

Оглавление

Благодарности	7
Введение	8

ЧАСТЬ I. Кто такие манипуляторы

1. Маски манипулятора	12
2. Характеристики манипулятора	32
3. Психологический и соматический вред	56
4. У манипулятора все кругом виноваты	69
5. Манипулятор и ответственность	83
6. Манипулятор и общение	93
7. Манипулятор — причина раздора	114
8. Манипулятор и унижение	127
9. Бедный манипулятор!	141
10. Изменение мнения и поведения манипулятора в зависимости от ситуации	148
11. Манипулятор не осознает, что окружающие тоже имеют потребности	155

ЧАСТЬ II. Как защититься от манипулятора

12. Распознавание манипулятора	170
13. Похороните надежды на идеальное общение с манипулятором	173

14. Научитесь использовать приемы контрманипуляции	176
15. Научитесь самоутверждению	217
16. Иные тактики поведения, которые можно применять	246
Заключение	251
Приложения	253