят.

Да, я шью не бесплатно. Но деньги, которые мне по старинке платит Нина — чисто символические, а просить больше у меня язык не поворачивается. Я становлюсь, как будто немая, хотя трачу на её наряды столько времени!

Почему же я это делаю?

Я себя чувствую очень неловко, когда Нина обращается ко мне с очередной просьбой. Как будто если я откажусь, то совершу предательство, перестану быть и лучшей подругой, и умницей с золотыми руками одновременно. Как будто об этом

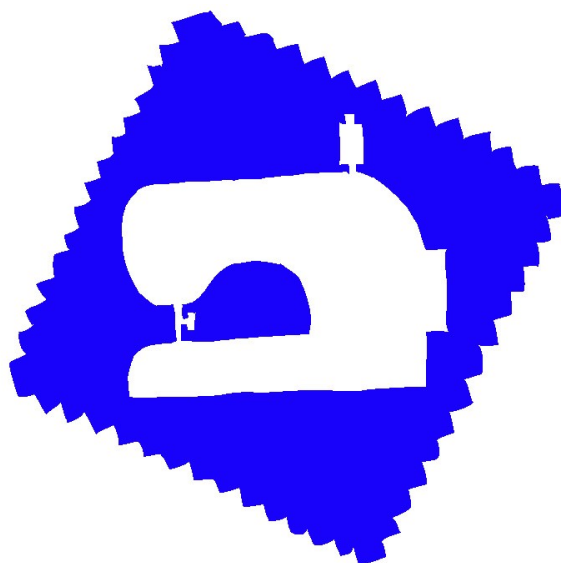
напишут в газетах и будут рассказывать по телевизору. А прохожие будут тыкать в меня пальцем, приговаривая:

- Она вовсе не отзывчивая!
- Она, похоже, и шить-то разучилась!
- Она — плохая подруга!
- Она просто притворялась хорошей!

Я себе это только представляю, а у меня уже краснеют щеки, горят уши, становится нечем дышать, тикает в висках, а сердце начинает биться как у загнанного волками зайца.

Я понимаю, что это порочный круг. Мои бессонные ночи приводят к головокружениям. Я с ужасом вижу в зеркале по утрам свои испещренные красными сосудиками глаза. Но при всём при этом, скрепя зубами, продолжаю шить для Нины очередной наряд...

Да, слова Нины о том, что у меня золотые руки, в некоторой мере тешат моё самолюбие. Я даже временами испытываю гордость за себя: какая я хорошая, какая я умелая. Но только гордость моя не приносит мне радости. Она уже негодная, как надкусанный мышами сыр...



Я оставлю всё, как есть

Я так и не решилась что-нибудь поменять в отношениях с Ниной. «Вдруг я обижу её и сделаю только хуже», - подумала я тогда.

Однажды после очередной бессонной ночи я хлопнулась в обморок прямо на работе. Как сейчас помню: было совещание. В кабинете собралось много народу, было душно. Все шумели, обсуждая важный вопрос...

Внезапно я стала задыхаться. Я даже открыла рот, чтобы вдохнуть поглубже, но облегчения мне это не принесло. В груди больно кольнуло, потом всё как-то сжалось, будто меня сдавили с двух сторон. Потом голоса стали звучать, как будто отдаляясь, а перед глазами всё сначала стало серым-серым, как в тумане, а затем и вовсе исчезло...

Очнулась я в приемном отделении больницы, куда меня привезли на скорой помощи. Оказывается, врачи больше часа безуспешно пытались привести меня в чувство. Голова кружилась, была горечь во рту и слабость во всём теле, но от госпитализации я отказалась. Как же я могу? У меня же дома муж, дети...

Врач отпустила меня под расписку с предварительным диагнозом «нервное истощение» и настоятельно советовала побольше отдыхать. До сих пор у меня стоит перед глазами её доброе, уставшее лицо. Она качает головой и говорит мне: «Надо поберечься, а то вы себя угробите...»

Конечно же, я не послушалась. Денёк отлежалась дома, а на следующий пошла на работу: как же там без меня?

Потом один за другим стали болеть дети. По очереди. Только один выздоровеет, тут же заболевает второй. Я разрывалась между домом, садиком и

работой. Начальник недовольно покачивал головой и с многозначительным вздохом подписывал очередной мой больничный.

А Нина всё продолжала нагружать меня своими заказами.

Мы стали ссориться с мужем. Я даже не понимала из-за чего. На пустом месте вдруг возникали ссоры, из пустяков и мелочей стали разгораться скандалы. Я бесилась, плакала... Закончилось тем, что вчера муж, забрав детей, уехал к своей матери, «чтобы я могла подумать, что для меня действительно важно». Так он сказал.

Когда он уехал, позвонила Нина. Я долго редела в трубку, слёзы горячим потоком лились у меня по щекам, а она жалела меня и повторяла, что все мужики – сволочи. Но мой же не сволочь, я точно знаю...

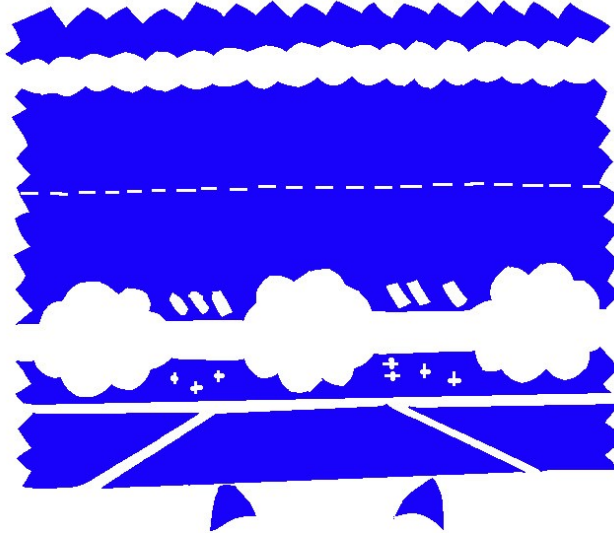
Сегодня с утра я встала, просто потому что было пора вставать. На автопилоте собралась и пошла на работу, просто потому что я всегда по будням хожу на работу...

А несколько минут назад начальник объявил мне, что наша фирма переживает тяжелые времена, и поэтому решено сократить некоторых сотрудников. Поскольку я часто отпрашиваюсь, то я в числе первых кандидатов «на вылет». Короче, меня уволили... С компенсацией и все дела, но сегодня мой последний рабочий день...

Я всегда боялась высоты. Наш офис находится на восемнадцатом этаже, и я даже на лифте всегда ездил, вцепившись руками в сумочку так, что костяшки моих пальцев белели от напряжения. А сейчас я стою на карнизе с внешней стороны здания, и у меня нет страха. Вообще нет эмоций. Никаких. Всё как-то притупилось и стало всё равно... Слёзы — и те кончились... Что же случилось? За что мне это всё?

Я закрываю глаза, и мне кажется, что я слышу вдали детский крик:

- Мама!



Ищем виноватых

Я проснулась в холодном поту и огляделась вокруг. Сердце продолжало бешено колотиться, пока я вглядывалась в темноту. Не описать словами моё облегчение, когда я услышала рядом мирное посапывание мужа. Значит, всё это мне только приснилось. На всякий случай ущипнула себя, чтобы окончательно убедиться, что я не сплю.

Встала, босыми ногами пошла по холодному полу на цыпочках, чтобы никого не разбудить. Заглянула в детскую: там, полураскрытые, лежали в своих кроватках мои детки. Господи, слёзы теплыми ручьями снова потекли по моим щекам. Все дома, всё в порядке. Я поправила им одеялки, и потихоньку пошла на кухню.

Налила себе водички, залпом выпила целую кружку. Потом ещё одну... Ощущение реальности понемногу возвратилось ко мне, но сон ещё как будто был где-то рядом и грозился перейти границу реальности.

Так больше нельзя. Я вдруг отчётливо поняла, что если я оставлю всё, как есть, то потеряю и мужа, и детей, и саму себя. «Надо что-то делать, - подумала я. – Но что?» Эта мысль не давала мне покоя, и я, ворочаясь, не могла уснуть до утра. Если честно, боялась, что я усну, а сон с реальностью возьмут и поменяются местами. От этого разболелась голова так, как будто её зажали в тиски.

Утром, собрав и отправив мужа на работу, а детей в садик, я позвонила начальнику и попросила отгул. Как ни странно, он не отказал, хотя его, наверное, уже достали мои отпрашивания и бесконечные больничные.

Я была полна решимости найти ответ на вопрос: «Что делать?» Но как? Где? Спросить у кого-нибудь было неудобно. Ведь, вроде, ничего особенного не происходит. Просто жизнь пошла наперекосяк, и этот процесс набирает обороты.

Голова раскалывалась так, что ни одна мысль не хотела в ней надолго задерживаться. И я решила пойти на улицу. Сто лет не гуляла просто так, ради того, чтобы подышать свежим воздухом и подумать. Вышла из дома и остановилась в недоумении: куда идти-то, если ни на работу, ни в садик, ни в магазин не нужно? «Дожила...» - подумала я. Немного потоптавшись на одном месте, решила прогуляться по ближайшему парку.

Сначала по привычке не шла, а почти бежала: вечно же тороплюсь куда-нибудь. Дом-садик-работа, работа-садик-дом. По выходным – магазин. А, в целом, маршрут один и тот же, никакого разнообразия. А ведь когда-то мы с мужем, тогда еще будущим, часами гуляли и разговаривали... Теперь на это просто нет времени.

Поняв, что торопиться сегодня некуда, я постепенно сбавила темп. Шла по дорожке и с интересом разглядывала разноцветные листья под ногами. Вспомнила, что когда-то в детстве мне очень нравилось ходить по опавшим листьям, слушать, как они шуршат, собирать их и делать букеты. А я ведь почти забыла, как они выглядят. Мне же некогда отвлекаться на такие мелочи...

Прогулка в парке никаких новых мыслей мне не принесла. Но хотя бы голова перестала болеть – уже хорошо. Я немного подмёрзла, так как не привыкла ходить медленно. Обычно же я не иду, а почти бегу. А когда бежишь - всегда тепло. Даже жарко. На горизонте появилась кафешка. «Зайду, - решила я, - возьму чайку. Погреюсь».

За чашкой чая в голову, наконец, стали приходиться хоть какие-то мысли. Я ясно поняла, что сама виновата в том, что происходит. Никто же насильно не впихивает мне дополнительные трудности – я сама на них соглашаюсь. Бессонные ночи, моя раздражительность и ссоры с мужем – это результаты моих действий. Никто же не запрещает мне прекратить выполнять Нинины заказы, а вместо этого нормально высыпаться и уделять больше внимания мужу и детям.

Никто не запрещает. И, в то же время, отказать Нине мне неловко. Значит, возможно, дело не только во мне. Почему я могу махнуть рукой на домашние дела, мужа и детей, а ей сказать «Нет» не могу? В чём же разница? Ведь муж и дети – самые близкие и дорогие мне люди! Хотя, с другой стороны, мы с Ниной с первого класса дружим... Так в чём же дело?

Похоже, я опять зашла в тупик. Поставила себе вопрос, на который не могу найти ответа.



Вы – жертва

«У вас свободно?» - услышала я над ухом и вздрогнула, потому что настолько погрузилась в свои мысли, что отключилась от реальности. Я подняла глаза и увидела перед собой девушку, лет около двадцати. «Можно присесть, - спросила она, - а то все остальные столики заняты?»

Я кивнула. Мысли мои сразу потекли в другом направлении. Я стала потихоньку разглядывать девушку. Она была хорошо одета, накрашена. Сев за столик, рядом со своей чашкой чая она выложила тетрадку и принялась её листать. Пока она с увлечением перечитывала записи, остывающий чай с пирожным продолжали стоять на столе нетронутыми. «Похоже на конспект», - подумала я. Да, и чему удивляться: институтов в округе полно.

Вдруг девушка оторвала глаза от тетрадки и уставилась на меня. Наверное, почувствовала, что я её разглядываю. Так неловко мне стало, что я начала краснеть. Она же, оглядевшись по сторонам, наклонилась над столиком и обратилась ко мне с заговорщическим видом: «Можно попросить вас об одолжении?» И прежде, чем я успела что-нибудь ответить, продолжила: «Я на психолога учусь, мы прошли новую тему. Наш профессор говорит, что нужно новый материал обязательно рассказывать кому-нибудь, кто не в теме, чтобы научиться объяснять простыми словами. Я обычно сестре рассказываю или маме. Но сегодня так получилось, что некому. Вы не послушаете?»

Если честно, я не знала, что ответить. С одной стороны, я тут сижу, думаю над своими проблемами. А тут студентка со своей лекцией, которую ей, видишь ли, надо кому-то пересказать. С другой стороны, раз в голову ни одной полезной мысли всё равно не лезет, может, есть смысл переключиться и подумать о чём-то другом? В общем, я согласилась. Студентка явно обрадовалась, и заёрзала на стуле, чтобы усесться поудобнее.

«У нас тема про манипуляции в общении, - начала она. - Я вам буду рассказывать, а вы спрашивайте, если что непонятно будет. Ну, может слова какие-то или вообще по смыслу. Ладно?»

«Ладно, - кивнула я. – А в вашей лекции что имеется в виду под словом «манипуляция?»»

Студентка ещё больше оживилась, радостно набрала в грудь побольше воздуха и с умным видом зачитала из тетрадки: «Манипуляция – это преднамеренное и скрытое побуждение другого человека к переживанию определенных состояний, принятию решений и выполнению действий, необходимых для достижения инициатором своих собственных целей. - Она подняла глаза от тетради: - Что, совсем непонятно?»

Ответ на её вопрос, по-видимому, ясно читался на моём вытянувшемся от недоумения лице.

Поэтому она решила быстренько исправиться и протараторила: «Вот, например, вы живёте себе, никого не трогаете. И вдруг, как будто по своей воле, делаете что-то такое, что лично вам на фиг не сдалось, – боясь, что такое объяснение «простыми словами» может мне не понравиться, и я брошу слушать, едва начав, студентка поспешила перефразировать мысль. – Ну, вы и без этого спокойно проживёте, и вам даже лучше без этого будет. Но вы думаете, что вы сами решили так поступить. Хотя на самом деле вас использовал другой человек. Чтобы получить от вас то, что нужно ему. Теперь понятнее?».

«Как-то смутно пока. А можно пример?» - спросила я, а внутренне очень напряглась, потому что, в мозгу промелькнула мысль, которую я побоялась спугнуть.

Студентка воодушевилась, поняв, что я готова слушать её дальше, и продолжила: «Ну, вот пример, который нам приводили на лекции: вы часто

задерживаетесь на работе, хотя у вас полно ещё других дел. Ну, там друзья, свои интересы... Вам не платят дополнительно, но и не заставляют задерживаться, вроде».

«Так, так, интересно», - сказала я. А студентка продолжила: «Просто подходит к вам начальник и говорит, что вы та-а-акой хороший сотрудник, на вас всегда можно положиться, и все дела. Зубы заговаривает, в общем. А потом, хлоп! Вы сидите до позднего вечера на работе, потому что вроде как сами вызвались что-то доделать. А на самом деле, вы – жертва манипуляции! Другой человек сыграл на вашей гордости, на ваших представлениях о долге и получил, что хотел. Хороший пример?» - студентка вопрошающе смотрела на меня.

Я просто оторопела: насколько близко мне было то, о чём она говорила. Вместо слова «начальник» подставь только имя «Нина» - и полностью мой случай! Получается, Нина мной манипулирует? Не может быть!

Мне вдруг стало жарко, и вовсе не от чая. «Да она же студентка, - пыталась я мысленно зацепиться за слабый аргумент, - ей самой ещё учиться и учиться. Что она может знать о жизни вообще, и о моей проблеме, в частности?»



Не хочу быть жертвой: каковы мои шансы?

«Погодите, - замахала я руками, - если человек взрослый и разумный, как им может кто-то манипулировать? Он же сам решает, что делать, а что нет. Как кто-то может без моего ведома, например, - я сделала ударение на последнем слове, - внушить мне сделать то, что мне совершенно не нужно? С помощью гипноза, что ли?»

Студентка замотала головой: «Э-э-э... Как вам объяснить... Гипноз тут совершенно ни при чём. Просто, понимаете, пока человек растёт, взрослеет, у него в голове постепенно складываются такие мысли, как бы кнопки, на которые давит манипулятор, чтобы добиться своего».

Видя моё недоверие, она решила меня убедить: «Ну, вот смотрите, каждый человек, хочет быть хорошим. Если только он не маньяк какой-нибудь, – она улыбнулась. - Вы же хотите быть хорошей?» Я кивнула. «При этом вы же хотите быть хорошей и в глазах других людей? Родных, друзей, знакомых, тех, с кем работаете... Вы как бы боитесь не соответствовать понятию «хороший человек», боитесь, что кто-то усомнится, что вы хорошая. Так?»

«Так...» - ответила я. Она продолжила: «Кроме того, вы хотите, чтобы вас уважали, относились к вам по-честному, не расстраивали. Чтобы были внимательными. Так?» Я кивнула.

«А вдобавок, многие ещё уверены — чтобы быть счастливым, недостаточно быть счастливым самому по себе. Просто убеждены, что для счастья нужно что-то ещё. Ну, разные там квартиры, машины, тряпки, или чтобы, например, неприятностей не было. Вы как бы зависимы от чего-то. И если вы чего-то не получаете, то жизнь становится не в кайф. Ну, это я не конкретно про вас... А просто, чтоб понятно было», - поспешила меня заверить студентка.

«Да, я понимаю, - нетерпеливо ответила я. - Со всем этим я согласна, и что дальше-то?» «А да-а-альше, - студентка растягивала каждое слово, - са-а-амое интересное! Все эти ваши мысли-кнопочки ведут к тому, что вы хотите, чтобы вы и то, что вы делаете, нравилось людям. Вы боитесь сделать что-то не так, и не оправдать доверия. Потому что думаете, что тогда вас перестанут уважать. Что вы лишитесь чего-то важного в жизни, и без этого не будете счастливой».

Действительно, интересно...

«На этом и играют манипуляторы. Они аккуратненько подводят вас к мысли, что всё у вас будет в шоколаде, если вы сделаете то-то и то-то. При этом манипулятор может напрямую не требовать от вас что-то сделать, и как партизан будет скрывать, что ему от вас нужно. А вы клюнете на его удочку и сделаете то, что от вас требуется. При этом будучи стопудово уверенной, что вы сами решили сделать то, на что вас навёл манипулятор. Так понятнее?»

Я задумчиво ответила: «Вроде, какая-то ясность стала появляться... А как же понять, где есть манипуляция, а где её нет? Есть какие-то признаки? А то, что же, вообще ничего для других не нужно делать, что ли?» - спросила я, надеясь втайне, что случай с Ниной всё-таки не манипуляция. Она же не может! Она же моя лучшая подруга!

«Да, признаки есть, - студентка снова подглядывала в тетрадку и местами зачитывала из неё с важным видом, как диктор на телевидении. - Во-первых, как я уже сказала, манипулятор не скажет вам открыто, чего он хочет на самом деле. То есть он скрывает свою истинную цель. Во-вторых, он использует какие-то обходные пути и способы, чтобы заставить вас сделать что-то конкретное. То есть манипулятор скрывает свои средства. И вы в итоге не поймёте, как так получилось, что вы решили сделать что-то. Как и чем манипулятор вас убедил?»

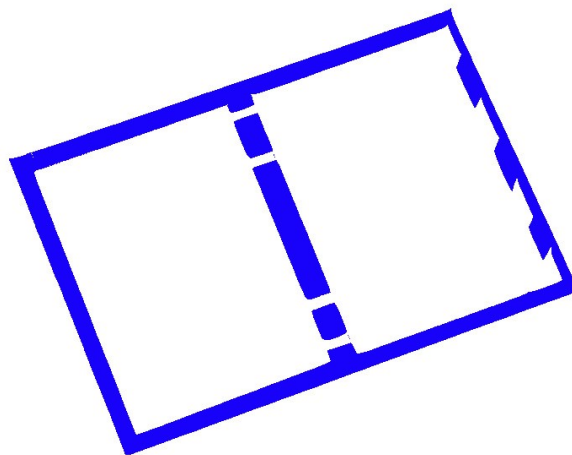
Я была удивлена. Неужели этому где-то учат?

«В третьих, - продолжала студентка, - манипулятор понимает всю эту ситуацию и вешает вам лапшу на уши совершенно сознательно. А, в-четвертых, вы серьезно верите, что делаете то, что внушил вам манипулятор, по собственной воле, и сами за это отвечаете, - студентка оторвала взгляд от конспекта. - Сами виноваты, короче».

«Погодите, погодите, - мне хотелось разобраться. - Правильно ли я поняла, что манипулятор может внушить мне что-то сделать, пользуясь тем, что я побоюсь его обидеть? - Студентка кивнула, а я продолжила, - В результате я буду чувствовать себя неловко, отказать ему не смогу. А если то, что я стану делать, будет доставлять мне неудобство, буду винить только себя? - Она снова закивала в знак согласия. - И при этом даже не заподозрю, что меня на самом деле используют? Так, получается?»

«Ага. Точно так!» - студентке, видимо, понравилось, что я стала, наконец, понимать, о чем она мне рассказывает.

«Обалдеть!» - сказала я. А про себя подумала: «Да... Похоже, Нина мной всё-таки манипулирует...»



Используем свои возможности

Студентка терпеливо ждала, пока я переварю информацию и задам ей новую порцию вопросов. Честно говоря, вопрос у меня был один: «Что делать? Что делать, если чувствуешь, что тобой манипулируют?» Мне уже, конечно, не терпелось спросить конкретно о моей ситуации, но я сдержалась. Не стала этого делать. Побоялась, вдруг она начнёт меня поучать.

«Ну, как вам сказать... Есть масса возможностей!» - студентка снова просияла и заулыбалась. Нравилось ей, наверное, что я с таким интересом её слушаю. «Просто куча способов, как отшить манипулятора! Но мы про все пока не проходили. Э-э-э, поэтому расскажу про основные. Те, которые мы уже прошли».

Я кивнула. Жаль бумажки нет с собой никакой, записать не на чем... Вдруг поймала себя на том, что сижу и мну салфетку сразу обеими руками. Такая замученная гармошка получилась. Я даже испугалась, вдруг студентка заметит, что я нервничаю, и прекратит рассказывать? Поэтому оставила в покое салфетку, руки убрала под стол. Но почти сразу передумала, вытащила руки из-под стола и обхватила ими кружку с остатками уже остывшего чая.

Студентка, вроде как, не обратила внимания на мои телодвижения и продолжала: «Основных способа четыре». Я вздохнула. Уже легче — немного запоминать придётся. «Только я буду рассказывать в том порядке, как помню, а не как записывали на лекции. Ладно?», - спросила она. Я махнула рукой, мол, давай уже рассказывай. И так сижу, как на иголках.

«Первый способ годится, если вам пытаются втюхать откровенную чушь, выдавая её за правду. - Студентка поняла, что меня её словечки не коробят. - При этом манипулятор хочет, чтобы вы поверили в эту чушь. Или чтобы повелись на неё и сделали что-то для него».

Жаль не мой случай, но всё равно интересно.

«Тогда вам надо, - продолжала студентка, - замучить его всякими вопросами и постоянно уточнять, что же имелось в виду на самом деле. Чтобы вывести его на чистую воду. Чтобы видно стало, что он врёт».

Я киваю: «Хорошо. А что дальше?»

«Следующий способ можно использовать, когда в том, что говорит манипулятор, есть доля правды, - с умным видом вещала студентка. Опять не про меня, ну, да ладно. Ещё же два способа осталось. - Тогда нужно тоже с помощью вопросов отделить правду от вранья. И с правдой согласиться».

Что же, разумно, на мой взгляд...

«Я этот способ испытала вчера на себе, - студентка снова наклонилась над столиком. - Мы с подружкой пошли в магазин. Я там платье нашла. Фасон, вроде мой, а подружка сказала, что я в нём, как лохушка. Я сначала вроде как закипать стала, а потом профессора нашего вспомнила и стала ей вопросы задавать, что да как. Оказалось, она имела в виду, что просто цвет мне не идёт. Я надела платье другого цвета. И совсем другое дело - точно моё!» - глаза у студентки горели. Животрепещущая тема, видать, с платьями-то. Ну, что же, у каждого своё.

Мне жуть как не терпелось услышать дальше. Но перебивать студентку было очень неудобно. Мои руки стали совершенно ледяными. Во рту пересохло. Глотнув холодного чая, я спросила: «А что за третий способ?».

Эмоции у студентки немножко поутихли, она тоже глотнула остывшего чая и продолжила: «Способ какого-то профессора. Суть вот в чём. Нужно мягко отшить перца, который настойчиво что-то просит. Опять же, он не просто просит. Он при этом вдобавок или придирается к вам, или ему что-то нужно, просто вынь да положь. А нужно вам это или нет, ему наплевать. И как вы себя при этом будете чувствовать, ему откровенно насрать. Ой! - студентка быстро заморгала и поправилась, - всё равно. Ему всё равно».

Забавно было смотреть на её желание казаться умной в сочетании с

«простыми словами». Хотя мне было совсем не до смеха. «Но профессор говорил, - продолжила студентка, - что этот способ только для сильных людей. Потому что послать подальше кого-то, пусть даже мягко и вежливо, не у всех может получиться».

Ну, вот. Я разочарованно вздохнула. Только-только показалось решение моей проблемы и тут же накрылось медным тазом. Конечно же, я не сильный человек. Иначе бы я давно с Ниной поговорила.

Студентка, видя мое явное сожаление о третьем способе, поспешила меня утешить. «Зато для тех, кому не годится третий способ, - пропела она, - есть ещё один. Запасной! Надо поиграть с манипулятором в испорченный патефон. Это так нам профессор сказал. Я не поняла вначале, а потом мне ребята объяснили, что это такой древний плеер». В другой раз я бы со смеху упала со стула при таком сравнении. А сейчас сидела, вцепившись в кружку обеими руками, боясь упустить хоть одно слово.

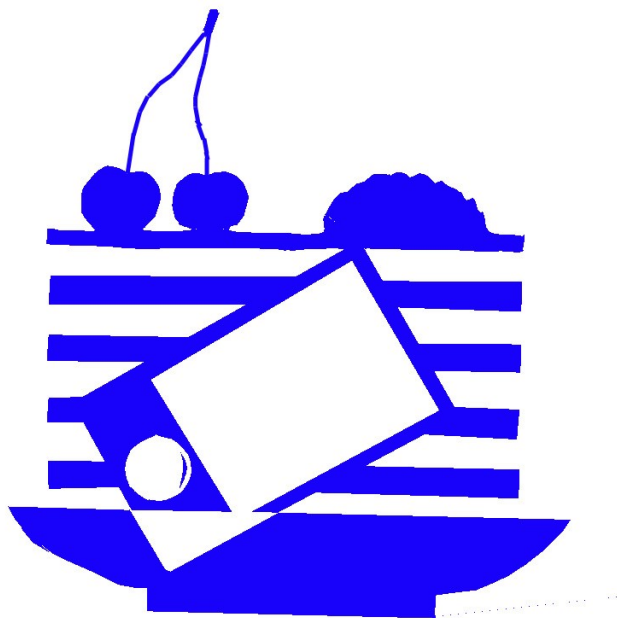
«Когда он ломался, - продолжала студентка, в нём постоянно играла из песни только одна и та же фраза. Как заика. Только не на слове заикался, а на целом предложении. Э-э-э... В общем, манипулятору надо одну и ту же фразу повторять, пока он сам не отвянет. Ой! Не отстанет. Взять его измором, в общем. Во-о-т!»

А вот это попробую! Мне прямо полегчало. А то я уж думала, что решения моей задачи в конспекте студентки не найдётся.

Тут у неё зазвонил мобильный. Как вовремя! Она вся расцвела, промурлыкала что-то в трубку и стала в темпе справляться с пирожным и остатками чая. При этом с набитым ртом благодарила меня за то, что я послушала её рассказ. Я тоже улыбалась ей и что-то отвечала. Если бы она только знала, как я-то рада, что она подсела за мой столик со своим конспектом.

Я шла домой и думала. Удивительное дело! Оказывается то, что мешает мне, да, думаю, не только мне, спокойно жить, уже изучено! Студенты проходят это на занятиях, а простым людям, типа меня, вовсе невдомёк, что такое манипуляция, и с чем её едят.

Почему об этом не рассказывают в школах, не учат в вузах? Кроме факультетов психологии, конечно. У человека вся жизнь может под откос скатиться, а он так и не поймёт, в чем же было дело...



Древний плеер

Вечером, когда дети легли спать, я разговорилась с мужем на кухне за чашкой чая. Рассказала ему про свой незапланированный выходной, про шуршащие листья в парке, про кафешку и про студентку с конспектом. Всплакнув, призналась, что сама виновата во всем. Что недосыпаю ночами, что мало времени провожу с ним и детьми.

Муж слушал сначала молча и очень напряженно. Как будто подвоха какого-то ждал. Потом оттаял. Даже взгляд потеплел. А уж моё решение поиграть с Ниной в «древний плеер» его очень обрадовало. Он улыбнулся, прижал меня к себе и сказал, что очень меня любит...

Нина с очередным заказом не заставила себя долго ждать. Как всегда радостно прощепетала: «Привет!» и запорхнула в прихожую. Я решила не вести её сразу в комнату, а предложила для начала попить чайку на кухне.

Быстренько задав традиционный вопрос: «Ну, как дела?» и едва услышав на него мой ответ, Нина перешла к делу. Глаза её блестели. Видно было, что она горит очередной идеей сногшибательного наряда.

«Представляешь, - начала она, - я такую потрясающую ткань купила! Закачаешься! Платье получится, просто блеск! С твоим-то мастерством...» Я перебила её: «Если ты хочешь попросить меня сшить что-то, то огорчу тебя. Я этим больше не занимаюсь».

Как же мне было неловко! Я начала краснеть от стыда раньше, чем договорила фразу до конца.

Нина не сразу поняла, в чем дело, отмахнулась и сказала: «Я знаю, что ты этим не занимаешься. Профессия-то у тебя другая. Но мне же ты всегда шьёшь! Тем более, у меня та-а-аякая идея! - снова расцвела она.

Поняв, что будет нелегко, я всё же решила идти до конца: «Нина, ты меня не поняла. Я не шью для себя, я не шью для своей семьи, я не шью для тебя. Ни для кого больше я не шью. У меня нет на это времени. Я даже машинку убрала совсем».

Пока Нина слушала меня, её глаза всё больше и больше округлялись от удивления. После моих слов про машинку она рванула в комнату. На месте стола, где раньше стояла швейная машинка, с невозмутимым видом стоял детский спортивный уголок, на котором, как мартышки, лазили мои дети.

Нина, по-видимому, не верила своим глазам. Она сначала быстро-быстро заморгала, потом зажмурилась. Ничего не помогло. Стол с машинкой на место не вернулись, а шведская стенка и прочие спортивные прибабасы никуда не исчезли.

«А-а-а! - В голос заревела Нина. - Это ты нарочно, чтоб меня подставить! В чём я теперь пойду? У нас в среду банкет с иностранцами...» Я подошла к ней и обняла её за плечи: «Ну, не переживай ты так. Пойди в ателье. Там тебе пошьют, что хочешь».

«Ага, пошьют там, - запричитала Нина. - Они бы ещё в этом что соображали! Ты же, умничка, всё знаешь, всё умеешь. А они? И денег сдерут втридорога! А-а-а... - Нина с надеждой взглянула на меня и вцепилась мне в рукав. - Ну, может, последний разочек, а? До зарезу ведь нужно!»

Я была тверда. Критическая отметка в нашем неприятном разговоре, по моему, уже прошла: «Нет, Нина, извини, но никак. Я не шью больше. И так времени ни на что не хватает». Нина жалобно всхлипнула. Я решила её утешить и сказала: «Вообще не понимаю, почему ты до сих пор ещё не дизайнер в каком-нибудь крутом доме мод? Ты же просто кладёшь сногшибательных идей!»

Нина, вытерла слёзы: «И правда. Пошлю всех к едрене фене с их иностранцами. А ты правда думаешь, что у меня получится? Ну, дизайнером быть...» Я кивнула в ответ. После чего Нина собралась и с задумчивым видом побрела домой.

Как же мне было её жалко! Какой же сволочью я себя чувствовала, когда она начала плакать и обвинять меня во всём! Зато ни с чем не сравнится то облегчение, которое я испытала, когда она ушла!

Я смогла! Я смогла отказать лучшей подруге. И при этом не потерять её, как подругу. «Древний плеер, а как работает?» - улыбнулся мне муж. Как же он был счастлив! А дети!



Заключение

С Ниной мы продолжаем общаться. Причём так тепло, как ни в чём ни бывало. Конечно же, она не бросила свою работу, но зато примкнула к одному дому мод в качестве внештатного дизайнера. Там же теперь и отшиваются все её новые наряды. Нашла выход!

Теперь она заходит ко мне в гости показать свои эскизы или похвастаться новым платьем. Я искренне рада, что так получилось. Её идеи не пропадают даром, но и моей жизни при этом не мешают.

Нет, конечно, я не совсем распрощалась с шитьём. Люблю я всё-таки это дело. Просто теперь шью гораздо реже и только в своё удовольствие, а не потому что надо или обещала кому-то.

Из истории с Ниной я извлекла урок. Считаю, мне очень повезло, что я вовремя остановилась. И подругу сохранила, и себя, и семью.

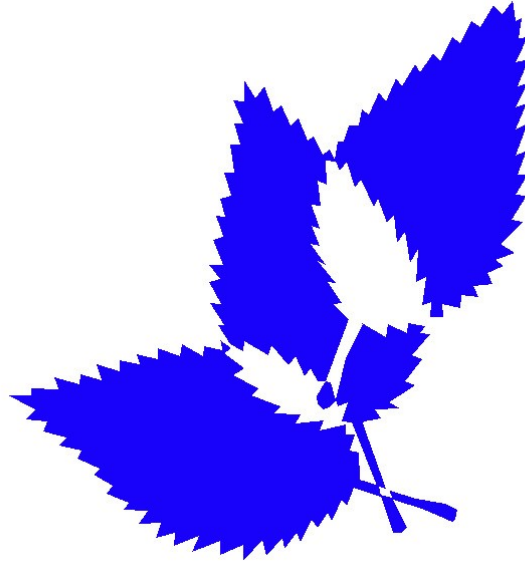
Дети болеть почти перестали. Я много времени провожу с ними и на работе не задерживаюсь. У меня в мобильном стоит напоминание, он звонит за пять минут до конца рабочего дня. В конце концов, я работаю, чтобы жить, а не живу, чтобы работать.

Мы с мужем и детьми теперь частенько гуляем в парке. В том самом, в котором то листья шуршат под ногами, то снег скрипит. Но, в любом случае, там дышится легко и свободно. Мы снова ходим с мужем за ручку, как когда-то давно, когда мы ещё не были женаты. В парке мы никуда не спешим, и просто счастливы оттого, что мы вместе.

А недавно, когда мы гуляли, навстречу нам попала толпа студентов, и среди них я увидела мою знакомую. Она тоже меня заметила, улыбнулась и помахала мне рукой. Я улыбнулась ей в ответ. Вдруг вспомнила свой сон и нашу встречу в кафешке. Прямо слёзы навернулись на глаза. Что могло бы быть, если бы

она тогда не под села за мой столик? Даже думать сейчас об этом не хочу! Я зашмыгала носом, чтобы сдержать непрошенные слёзы.

Студенты шумной и радостной толпой шли по парку. Был замечательный день! Такой же солнечный и яркий, какой стала теперь моя жизнь.



На дорожку

Я надеюсь, героиня моей книги помогла вам понять, насколько важно в жизни отделять **свои собственные** интересы и дела, от интересов и дел, **навязанных нам** другими людьми.

Это **первый шаг** к жизни, наполненной смыслом и истинной ценностью для вас и ваших близких.

После того, как вы определитесь, что же **не ваше**, неплохо было бы определиться, а что же **вам** нужно. Потому что за чужими делами и заботами мы не видим своих собственных целей и приоритетов. Забываем о своих мечтах, и без долгих разбирательств ставим на них штамп «неисполнимо».

Что же я могу вам предложить?

Ответьте, пожалуйста, сходу, не задумываясь, **что измениться в вашей жизни за следующий год?** Где и кем вы будете сегодняшнего числа следующего года?

Не знаете?

А **что** измениться за два года? А за пять лет?

Спросить что-нибудь попроще?

Ну, тогда припомните, пожалуйста, **где вы были год назад и чем занимались?** А два года назад? А пять лет назад?

- **Ничего особенного не случилось за это время?**
- **Вы были там же, где и сейчас?**
- **Максимум, какие были изменения, это замужество (женитьба) или рождение детей?**

Вам это не кажется подозрительным? А?

А ведь, наверняка, вы в детстве **мечтали** многого добиться, свернуть горы, и, возможно, даже стать знаменитым!

Где же теперь ваши мечты и амбиции?

Предлагаю, **пока ещё есть время**, начать уже что-нибудь делать!

Давайте, слезайте уже с дивана, оторвитесь от телевизора!

Отмазка, типа, «я подумаю, что можно сделать», не прокатит!

**Хватит уже думать!
Пора действовать!
Иначе НИЧЕГО в вашей жизни НИКОГДА не изменится!**

Вам в помощники я хочу дать замечательный **аудио-курс «Как взять жизнь в свои руки, или Почему уже хватит плыть по течению?»**

Чем же он такой замечательный, спросите вы?

Отвечаю.

Аудио-курс *«Как взять жизнь в свои руки, или Почему уже хватит плыть по течению?»* **основан на одноимённом онлайн-семинаре**, который я проводила с 5 по 11 октября 2009 года.

Семинар проходил в форме вебинара в Интернете. Целую неделю каждый день я выходила в Интернет-эфир и проводила занятия. Тут же вживую получала **обратную связь от участников** семинара, отвечала на их вопросы, которые они задавали мне в чате и в своих письмах, **разбирала сделанные ими домашние задания**.

Кроме того, мне легко было создавать этот курс, а участникам – проходить его и выполнять домашние задания. А всё потому, что **все задания**, которые я предлагала делать по ходу семинара, **испытаны лично мной. Проверены и работают!**

Всё это позволило сделать курс очень **гибким, эффективным и отвечающим потребностям участников!**

Какая вам польза от этого курса? Вам интересно, что вы получите в итоге?

После прохождения аудио-курса «Как взять жизнь в свои руки, или Почему уже хватит плыть по течению?»:

- вы узнаете, наконец, **где и кем вы будете через год** (и, поверьте, это не будет то же самое, где и кем вы являетесь сейчас),
- вы узнаете, что **можете гораздо больше**, чем думаете о себе, и обретёте веру в себя, **станете более свободны и независимы**,
- вы будете **увереннее** чувствовать себя в различных жизненных ситуациях,
- вы станете больше успевать, и как следствие, **сможете больше отдыхать**, у вас **будет время на хобби, на самого (или саму) себя и свою семью**,
- вы узнаете, **как правильно поставить цель, чтобы воплотить мечту!**

А что же позволит вам добиться таких результатов? Что входит в содержание курса?

Курс состоит из **пяти аудио-занятий**, пяти дней:

День 1: Знакомство с собой

- Календарь жизни
- Напишите о себе
- Ревизия багажа
- Ваши сильные и слабые стороны

День 2: Желания и самооценка

- Волшебница
- Журнал успеха

День 3: В чём смысл жизни?

- Знаю, умею, хочу сделать
- Свобода выбора
- Слушаем свою речь
- Переписываем свою реакцию

- На похоронах

День 4: Ставим цели

- Круг влияния и Круг забот
- Иметь и быть
- Зачем нам цели?
- Правило табуретки
- Наши цели
- Наши ресурсы

День 5: Позвольте себе мечту

- Всё создаётся дважды
- Альбом желаний
- А что же дальше?

Кроме этого, аудио-курс содержит в себе **два занятия-бонуса!**

Их темы не раскрываю – пусть это будет для вас приятным сюрпризом!

**Ну что, вы готовы пройти аудио-курс
и изменить свою жизнь?**

Конечно, не бесплатно, как это было с участниками онлайн-семинара. И не вживую.

Но это не беда!

В помощь вам, я подготовила **методичку к аудио-курсу**, которая поможет вам в его изучении!

В конце методички вы найдёте **карту аудио-курса**, которая не даст вам сбиться с пути!

Между прочим, у самостоятельного прохождения курса **есть свои плюсы:**

1-й плюс: вам не нужно специально выделять время для участия в онлайн-семинаре,

2-й плюс: вы сможете изучить аудио-курс без ущерба для своих обычных дел и занятий,

3-й плюс: вы можете пройти аудио-курс в удобном для вас темпе (быстрее или медленнее),

4-й плюс: у вас на руках будет **методичка и карта аудио-курса** – то, чего не было у участников онлайн-семинара во время его проведения.

Теперь о цене вопроса:

Цена аудио-курса «Как взять жизнь в свои руки, или Почему уже хватит плыть по течению?» составляет **1180 рублей**.

Оплатить его вы можете с помощью сервиса **WebMoney**. Номер кошелька для оплаты: **R728781275518**.

Об оплате сообщите мне на электронную почту [happywinner @ yandex .ru](mailto:happywinner@yandex.ru), и в течение 24 часов с момента получения оплаты я вышлю вам на электронную почту материалы курса.

Если у вас нет кошелька WebMoney, можете воспользоваться сервисом **Roboxchange** (<http://roboxchange.com/>), чтобы поменять имеющиеся у вас электронные деньги на вебмани и оплатить аудио-курс.

Но и это ещё не всё!

Самым упорным, тем, кто дочитал до этого места, хочу сделать **уникальное предложение!**

Поскольку вы прочли одну из моих книг, я даю вам **скидку** на аудио-курс «Как взять жизнь в свои руки, или Почему уже хватит плыть по течению?».

Только для вас его цена будет **944 рубля!!!**

То есть вы **экономите 236 рублей** (или **20%** от стоимости курса) только потому, что вы читаете сейчас эти строки в моей книге!

Я люблю своих читателей:).

Чтобы воспользоваться скидкой, просто напишите мне в письме на адрес [happywinner @ yandex .ru](mailto:happywinner@yandex.ru) **название моей книги**, в которой вы прочитали о **скидке**.

Здорово, правда?

А ещё, я дам вам в подарок одну из моих книг – **«Не хочу быть жертвой! Как противостоять манипуляциям в общении»**.

Вы всё ещё в раздумьях?

А зря!

Поскольку, вдобавок ко всему, я даю **100%-ную гарантию** на свой курс!

Если что-либо вас в нём не устроит, не понравится мой голос, или вы сочтёте бесполезными задания и материалы курса, **я верну вам деньги**. Полностью цену курса!

Гарантия действует **30 календарных дней** с момента доставки курса.

И это при том, что пройти курс в нормальном темпе можно за одну неделю! А уж за месяц – выучить наизусть!

Так что вы ничем не рискуете, кроме времени, зря потраченного на лишние раздумья.

Если вы готовы приобрести аудио-курс *«Как взять жизнь в свои руки, или Почему уже хватит плыть по течению?»*, то оплатите его цену с учетом скидки в размере **944 рубля** на кошелек **WebMoney R728781275518**, либо воспользуйтесь обменным пунктом **Roboxchange** (<http://roboxchange.com/>).

В любом случае, благодарю вас за внимание!

Искренне ваша,

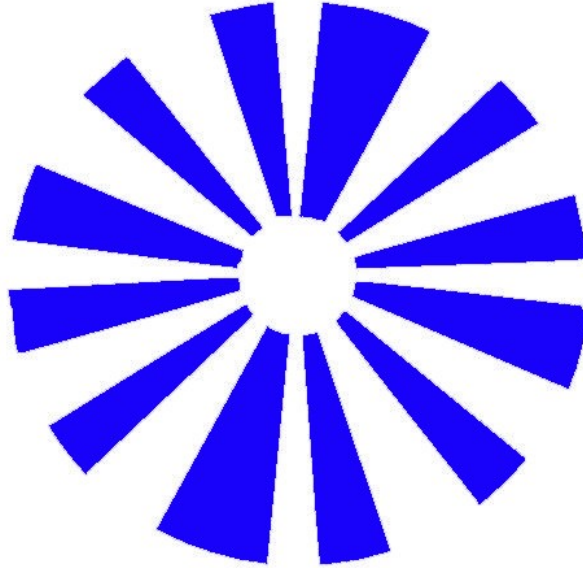
Светлана Молчанова

***P.S.** Обращаю ваше внимание на то, что материалы курса защищены авторским правом, и запрещены к свободному копированию, изменению и распространению без согласия автора.*

P.P.S. Буду рада получить ваши отзывы, пожелания и предложения по аудио-курсу.

Это поможет мне сделать его ещё лучше и интереснее для вас.

Обновления аудио-курса, если таковые будут, все, кто закажет курс, будут получать абсолютно бесплатно.



Не хочу быть жертвой! Как противостоять манипуляциям в общении

Автор книги: Светлана Молчанова

Иллюстрации: Светлана Молчанова

Дизайн: Светлана Молчанова

Данная книга охраняется авторским правом.

Запрещается любое изменение книги, её дизайна и иллюстраций, перепечатка, а также любое коммерческое использование и распространение книги без предварительного письменного согласия автора.

Я разрешаю бесплатное распространение данной книги на условиях «как есть», а именно:

- в формате файла PDF,
- с обязательным сохранением и указанием имени автора книги – Светланы Молчановой.