

Мария Козырева

ТЕАТР ДРЕССИРОВАННЫХ ПРИМАТОВ

Классификация социальных паттернов,
готовые сценарии манипуляций
и как выйти из этого спектакля живым



18+

Мария Козырева

**Театр дрессированных приматов:
Классификация социальных
паттернов, готовые сценарии
манипуляций и как выйти
из этого спектакля живым**

«Автор»

2026

Козырева М.

Театр дрессированных приматов: Классификация социальных паттернов, готовые сценарии манипуляций и как выйти из этого спектакля живым / М. Козырева — «Автор», 2026

Прочитав эту книгу, вы научитесь: На лету калибровать и обезвреживать скрытых агрессоров, «святых» инквизиторов и инста-симулякров; Мгновенно ломать сценарии офисного газлайтинга, интриг у кулера и прессинга боссов-самодуров; Выставлять железобетонные блокпосты против удушающей материнской любви и цифрового террора бывших; Удалять собственные встроенные баги, страхи и выученную беспомощность.

© Козырева М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Театр дрессированных приматов: Классификация социальных паттернов, готовые сценарии манипуляций и как выйти из этого спектакля живым

Глава

ВВЕДЕНИЕ. Кому и зачем нужна эта книга, или Почему вы до сих пор работаете бесплатной батареей для чужих жизней

Если вы открыли эту книгу в надежде найти здесь благостные психологические советы в духе «научитесь прощать обидчиков», «посылайте лучи добра во Вселенную» и «просто поговорите с манипулятором по душам», у меня для вас плохая новость. Закройте её прямо сейчас, отнесите обратно в магазин и купите себе сборник детских сказок. Там мир устроен гораздо проще и добрее.

Эта книга написана для других целей. Это не терапевтический подорожник для вашей уязвленной души. Это **инструкция по сборке крупнокалиберного ментального пулемета**, который навсегда очистит ваше личное пространство от профессиональных паразитов.

Вокруг полно «хороших девочек» и «правильных мальчиков» в состоянии полного ментального пюре. У них могут быть успешные карьеры, по два высших образования и куча талантов, но их лица выражают глубокую экзистенциальную тоску. Почему? Потому что всю свою сознательную жизнь они работают бесплатными батареями. На них ездят наглые начальники, их ресурсы сосут токсичные партнеры, а их личные границы ежедневно переезжает любимая мама на своем танке «Родственная любовь».

И самое страшное — эти люди искренне верят, что они обязаны всё это терпеть. Ведь их так воспитали. Им внушили, что быть удобным, покладистым и безотказным — это и есть признак хорошего человека.

ГЛАВА 1. Добро пожаловать в курятник. Почему вы до сих пор верите людям и как это успешно лечится

Человечество выжило исключительно потому, что у манипуляторов тоже бывает похмелье, лень и творческий кризис. В противном случае вас бы уже давно продали на органы. При чем вы сами бы донесли свои почки до операционного стола, бережно упаковав их в крафтовый пакет, и еще извинились бы за то, что они недостаточно теплы.

Давайте снимем розовые очки. Они вам не идут, да и стекла уже треснули от постоянных столкновений с суровой реальностью.

Великая иллюзия: «Ну он же не такой!»

Каждый раз, когда ко мне на консультацию приползает очередное ментальное пюре (в которое человека превратил его партнер, начальник или «лучшая подружка»), я слышу одну и ту же эпитафию здравому смыслу:

«Но Денис/Маша/Валерий Степанович в глубине души очень хороший человек! Он просто запутался, у него было тяжелое детство, его недолюбили в детском саду».

Серьезно? Вы сейчас оправдываете чувака, который профессионально жрет ваш мозг чайной ложкой, отсутствием деревянных игрушек в его далеком детстве?

Запомните первую аксиому: манипулятору плевать на ваше сострадание. Более того, ваше сострадание для него — это как бесплатный безлимитный шведский стол для голодного студента. Чем больше вы понимаете и прощаете, тем толще становится наглость того, кто на вас паразитирует.

Вы до сих пор верите людям, потому что ваш мозг — ленивая скотина. Ему гораздо проще поверить в красивую сказку (*«Мы одна команда, нужно просто еще немного бесплатно поработать на выходных»*), чем признать горькую правду: вас тупо используют. Вера в чужую порядочность без железобетонных доказательств — это не благодетель. Это психологическая лень и легкая форма слабоумия. Добро пожаловать в курятник, где вы добровольно заняли позицию несущки.

Анатомия вашей доверчивости: Три главных мифа

Почему вы ведетесь? Потому что в вашей голове с детства запущены три деструктивные программы, которые профессиональные кукловоды используют вместо пульта управления.

— **Миф о взаимности** (*«Если я к людям с добром, то и они ко мне так же»*).

— Классика жанра. Ошибка библейского масштаба. Если вы не будете кушать тигра, это вовсе не значит, что тигр из вежливости откажется пообедать вами. Профессиональный манипулятор плевать хотел на ваши реверансы. Ваши добрые дела для него — это не повод для благодарности, это слабость, которую грех не использовать.

— **Миф о «чтении мыслей»** (*«Ну они же должны понимать, что мне неприятно!»*).

— Спойлер: они ВСЁ понимают. Им просто глубоко по барабану. Более того, если они видят, что вам неприятно, но вы продолжаете вежливо улыбаться и терпеть, они мысленно ставят галочку: *«Отлично, порог прочности высокий, можно грузить дальше»*.

— **Страх быть «плохим»**.

— О, это моя любимая кнопка. Стоит манипулятору слегка надуть губы и сказать: *«Я думал, на тебя можно положиться...»*, как у вас внутри активируется режим судорожного заглаживания вины. Вы готовы разбиться в лепешку, лишь бы Мариванна из бухгалтерии или ваш токсичный бойфренд не подумали, что вы эгоист. (Подсказка: быть здоровым эгоистом — это не грех, это вопрос выживания).

Рецептурный бланк: Как это успешно лечится

Раз уж мы решили, что доверчивость — это болезнь, давайте перейдем к терапии. Без анестезии, как вы любите. Чтобы вылечить этот недуг, вам придется пересадить себе ментальные зубы.

— **Шаг 1. Введение презумпции выгоды.**

— Отныне, когда человек приползает к вам с «потрясающим предложением», «криком о помощи» или «уникальным шансом проявить себя», ваш первый внутренний вопрос должен звучать так: **«Какую шерсть он хочет с меня состричь?»**. Это не паранойя. Это гигиена. Если вы не понимаете, за чей счет банкет — значит, банкет за ваш счет.

— **Шаг 2. Замена «Почему?» на «Зачем?»**.

— Когда вами пытаются крутить, забудьте инфантильный вопрос: *«Почему он так со мной поступает?»* (ответ: потому что может). Задайте жесткий вопрос: *«Зачем он это делает? Какого конкретно действия или эмоции он от меня добивается?»*. Как только вы увидите конечную цель (например, заставить вас оправдываться), магия манипуляции рассыплется.

— **Шаг 3. Лечебное голодание для чужого мнения.**

— Вам должно стать абсолютно, кристально, до глубокого дзена фиолетово, что о вас подумают профессиональные пернатые. Если для того, чтобы остаться при своих деньгах, нер-

вах и времени, вам нужно прослыть «черствой сволочью» — поздравляю, наденьте эту корону и носите с гордостью. Она отлично защищает от сглаза и бесплатных переработок.

Итог для вашего блокнота:

Люди не плохие и не хорошие. Люди — это существа, которые всегда прощупывают границы. Если у вас вместо границ — мягкое желе, не удивляйтесь, что в вас постоянно тыкают пальцем, проверяя, насколько глубоко можно зайти. Курятник закрывается. Мы начинаем строить забор с колючей проволокой под напряжением.

В следующей главе мы препарировать тех, кто считает себя элитой этого курятника — профессиональных ментальных киллеров. Посмотрим, из какого теста они слеплены, чтобы вам больше никогда не захотелось их пожалеть.

Анатомия на практике: Кейс об Оленьке и «уникальном шансе»

Чтобы вы окончательно поняли, как выглядит этот курятник изнутри, знакомьтесь — это Оленька. Оленька — дизайнер, умница и обладательница той самой неизлеченной веры в людей. А это Артур — её начальник и по совместительству профессиональный селезень Высшей лиги.

В пятницу в 18:00, когда Оленька уже мысленно пила игристое на выходных, Артур материализовался у её стола с лицом Пьеро, переживающего личную драму.

«Оля, — трагично вздохнул он. — Клиент „Альфа“ горит. Презентацию нужно переделывать к утру понедельника. Я знаю, что это твои выходные, но ты же у нас самый сильный дизайнер. Я могу доверить это только тебе. Без тебя проект утонет, и мы не сможем выплатить премии отделу. Я думал, мы одна команда...»

Что произошло в голове у Оленьки в этот момент? Включились все три мифа разом:

— **Страх быть плохой:** *«Если я откажусь, Артур подумает, что я эгоистка и подставляю коллег».*

— **Миф о взаимности:** *«Я выручу его сейчас, а он оценит это и повысит мне зарплату»*(спойлер: нет).

— **Миф о чтении мыслей:** *«Ну он же видит, как я устала, он наверняка делает это от полной безысходности».*

Итог: Оленька провела выходные в обнимку с ноутбуком и энергетиками. Презентация сдана, клиент счастлив, Артур получил свой бонус за закрытие проекта.

Что получила Оленька? В понедельник Артур прошел мимо её стола, бросив дежурное: *«Спасибо, Оль, выручила. Кстати, посмотри там правки по новому брифу»*. Всё. Никакой премии, никакого повышения, даже банальной шоколадки. Более того, Артур мысленно поставил на Оленьке жирный штамп: **«Бесплатный ресурс. При кризисе нагружать в первую очередь»**.

Артур не плохой. Он просто хищник, который искал уязвимость. Оленька сама открыла ворота крепости, потому что побоялась вовремя включить здоровый пофигизм и сказать: *«Артур, проект горит — это ужасно. Мой тариф за работу в выходные — тройной оклад с предоплатой прямо сейчас. Или займемся этим в понедельник»*.

ГЛАВА 2. Анатомия Высшей лиги. Разница между мелким бытовым нытиком и профессиональным ментальным киллером

Если вы думаете, что любой человек, заставивший вас чувствовать себя виноватым, — это гроссмейстер манипуляций, у меня для вас хорошие новости. Большинство людей вокруг вас — обычные дилетанты. Они манипулируют на уровне инстинктов, как трехлетние дети, которые кричат в магазине, чтобы им купили шоколадку.

Но в курятнике, куда мы с вами забрели, водятся птицы совсем другого полета. Давайте научимся отличать обычную бытовую моль от ментального киллера, пока этот киллер не прицелился в вашу кукушку.

Категория «Б»: Мелкий бытовой нытик

Этот персонаж знаком каждому. Это может быть ваша мама, вечно страдающая от «неблагодарных детей», муж, который не может найти свои носки без драмы масштаба Шекспира, или коллега, который каждый день умирает от объема работы, но почему-то успевает обсудить все сплетни на курилке.

Их главный инструмент — **жалость и мелкий шантаж**.

— **Как они это делают:** Вздохи, закатывание глаз, фразы вроде: *«Конечно, идите в кино, а я тут одна побуду, со своим давлением...»*.

— **Их цель:** Получить капельку вашего внимания, порцию одобрения или заставить вас донести за них тяжелый пакет.

— **Уровень опасности:** Минимальный. От них разит за версту, их приемы предсказуемы, а сами они действуют хаотично. Они не хотят вас разрушить, они просто хотят, чтобы вы почесали их эго.

Категория «А»: Профессиональный ментальный киллер

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.