

18+

DARK PSYCHOLOGIST

ПРОВОКАТОР

30 ОБУЧАЮЩИХ ТЕХНИК
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Dark Psychologist
Провокатор. 30 обучающих
техник на каждый день

<https://litres.ru/74544817>

ISBN 9785007138680

Аннотация

Эта книга-тетрадь представляет собой тридцатидневный практический курс. Каждый день — это новая грань вашего мышления, новый инструмент, который вы сможете применить в бизнесе, личных отношениях и повседневной жизни.

Провокатор 30 обучающих техник на каждый день

Dark Psychologist

© Dark Psychologist, 2026

ISBN 978-5-0071-3868-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Провокатор. 30 обучающих техник на каждый день

Введение

Внутренние барьеры, страхи, застарелые обиды и психологические тупики редко поддаются мягкому уговору. Наша психика — это гениальный архитектор защитных механизмов. Она готова годами оправдывать лень, созависимые отношения, низкий доход и постоянный стресс, прикрывая их благородными терминами вроде «осторожность», «верность традициям» или «поиск себя». Классическая психология часто предлагает долгое, бережное и комфортное исследование этих защит. Провокативный подход действует как шоковая терапия здравым смыслом.

Слово «провокация» у большинства ассоциируется с агрессией или манипуляцией. В контексте психологии это в корне неверно. Настоящий провокатор — это не разрушитель, а катализатор. Это человек, который настолько верит в силу и устойчивость собеседника (или своего собственного «Я»), что отказывается нянчиться с его слабостью, ленью и детскими капризами. Главное правило провокативного метода — это сочетание абсолютного принятия личности человека и абсолютного беспощадного высмеивания его ограничения, невроза и отговорок.

Зачем нужен этот тридцатидневный марафон? Нашему мозгу требуется время, чтобы перестроить привычные нейронные пути. Сталкиваясь с провокацией ежедневно, вы научитесь:

- Видеть манипуляции окружающих до того, как они начнут действовать.

- Ломать тупиковые сценарии общения в переговорах и семейных спорах.

- Относиться к собственным страхам и прокрастинации с целительным юмором.

- Быстро принимать решения, не застревая в сомнениях.

Каждый день курса разделен на теоретическую суть метода, разбор его психологического механизма, три реальных примера применения в разных сферах жизни и практическое задание для самостоятельной работы в этой тетради. Будьте честны с собой, пишите ответы от руки и не бойтесь диском-

форта — именно на границе привычного покоя начинается реальный личностный рост.

День 1. Метод «Парадоксальный союзник» (Техника абсолютного согласия с критиком)

Суть метода

Техника заключается в том, чтобы полностью, искренне и с легким утрированием согласиться с любым негативным утверждением, упреком или критикой в свой адрес. Вместо защиты, оправданий или ответной агрессии вы добровольно переходите на сторону своего оппонента, становясь его самым ярым и преданным сторонником.

Психологический механизм

Любая критика или агрессия со стороны другого человека рассчитана на сопротивление. Оппонент ожидает, что вы начнете оправдываться, спорить или нападать в ответ — это привычное поле для психологического пинг-понга. Когда вы неожиданно и бурно соглашаетесь с его обвинением, агрессор теряет точку опоры. Ему не с чем бороться. Более того, доводя его критику до логического максимума, вы заставляете его почувствовать абсурдность своего выпада.

Применение в бизнесе

На совещании руководитель или клиент резко критикует вашу презентацию проекта:

— Это самая бездарная презентация, которую я видел! Цифры нереалистичны, дизайн ужасен, вы вообще не гото-

вились к встрече!

Вы используете технику:

— Вы абсолютно правы. Эта презентация — настоящее преступление против здравого смысла. Я сам удивлен, как нас не арестовали на входе за демонстрацию этих слайдов. Дизайн разрабатывался в темноте левой ногой нашего стажера, а цифры мы просто угадывали по звездам вчера вечером. Я предлагаю немедленно сжечь этот проектор, а меня уволить без выходного пособия за нанесение вам эстетической травмы.

Руководитель ошеломленно молчит, затем улыбается:

— Ладно вам утрировать. Идея проекта нормальная, просто нужно пересчитать риски во втором разделе и сделать шрифт покрупнее.

— Договорились. Риски пересчитаем сегодня к вечеру, а шрифт сделаем настолько большим, чтобы его было видно из космоса.

Применение в личной жизни

Партнер в пылу ссоры упрекает вас в эгоизме:

— Ты думаешь только о себе! Тебе плевать на мои чувства, ты черствый и бездушный человек!

Вы соглашаетесь:

— Ты права на все сто процентов. Мое сердце сделано из сибирского гранита, в нем полностью отсутствуют человеческие эмоции. Я предлагаю сдать меня в научно-исследовательский институт на изучение как первого в мире биоробо-

та без души. Можешь не тратить на меня свои теплые слова, я все равно перевожу их в двоичный код и удаляю из памяти. Как думаешь, мне стоит начать спать в розетке для подзарядки?

Партнер не выдерживает и начинает смеяться:

— Перестань паясничать! Ты не робот. Просто мне обидно, что ты не спросил, как прошел мой день.

— Извини, я действительно увлекся своими мыслями. Расскажи, как твои дела, я готов временно включить режим эмпатии.

Применение в повседневной жизни

Случайный прохожий в транспорте делает вам грубое замечание:

— Куда ты прешь со своим рюкзаком! Совсем молодежь обнаглела, никакого уважения к людям!

Реакция по методу провокации:

— Вы правы, я обнаглел до крайней степени. Мой рюкзак — это секретное оружие по вытеснению порядочных граждан из автобуса. Я специально тренировался дома задевать людей углами, чтобы портить всем настроение с утра. Предлагаю вам вызвать конвой и высадить меня на следующей остановке как особо опасного рюкзачного террориста!

Окружающие улыбаются, а ворчливый пассажир отворачивается к окну.

Практическое задание для тетради

— Вспомните упрек или критику, которые вы регулярно

слышите в свой адрес. Запишите их.

— Составьте текст вашего парадоксального согласия с этой критикой. Доведите обвинение до космического масштаба абсурда, используя иронию.

— Запишите, какое внутреннее ощущение свободы и защищенности дает вам этот уход от привычной борьбы.

День 2. Метод «Выкуп права на ныть» (Техника «Налог на жалость»)

Суть метода

Техника предлагает установить жесткую, конкретную и даже абсурдную плату за каждую жалобу на жизнь, лень, усталость или плохое настроение. Плата может быть финансовой, физической или поведенческой, но она должна быть выполнена незамедлительно.

Психологический механизм

Жалобы на жизнь — это дешевый способ получить быструю дозу внимания и сочувствия со стороны окружающих, при этом не предпринимая никаких реальных действий для решения проблемы. Мозг быстро привыкает к этой легкой схеме. Когда вы связываете каждую жалобу с немедленным, осознанным и дискомфортным действием (например, приседанием или штрафом в пользу благотворительности), мозг мгновенно пересчитывает выгоду. Ныть становится экономически и физически невыгодно, и фокус внимания смещается на реальные действия.

Применение в бизнесе

Сотрудник на планерке постоянно жалуется на нехватку времени, сложный рынок и усталость, тормозя работу всей команды:

— Мы физически не успеваем вести столько клиентов. Рынок перегрет, базы старые, я работаю на износ и скоро перегорю.

Руководитель вводит правило «Налога на жалость»:

— Отлично. С этой секунды в нашем отделе вводится налог на уныние. Каждое предложение, начинающееся со слов я устал, это невозможно или у нас не получится, стоит ровно пятьдесят приседаний прямо здесь, в кабинете, перед всей командой. Либо сто рублей в общую банку на покупку кофе. Давай, продолжай рассказывать про старые базы, мы как раз хотели накопить на новую кофемашину, а твои ноги станут сильными и рельефными к концу недели.

Сотрудник улыбается, выпрямляет спину и меняет тон:

— Ладно, присесть я не хочу. По базам: если мы оптимизируем фильтры в CRM, то сможем обрабатывать звонки на тридцать процентов быстрее. Давайте сделаем это сегодня.

Применение в личной жизни

Муж или жена регулярно жалуется на бытовую рутину и усталость от домашних дел, но отказывается от помощи:

— Я так устала от этой вечной готовки и уборки! Никто в этом доме пальцем не ударит, все на мне, я просто рабыня какая-то!

Партнер использует технику:

— Дорогая, я полностью разделяю твою боль. Давай узаконим статус рабыни. За каждый твой вздох по поводу немой тарелки я обязуюсь выплачивать тебе штраф в размере пятисот рублей, но при одном условии: ты должна страдать громко, заламывая руки и декламируя стихи о тяжелой доле крепостных крестьян. Если страдание будет недостаточно драматичным, штраф не выплачивается. Ну же, начни плакать прямо над раковиной, я уже достаю кошелек!

Жена не выдерживает и начинает смеяться:

— Дурак ты. Ладно, не надо денег. Давай ты просто почищишь картошку, а я отдохну полчаса.

Применение в повседневной жизни

Вы ловите себя на том, что мысленно жалуетесь на плохую погоду, пробки или длинную очередь в супермаркете:

— Ну почему именно сегодня этот дождь! И очередь тянется как улитка, я потеряю здесь целый час своей жизни, какой кошмар.

Самопровокация в тетради:

— Так, за каждую мысленную жалобу на погоду и очередь я назначаю себе штраф: прямо сейчас я должен сделать десять глубоких вдохов и выдохов, улыбнуться кассиру самой широкой улыбкой и сделать комплимент первому попавшемуся человеку в очереди. Если я не хочу этого делать, я обязан замолчать и стоять смирно, наслаждаясь тишиной в своей голове.

Выбирая между глупыми приседаниями на улице и спокойным принятием реальности, мозг мгновенно выбирает спокойствие.

Практическое задание для тетради

— Выберите свою типичную жалобу, которую вы чаще всего озвучиваете близким или прокручиваете в голове. Запишите ее.

— Установите для себя персональный налог за каждую такую жалобу (приседания, штрафная сумма в копилку или отказ от интернета).

— Возьмите на себя письменное обязательство выполнять этот штраф в течение всей следующей недели без исключений.

День 3. Метод «Возведение в культ» (Техника «Памятник собственному пороку»)

Суть метода

Техника заключается в том, чтобы не бороться со своим недостатком, вредной привычкой или слабостью (прокрастинацией, ленью, перфекционизмом, ревностью), а начать демонстративно обожествлять этот порок, возводя вокруг него религиозный культ, сочиняя в его честь гимны и требуя от окружающих поклонения вашей слабости.

Психологический механизм

Невротическое поведение держится на внутреннем расщеплении: человек делает что-то деструктивное и одновременно

менно бесконечно ругает себя за это. Чувство вины выступает психологической индульгенцией — «раз я страдаю и корю себя, значит, в душе я хороший». Метод «Возведения в культ» полностью уничтожает этот механизм самооправдания. Когда порок возводится на пьедестал с помпой и пафосом, скрытая нелепость поведения выходит на свет, и мозг теряет возможность прятать слабость за маской внутренней борьбы.

Применение в бизнесе

Сотрудник страдает перфекционизмом, бесконечно переделывает макеты, срывает дедлайны и жалуется на то, что работа пока недостаточно идеальна:

— Я не могу отправить этот отчет клиенту. Шрифт в третьей таблице недостаточно гармонирует с фоном, а формулировка во введении должна быть отточена до совершенства. Нужно еще пару дней.

Провокативный руководитель встает из-за стола, падает на колени и простирает руки к монитору:

— О Великий Бог Безупречной Запятой! О Всемогуший Владыка Гармоничных Пикселей! Прими наше нижайшее поклонение! Мы приносим тебе в жертву этот контракт на миллион рублей, сорванный дедлайн и квартальную премию всего отдела! Мы будем молиться на твой идеальный шрифт до второго пришествия! Клиенты подождут десять лет, ведь главное во вселенной — это чтобы твоя третья таблица сияла совершенством в абсолютной пустоте!

Перфекционист краснеет и теряется:

— Ну ладно вам... Я просто хотел, чтобы все выглядело профессионально.

— Профессионально — это когда работа сдана вовремя и приносит деньги, а не когда ты молишься на пиксели в ущерб бизнесу. Отправляй отчет прямо сейчас в том виде, в котором он есть.

Применение в личной жизни

Мужчина регулярно опаздывает на свидания на сорок минут, каждый раз находя оправдания и требуя понимания:

— Ты же знаешь, какие пробки в городе. Я очень спешил, но обстоятельства были против меня. Не обижайся, я ведь пришел!

Девушка встречает его с фанфарами и картонной короной:

— Да здравствует Его Величество Повелитель Опозданий, Граф Пробок и Герцог Непунктуальности! Все жители этого кафе пали ниц в ожидании твоего священного явления! Я стояла на коленях у входа сорок минут, вознося хвалу твоей неспособности рассчитать время на дорогу! Давай я закажу оркестр, который будет играть торжественный марш каждый раз, когда ты опаздываешь? Твое время ведь в сотни раз ценнее моего, о великий господин!

Парень смущенно прячет корону в карман:

— Прости, пожалуйста... Это действительно некрасиво с моей стороны. В следующий раз я выеду на час раньше.

Применение в повседневной жизни

Человек часами залипает в коротких видеороликах в социальных сетях вместо того, чтобы заняться домашними делами или сном:

— Я просто на пять минут зашел ленту посмотреть, а уже три часа ночи. Ничего не могу с собой поделать, это сильнее меня.

Самопровокация в тетради:

— Я учреждаю Священный Орден Пожирателей Бессмысленных Видео. Я назначаю себя Верховным Жрецом пятисекундных танцев и бессмысленных мемов. Мой священный долг перед человечеством — слить свое зрение, время и остатки интеллекта в этот светящийся экран. Я клянусь никогда больше не читать книг, не выходить на улицу и не разговаривать с живыми людьми, пока не досмотрю весь интернет до конца!

Осознав всю комичность своего культа, человек выключает телефон и ложится спать.

Практическое задание для тетради

— Выпишите свой главный порок или вредную привычку, с которой вы безуспешно боретесь годами.

— Сочините короткий торжественный гимн или молитву в честь этой слабости (например: О Великая Прокрастинация, спаси меня...).

— Опишите пышный ритуал поклонения этому пороку, который вы якобы обязаны проводить каждое утро.

— Ответьте письменно: насколько нелепо выглядит ваша борьба с этим пороком, если посмотреть на нее со стороны?

День 4. Метод «Убийство ложной надежды» (Техника «Холодный душ реальности»)

Суть метода

Техника заключается в том, чтобы безжалостно, твердо и с легким цинизмом разрушить иллюзорную, наивную надежду человека на то, что ситуация исправится сама собой, что токсичный партнер внезапно изменится, а нелюбимая работа волшебным образом превратится в источник радости.

Психологический механизм

Ложная надежда — самый страшный эмоциональный наркотик. Она удерживает людей в токсичных отношениях, на нищенских зарплатах и в состоянии вечной депрессии годами. Человек терпит ад сегодня, потому что верит в сказочное завтра. Когда провокатор резко перерезает эту пуповину иллюзий, человек испытывает кратковременный шок, за которым следует освобождение. Лишение ложной надежды возвращает человека в точку реальности, где у него появляется единственный выбор — начать действовать самому.

Применение в бизнесе

Предприниматель три года терпит убыточный филиал, вливая туда личные средства и веря, что рынок вот-вот развернется:

— Еще немного, и этот проект выстрелит. Мы нащупали

тренд, надо просто перетерпеть этот квартал, взять еще один кредит и подождать.

Провокативный бизнес-консультант:

— Слушай меня внимательно. Этот проект мертв. Он сгнил еще позапрошлым летом. Твой тренд — это твоя фантазия, а твои вливания — это попытка реанимировать труп с помощью переливания дорогого вина. Рынок не развернется. Клиенты не придут. Никакого чуда не произойдет ни в этом квартале, ни через год. Ты просто спустишь туда остатки своих денег, квартиру и нервы, а потом все равно закроешь его, но уже полным банкротом. Убей эту надежду прямо сейчас, зафиксируй убытки и закрой эту богадельню до конца недели.

Предприниматель бледнеет, молчит несколько минут, а затем с выдохом произносит:

— Черт возьми... Ты прав. Я сам это понимал, но боялся признаться. Завтра начинаем процедуру ликвидации.

Применение в личной жизни

Женщина пять лет ждет, пока ее женатый партнер уйдет из семьи, довольствуясь редкими встречами и обещаниями:

— Он говорит, что дети должны немного подрасти, а у жены сейчас проблемы со здоровьем. Он точно уйдет ко мне, просто нужно подождать еще годик.

Подруга применяет провокацию:

— Дорогая, он никогда не уйдет от жены. Запомни это и запиши на зеркале помадой. Он не уйдет ни через год, ни

через десять лет, ни на пенсии. Ему идеально удобно: дома у него налаженный быт и статус, а у тебя — бесплатный праздник и восторженная девочка на побегушках. Дети вырастут — появятся внуки, у жены пройдут проблемы — начнется кризис среднего возраста. Ты постареешь в этой съемной квартире в ожидании его редких визитов по вторникам. Ты для него — удобный десерт, а не спутница жизни. Смирись с тем, что ты добровольно сливаешь свою молодость в чужую семью.

Женщина сквозь слезы:

— Зачем ты так жестоко?

— Затем, что я хочу, чтобы ты перестала быть бесплатным приложением к чужому браку. Либо прими роль вечной любовницы без претензий, либо блокируй его номер сегодня же.

Применение в повседневной жизни

Человек хранит в шкафу гору старой, тесной одежды в надежде, что когда-нибудь он похудеет на четыре размера:

— Я не буду выбрасывать эти джинсы со школьных времен. Я обязательно сяду на жесткую диету с понедельника и влезу в них к лету!

Самоанализ в тетради:

— Эти джинсы висят здесь уже восемь лет. Я не влезу в них к лету. Я не сяду на жесткую диету с понедельника. Мое тело изменилось, и это нормально. Храня эти тряпки, я лишь каждый день напоминаю себе о том, что я якобы недоста-

точно хорош прямо сейчас. Я выбрасываю этот хлам в мусорный бак прямо сегодня и покупаю себе отличную одежду своего текущего размера, чтобы жить с комфортом в настоящем времени.

Практическое задание для тетради

— Назовите одну сферу жизни или ситуацию, где вы годами живете надеждой на чудесное исправление без ваших решительных действий.

— Напишите реалистичный прогноз: что произойдет, если чуда не случится и все останется ровно так, как есть сейчас, на протяжении следующих десяти лет?

— Зачеркните фразу: Я надеюсь, что все наладится само.

— Запишите одно жесткое, взрослое решение, которое вам необходимо принять в этой ситуации прямо сейчас.

День 5. Метод «Преждевременные похороны репутации» (Техника «Явка с повинной»)

Суть метода

Техника заключается в том, чтобы заявить о своих реальных или надуманных недостатках, ошибках и страхах раньше, чем это успеют сделать окружающие, преподнеся свои промахи в максимально гротескном, комичном и гипертрофированном ключе.

Психологический механизм

Страх осуждения и разоблачения парализует волю. Мы тратим огромные ресурсы на поддержание маски идеально-

сти. Когда мы добровольно и с юмором совершаем явку с повинной, критика лишается своего главного оружия — эффекта неожиданности и возможности упрекнуть. Невозможно разоблачить того, кто уже сделал это сам, да еще и довел ситуацию до абсурда.

Применение в бизнесе

Спикер на крупной конференции панически боится забыть текст доклада и выглядеть глупо перед коллегами:

— Моя презентация сложная. Если я собоюсь на сцене, все поймут, что я дилетант, начнут перешептываться, и моя карьера будет разрушена.

Коллега-provokator рекомендует начать выступление со слов:

— Здравствуйте, коллеги. Сразу хочу сделать чистосердечное признание: я панически боюсь выступать перед вами, поэтому сейчас я буду заикаться, путать слайды, а через три минуты, возможно, упаду в обморок от страха. Настоятельно рекомендую вам достать телефоны и снимать это историческое падение профессионала. Если кто-то захочет бросить в меня помидор — цельтесь в левое плечо, это мой рабочий ракурс. Ну что ж, начнем наше шоу неловкости!

Аудитория взрывается смехом и аплодисментами, напряжение полностью исчезает, спикер проводит презентацию на одном дыхании.

Применение в личной жизни

Муж забыл купить продукты к семейному ужину, хотя же-

на просила его об этом три раза по телефону:

— Она сейчас начнет скандал, скажет, что я эгоист и не ценю ее труд. Я боюсь заходить домой.

Муж открывает дверь, падает на колени прямо в коридоре и трагическим голосом кричит:

— Дорогая! В твой дом вошел величайший преступник современности! Я совершил злодеяние века — я забыл купить хлеб и молоко! Я недостойн быть твоим мужем, я готов немедленно уйти жить в собачью будку и питаться исключительно сухим кормом до конца своих дней! Можешь пороть меня ремнем, я заслужил каждую каплю твоего праведного гнева!

Жена, готовая начать ругаться, начинает смеяться:

— Вставай уже, шут гороховый. Иди заказывай пиццу, раз уж оставил нас без ужина.

Применение в повседневной жизни

Человек пришел на тренировку по танцам для начинающих и чувствует себя деревянным и неуклюжим на фоне остальных:

— Я двигаюсь как сломанный робот. Все смотрят на меня и думают, какой я неловкий.

Самопровокация в тетради:

— Я подхожу к тренеру и говорю: Здравствуйте, я ваш самый сложный экспонат. Мое тело было парализовано последние тридцать лет, и сегодня я пришел, чтобы показать вам уникальный танец раненого бурого медведя. Пожалуй-

ста, не вызывайте мне скорую, эти конвульсии — моя естественная грация.

Когда страх неловкости озвучен в такой манере, скованность уходит, уступая место расслабленности.

Практическое задание для тетради

— Выпишите свой самый большой страх показаться глупым, неловким или некомпетентным в конкретной ситуации.

— Составьте текст вашей опережающей явки с повинной, доведя свои потенциальные ошибки до полного абсурда.

— Прочитайте этот текст вслух перед зеркалом три раза, меняя интонацию с трагической на комедийную. Запишите свои ощущения.

День 6. Метод «Парадоксальное предписание симптома» (Техника «Добровольный перебор»)

Суть метода

Метод состоит в том, чтобы предложить человеку не избавляться от своего навязчивого симптома, страха, вредной привычки или ритуала, а, наоборот, намеренно и осознанно усилить его проявление в несколько раз под полным контролем воли.

Психологический механизм

Большинство неврозов, страхов и ритуалов живут за счет того, что человек отчаянно пытается с ними бороться и контролировать их. Это сопротивление создает внутреннее на-

пряжение, которое и подпитывает симптом. Когда человек получает задание делать то, чего он так боится или пытается избегать, добровольно и по расписанию, симптом теряет свою автономность и переходит под контроль разума.

Применение в бизнесе

Сотрудник страдает от синдрома самозванца и панически боится допустить ошибку при оформлении счетов, из-за чего перепроверяет их по двадцать раз, затягивая процесс оплаты:

— Я трачу по три часа на проверку реквизитов. Мне все кажется, что я пропустил цифру, из-за этого я постоянно нахожусь в стрессе.

Провокативный наставник:

— Двадцать раз — это слишком мало для твоего таланта сомневаться! С сегодняшнего дня ты обязан проверять каждый счет ровно сто раз подряд. Причем после каждых десяти проверок ты должен вставать, подходить к окну и громко кричать: Реквизиты верны, но я не верю своим глазам! Ты должен довести этот процесс до полной физической тошноты, чтобы у тебя пальцы сводило от кликов по файлу. Если ты проверишь счет меньше ста раз — ты будешь оштрафован за халатность по отношению к своему неврозу!

Сотрудник опешив:

— Сто раз? Это же безумие! Я весь день потрачу на один счет!

— Но ты и так тратишь полдня на сомнения. Либо ты до-

веряешь себе со второго раза, либо выполняешь регламент стократной проверки. Выбирай!

Сотрудник решает проверять счета один раз и сразу отправлять в работу.

Применение в личной жизни

Партнер постоянно жалуется на повышенную тревожность и страх, что дома случится пожар или потоп во время его отсутствия:

— Я не могу нормально уйти на работу, я по пять раз проверяю все краны и розетки, фотографирую их на телефон, но все равно весь день нервничаю.

Другой партнер использует технику:

— Отлично! Давай расширим твою систему безопасности. Перед уходом на работу ты должен не просто проверить краны, ты должен набрать полное ведро воды, поставить его посреди коридора и соорудить вокруг него алтарь из выключенных розеток. А утюг нужно обмотать фольгой и повесить за окно на веревке, чтобы все соседи видели нашу бдительность. Если ты не сделаешь этого ритуала, тебе запрещено выходить из дома!

Тревожный партнер начинает смеяться:

— Ну это уже какой-то бред сумасшедшего.

— Но твои постоянные проверки и фотосессии розеток выглядят точно так же. Давай договоримся: одна проверка, один глубокий вдох, и мы закрываем дверь.

Применение в повседневной жизни

Человек жалуется на бессонницу:

— Я ложусь в постель и часами кручусь, заставляя себя уснуть. Чем сильнее я пытаюсь уснуть, тем больше бодрствую.

Самопровокация в тетради:

— Сегодня ночью я объявляю марафон бодрствования. Моя официальная задача — не сомкнуть глаз до утра. Мне категорически запрещено спать. Я должен лежать на спине с широко открытыми глазами и изо всех сил концентрироваться на бодрствовании. Если мои глаза начнут закрываться, я буду заставлять себя читать скучный учебник или приседать.

Мозг, лишенный принуждения к засыпанию и столкнувшись с запретом на сон, расслабляется и засыпает в течение десяти минут.

Практическое задание для тетради

— Опишите свой навязчивый ритуал, тревогу или страх, с которым вы безуспешно боретесь.

— Напишите подробную инструкцию по добровольному и осознанному усилению этого симптома в три раза (например: как тревожиться еще громче, как проверять еще чаще).

— Представьте, что вы выполняете эту инструкцию по расписанию каждый день. Какая реакция протеста возникает в вашей психике против этого принудительного действия?

День 7. Метод «Театральное сочувствие» (Техника

«Рыдания навзрыд»)

Суть метода

Техника заключается в том, что когда человек начинает жаловаться вам на свои мелкие неприятности или трудности, вы начинаете сочувствовать ему намного сильнее, драматичнее и громче, чем он сам переживает, доводя жалость до трагического фарса.

Психологический механизм

Жалость — это опасное средство, которое парализует волю человека и закрепляет за ним статус жертвы. Когда мы сочувствуем человеку слишком сильно, его это чувствует дискомфорт. Никому не хочется выглядеть настолько жалким, беспомощным и обреченным в глазах других. В человеке просыпается дух противоречия и гордость, заставляя его прекратить ныть и начать доказывать, что он в порядке.

Применение в бизнесе

Сотрудник жалуется коллеге на то, что ему поручили написать сложный годовой отчет:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.