

Tatyana Kuzmishina

Moscow State University of Psychology and Education (Russia)
kuzmishina_tat@mail.ru

Dziecko-manipulant w relacji z rodzicami¹

Summary

The child as a manipulator in its relationship with parents

This paper describes the manipulative behaviour of children in their relationships with parents in situations of parental demands and prohibitions. The results of research into the frequency and types of manipulation used by school children are also described.

Słowa kluczowe: relacje rodzic-dziecko, wiek przedszkolny, manipulacja, rodzina

Keywords: parent-child relationships, preschool age, manipulation, family

Pierwszych kontaktów z ludźmi dziecko doświadcza w rodzinie, w relacji z rodzicami i innymi bliskimi. Właśnie w tym kontekście uczy się okazywać przyjaźń, miłość i współczucie, podejmować wspólną aktywność, tworzyć i współdziałać, ale także być w konflikcie z innymi. Zatem dziecko w znacznym stopniu nabywa kompetencji efektywnego bycia z innymi właśnie w kontakcie z dorosłymi. Może się zdarzyć, że najbardziej efektywnym typem interakcji, która pozwala mu osiągnąć oczekiwane rezultaty, stanie się manipulacja. Dziecko w wieku przedszkolnym odwołuje się do tej strategii najczęściej w sytuacji rodzicielskich żądań lub zakazów, ponieważ takie właśnie okoliczności znacznie ograniczają swobodę jego zachowań. Chociaż umiejętność wpływania na otoczenie zapewnia skuteczność, może jednak negatywnie oddziaływać na proces rozwoju wyobrażeń o społecznych normach zachowania oraz o wartościach, jakie rządzą bezpośrednim i autentycznym kontaktem interpersonalnym.

Jak wynika z badań (Кузьмишина 2006), dziecko w wieku przedszkolnym odwołuje się do strategii manipulowania rodzicami często niezależnie od właściwości ich postaw rodzicielskich. Jednak rodzice permissywni są manipulowani znacząco częściej (nawet dwukrotnie) niż rodzice są wymagający, co może się wiązać z tym, iż pierwsza z wymienionych grup nie zawsze zdaje sobie sprawę z tego, że ich dzieci wpływają na ich zachowanie. Ponadto wspomniane badania ujawniły, że przedszkolaki używają manipulacji o wiele częściej, niż dostrzegają to ich rodzice: permissywni zauważają tylko 41%, natomiast wymagający – 47% manipulacyjnych zwrotów stosowanych przez badaną grupę

¹ Na prośbę Czytelników zamieszczamy wersję polską tekstu, który ukazał się w języku rosyjskim w numerze 2(21)/2013.

dzieci. Przywołane powyżej wyniki pozwoliły zadać pytanie, jakich typów manipulacji dzieci używają najczęściej w relacjach z rodzicami? Ich poznanie i analiza stają się zatem celem niniejszego artykułu.

Typologia dziecięcych manipulacji w ujęciu A. Adlera

Podstawę dalszych rozważań stanowią teoretyczne ustalenia dotyczące podstawowych przyczyn manipulacji oraz typów manipulacyjnych zachowań dziecięcych. Literatura przedmiotu definiuje manipulację jako wywieranie psychologicznego wpływu na człowieka, co powinno zapewnić manipulantom niejawnie uzyskanie jednostronnych korzyści tak, aby obiekt tego wpływu zachowywał złudzenie niezależności podejmowanych przez siebie decyzji. Omawiane pojęcie jest też związane z kategorią powszechnie występującej formy kontaktu interpersonalnego, która zakłada wywieranie wpływu na partnera w celu osiągnięcia ukrytych zamierzeń. Manipulacja to również rodzaj relacji władzy, w której strona posiadająca władzę wpływa na zachowanie innych, nie ujawniając wprost oczekiwanego przez siebie sposobu zachowania osób jej podległych (Черников 2001). Manipulację często spotyka się w życiu codziennym, a szczególnie w kontekście relacji wewnątrzrodzinnych.

Podstawowe sposoby manipulacji opisał A. Adler (1995). Uznał on, że główną siłą, stojącą za tendencją do manipulowania życiem innego człowieka, jest chęć pokonania własnej niedoskonałości i ustabilizowania poczucia własnej wartości. Odczucia te mają u dziecka swe źródło w sytuacji obiektywnej, ponieważ ludzie, którzy je otaczają, dominują nad nim w wielu sferach, na przykład: wiedzy, umiejętnościach, nawykach czy sile fizycznej. Konsekwencją dostrzegania własnych braków staje się u dziecka kompleks niższości, co prowadzi go do wyolbrzymionego przekonania o własnej słabości. Rozwój tego kompleksu wiązał A. Adler z trzema rodzajami cierpień, których człowiek doświadcza jako dziecko. Zaliczył do nich: niższe możliwości fizyczne, zbytne uzależnienie od rodziców lub rodzicielskie odrzucenie. Niezależnie od podłoża, na jakim rozwija się poczucie niższości, u dziecka odczuwającego swoje braki może pojawić się nadkompensacja, która wyolbrzymia i zniekształca zdrowe dążenia do przezwyciężenia ustawicznego poczucia niższości.

A. Adler (1997) ustalił siedem typów pseudokompensacji poczucia niższości:

1. „Ucieczka w chorobę” przejawia się tym, że dzieci wykorzystują swoje złe samopoczucie lub symulują chorobę, aby kontrolować zachowanie otoczenia i otrzymywać różnego rodzaju psychiczne wzmocnienia, na przykład uwagę rodziców, ich wyrozumiałość, litość, wrażliwość.
2. „Moc wody” („Ucieczka w słabość”) jest miękkim wariantem poprzedniej strategii. Charakteryzują ją demonstracyjne i celowo prowokowane lży oraz skargi. Przy tym rodzaju manipulacji samopoczucie manipulanta błyskawicznie „poprawia się” w momencie rozwiązania sytuacji krytycznej lub w przypadku braku wrażliwych „widzów”. Jest to bardzo rozpowszechniony sposób ucieczki od odpowiedzialności i trudności życiowych.

3. „Leniwiec” sprowadza się do wykorzystywania przez dziecko lenistwa jako wygodnego wytłumaczenia własnej niemocy. Dziecko przyjmujące tę strategię niejako daje do zrozumienia, że w istocie jest zdolne do wielu działań, jednak aktualnie nie chce mu się ich podejmować. W końcu być leniwym jest mniej wstydlive, niż bycie niekompetentnym.
4. „Kłamczuch” jest rodzajem bezpośredniej pseudokompensacji. Okłamując innych na temat poziomu swoich osiągnięć, kłamczuch okresowo podnosi swój status i może poczuć się kimś kompetentnym.
5. „Okrutny tyran” oznacza strategię związaną z sytuacją, gdy rozpieszczone dziecko trafia w świat, w którym od danego momentu i już na zawsze jego oczekiwania nie są i nie będą natychmiast realizowane, co odczuwa jak lekceważenie ze strony drugich osób. Takie dziecko może zareagować okrucieństwem i/lub agresywną autoafirmacją w reakcji na niezaspokojone oczekiwania. Truizmem jest stwierdzenie, że agresja jest rewersem braku pewności siebie, a okrucieństwo bierze się z wewnętrznej słabości człowieka. Jednostka, która ma ugruntowane poczucie własnej wartości i posiadanych przez siebie kompetencji, nie musi odwoływać się do strategii wywyższania siebie kosztem innych.
6. „Kompleks wyższości” jest reaktywną postawą kompensacyjną, kształtującą się w reakcji na poczucie własnej niewydolności. Ludzie z tym rodzajem kompleksu często okazują pychę oraz wyniosłość.
7. „Autoreklama” prowadzi do podejmowania działań, którymi jednostka stara się zwrócić uwagę otoczenia na swoją „nietuzinkowość” i uparcie dąży do uzyskania pochwał. Silny dyskomfort związany z ocenianiem własnej osoby przez innych bierze się stąd, że dany człowiek w istocie rzeczy odczuwa swoją niemoc, dlatego potrzebuje ciągłego i zewnętrznego potwierdzenia własnej wartości. Ponieważ dzieci w wieku przedszkolnym nie są samowystarczalne, często przejawiają silną, autentyczną potrzebę bycia dostrzeżonymi i docenionymi. Zaspokojenie tej potrzeby jest niezbędne z punktu widzenia dalszego prawidłowego rozwijania się u jednostki poczucia autonomii i pewności siebie.

Zaproponowane przez A. Adlera (1997) typy pseudokompensacji poczucia niższości mogą przejawiać się w relacjach z innymi ludźmi. Te rodzaje reakcji można także nazwać manipulacją. Są one kształtowane w rodzinie i w relacjach z najbliższym otoczeniem społecznym dziecka, a ugruntowują się już w wieku przedszkolnym.

Modele dzieci-manipulantów wyróżnione przez E. Shostrom

E. Shostrom (2004), rozwijając teorię A. Adlera, podejmuje namysł nad naturą manipulacji we współczesnym społeczeństwie, zwracając uwagę, że „człowiek nie rodzi się manipulantem”, ale uczy się sztuki manipulacji w trakcie swojego życia. To właśnie manipulujące otoczenie niejako prowokuje dziecko do tego, by przyjęło taką strategię: „równoległe z potrzebą posiadania władzy nad innymi, manipulant potrzebuje kontroli nad sobą”.

Dla E. Shostrom (2004) manipulacja jest czymś więcej niż udziałem w grach czy odgrywaniem swojej roli, jak chce tego E. Bern (1996), jednak sformułowana przez nią definicja manipulacji przypomina koncepcję „skryptów zachowań”. Pod tym pojęciem autorka rozumie – za E. Bernem (2006) – określony schemat, charakteryzujący system międzyludzkich relacji, stworzony w obrębie rodziny oraz rozwijany w ciągu życia.

E. Shostrom (2004) wyróżniła cztery podstawowe modele zachowań lub gier:

1. „Aktywny manipulant” uzyskuje kontrolę nad otoczeniem dzięki stosowaniu aktywnych metod. Unika konfrontacji z własną bezradnością i słabościami dzięki odgrywaniu roli wszechmocnego, silnego człowieka. Zazwyczaj wykorzystuje przy tym swój status lub rangę (rodzica, kierownika, nauczyciela).
2. „Pasywny manipulant” jest przeciwieństwem poprzedniego modelu. Demonstruje swoją niemoc i bezradność w większości sytuacji życiowych, chętnie przyjmując rolę „ofiary losu”. Pozwala się zdominować „aktywnemu manipulantom”, zgadzając się, by ten za niego myślał i podejmował decyzje a także działał w jego imieniu. W konsekwencji „pasywny manipulant” uzyskuje oczekiwany przez siebie rezultat.
3. „Konkurujący manipulant” postrzega życie jako niekończącą się rywalizację, której efektem może być zwycięstwo lub porażka. W tej grze sobie przypisuje rolę czujnego wojownika, natomiast ludzie wokół są postrzegani przez niego jako konkurenci lub wprost – wrogowie, realni lub potencjalni. Ten typ manipulanty wykorzystuje metody aktywnej i pasywnej manipulacji, co oznacza, że łączy w sobie obydwie strategie zachowań.
4. „Indyferentny manipulant” charakteryzuje się obojętnością w stosunku do otoczenia, unika kontaktów z ludźmi, deprecjonuje ich. W relacji z drugim człowiekiem zachowuje się tak, jakby ten w ogóle nie istniał, traktuje ludzi jak marionetki, niezdolne do samorozwoju. Taki manipulant, podobnie jak w trzecim typie, wykorzystuje zarówno pasywne, jak i aktywne metody.

E. Shostrom (2004) wyodrębniła dwa zasadnicze typy dzieci-manipulantów:

1. „Mały mazgaj” to dziecko, które wszelkie czynności wykonuje bez entuzjazmu i stara się zmusić rodziców do wyręczenia go. Takie pasywne dziecko manipuluje dorosłym, grając rolę bezradnej i słabej osoby, która ciągle o czymś zapomina, oszukując otaczających je ludzi. „Małego mazgaja” nie można przy tym nazwać po prostu leniem, ponieważ tylko sprawia takie pierwsze wrażenie. W rzeczywistości eksponuje ono swoją bezradność, ponieważ dzięki niej bardzo efektywnie rządzi dorosłymi.
2. „Mały dyktator” jest typem aktywnego dziecka-manipulanty. Uzyskuje kontrolę nad dorosłymi i swoim życiem poprzez obrażanie się na otoczenie, pokazywanie swojego uporu, spowolnienie lub epatowanie brakiem kompetencji. Takie dzieci wykorzystują ataki histerii w celu zmuszenia dorosłych do pożądanego przez siebie zachowań.

E. Shostrom (2004) podaje także przykłady specyficznych zachowań manipulacyjnych dzieci:

1. „Płaksa” jest wiecznie zapłakany dzieckiem, które dzięki temu zapewnia sobie uwagę i opiekę ze strony otoczenia. Podobny efekt przynoszą nawracające choroby dziecka. Dzięki „chorowości” potrafi ono łatwo wzbudzić współczucie u dorosłych (rodziców i wychowawców) jak i rówieśników, dzięki czemu uzyskuje ulgi w obowiązujących zasadach gry lub może odgrywać tę rolę w zabawie, którą uznaje za pożądaną. W każdym przypadku „choroba” pojawia się wtedy, gdy może przynieść dziecku korzyść.
2. „Raptus” to dziecko o gwałtownym usposobieniu, które popycha i bije inne dzieci. Szybko uczy się wpływania na dorosłych i rówieśników przy pomocy nienawiści i strachu. Dzieci zaliczane do tej grupy są nieposłuszne, sprawiają wrażenie bardzo pewnych siebie, wręcz zadufanych oraz agresywnych. Rozwiązują za pomocą siły problemy pojawiające się w ich życiu.
3. „Oponent” łączy w sobie cechy dwóch poprzednich typów. Dzieci przyjmujące taką postawę wciąż rywalizują z innymi w dowolnej dziedzinie, a na rodziców, rodzeństwo i rówieśników patrzą jak na oponentów. Dążenie do wygranej i potrzeba bycia pierwszym stają się dla nich ważniejsze niż dana aktywność sama w sobie.

Dwa pierwsze z wymienionych typów dzieci-manipulantów („Płaksa” i „Raptus”) wykazują tendencje dostrajania się do swoich rodziców, dzięki czemu mogą uniknąć wykonywania rodzicielskich próśb lub nakazów. Natomiast trzeci („Oponent”) – najczęściej poddaje się rodzicielskim nakazom. Można zatem założyć, że rodzice takich dzieci częściej niż inni wykorzystują wzmocnianie orientacji dziecka na zachowania rywalizacyjne jako narzędzie wychowawcze. W taki sam sposób mogą posługiwać się też emocjonalnym szantażem, który oznacza manipulację miłością rodzicielską i rodzicielskimi oczekiwaniami.

E. Bern (2004) pisał, że w okresie dzieciństwa człowiek charakteryzuje się szczerością, prostodusznością i bezpośredniością. Jednak już dość wcześnie dziecko zauważa, że zachowanie drugich ludzi zależy od tego, jak ono samo się zachowuje, tym samym relacja z bliskimi ludźmi sprzyja gromadzeniu doświadczeń, które stają się podstawą gier lub manipulacji. Jednocześnie rodzice także uczą się wchodzić w kontakt z dzieckiem i również oni uczą się subtelnych technik manipulowania nim. W ten sposób w relację rodzic-dziecko wpisuje się proces wzajemnej manipulacji.

Poprzez manipulacje dziecko osiąga oczekiwany poziom niezależności lub tylko jej poczucie. Uzyskuje możliwość panowania nad zachowaniem rodziców, co w efekcie obniża jego poziom frustracji związanej z niezaspokojeniem potrzeby niezależności. Manipulacja dziecięca może być wywołana nieadekwatnym zachowaniem rodziców (na przykład: upokarzaniem dziecka, krzykiem lub przemocą fizyczną). Uznaje się zatem, że poziom frustracji związany z niezaspokojeniem potrzeby niezależności dziecka oraz charakter rodzicielskich zachowań nakazowych są pochodną obowiązującego stylu wychowania w rodzinie oraz pozycji, jaką zajmuje w niej dziecko.

Wyniki badań własnych

W ujęciu A. Adlera (1964) i E. Shostrom (2004) manipulacja dziecięca jest swoistym rodzajem zachowań dziecka w wieku przedszkolnym, pojawiającym się w sytuacji żądań, zakazów, frustracji i niezaspokojenia jego potrzeb. Zaprezentowane powyżej typy zachowań przyjmowanych przez dzieci w takich okolicznościach, nie uwzględniały ich współzależności tych ze specyfiką postaw rodzicielskich. Typy manipulacji dziecięcych opisane przez A. Adlera (1956) i E. Shostrom (2004) ustalono dzięki zastosowaniu obserwacji. Jednak badania tych autorów prowadzone były w krajach zachodnich, więc ich przystawalność do kontekstu rosyjskiego nie została wystarczająco uzasadniona.

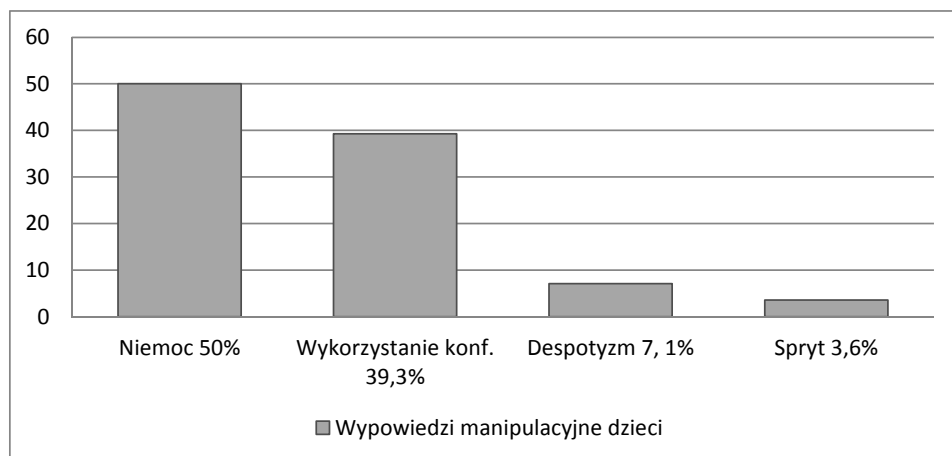
Celem badań własnych było więc zbadanie różnych typów manipulacji dziecięcych, rozumianych jako reakcje dzieci na system rodzinnych żądań i zakazów. W tym kontekście trzeba wyjaśnić, że dzieci uświadamiają sobie oraz przyjmują jako oczywistą sytuację żądań, zakazów i kar, będących rezultatem określonych zachowań. Jednak dzieci nie zawsze są w stanie pogodzić się z zachowaniami rodziców wymierzających karę. W sytuacji rosnącej potrzeby niezależności dzieci w wieku przedszkolnym z trudnością znoszą oddziaływanie czynników frustrujących (krzyk, agresja fizyczna), jak też ograniczanie sposobów ekspresji własnych potrzeb. Sposobem ograniczenia frustracji jest dla dziecka wykorzystanie manipulacji, jako metody panowania nad zachowaniami rodziców, a nadrzędnym celem staje się w tym kontekście maksymalizacja poczucia własnej niezależności.

Do określenia dominujących sposobów wchodzenia w relacje konfliktu między dzieckiem a rodzicami wykorzystany został wizualny materiał stymulujący, zaczerpnięty z *Picture Frustration Test* (PFT) S. Rosenzweiga (1946) [wariant dziecięcy]. Ze składających się na niego 24 obrazków, wybrano pięć, które ilustrowały sytuacje spełniające dwa wymagania. Po pierwsze – aktywnymi aktorami przedstawianymi na rysunkach były dzieci oraz rodzice. Po drugie – zaspokojenie potrzeby frustrującej dziecko zależało od osoby dorosłej, która mogła posłużyć się zakazem lub dać pozwolenie, mogła też okazać pomoc lub nie. Wybrane pięć historii obrazkowych zostało zaprezentowanych przedszkolakom, których następnie poproszono o opisanie reakcji dziecka przedstawionego w historii obrazkowej (Кузьмишина 2006).

Badanie zostało przeprowadzone w przedszkolach miasta Moskwy, na próbie 140 dzieci w wieku 5–7 lat.

Z zarejestrowanych dziecięcych odpowiedzi wyróżniono następnie dużą ilość tzw. wypowiedzi manipulacyjnych (42% wszystkich odpowiedzi), których celem było ukryte wpływanie dziecka na zachowanie rodziców. Przy pomocy manipulacji przedszkolaki starały się tak kierować zachowaniami rodziców, aby ich potrzeba została zaspokojona, niezależnie od stawianych wymagań i zakazów.

W wyniku analizy zgromadzonych wypowiedzi utworzono kilka typów dziecięcych manipulacji: (1) Niemoc, (2) Despotyzm, (3) Spryt, (4) Wykorzystanie konfliktów wewnątrzrodzinnych (wykres 1.).



Wykres 1. Typy dziecięcych wypowiedzi manipulacyjnych w procentach

Najbardziej rozpowszechnionym typem manipulacji okazała się niemoc (50% zgromadzonych odpowiedzi). Ten rodzaj manipulacji A. Adler (1964) opisał jako „Moc wody”, a E. Shostrom (2004) nazwała „Płaksą”. W zaliczonych do niego wypowiedziach przedszkolaki eksponowały swoją niedojrzałość, niezdolność do działań, brak kompetencji i doświadczenia oraz możliwości. Demonstrowały także złe samopoczucie, dzięki czemu wzbudzały w dorosłych litość wobec siebie.

Jako drugi w kolejności pojawił się typ manipulacyjnej odpowiedzi przedszkolaków, który nie był wcześniej opisany w literaturze przedmiotu, a nazwany został „Wykorzystaniem konfliktów wewnątrzrodzinnych”. W charakterystycznych dla niego wypowiedziach dzieci przywołują zachowania jednego z domowników jako kontrargument dla żądań drugiego, na przykład: *A babcia zawsze kupuje mi wszystko, Tatus jest lepszy, bo on mnie kocha i pozwala mi na wszystko, a ty nie*. Chcąc być lepszym niż drugi domownik i być tym „bardziej kochanym” przez dziecko, dorosły często daje się manipulować i spełnia dziecięce oczekiwania.

Typ manipulant, opisany przez A. Adlera (1964) i E. Shostrom (2004) jako „despota” występował w grupie badanych dość rzadko (7,1%). Z kolei „Spryt”, jako typ manipulacji (3,6%), jest zachowaniem analogicznym do opisanego przez A.Ł. Wengera (2000) syndromu pozytywnej autoafirmacji. W tym wypadku dziecko obiecuje dorosłym, że będzie się wzorowo zachowywało i spełniało w przyszłości wszystkie rodzicielskie oczekiwania, a w zamian oni zgodzą się na spełnienie jego aktualnych oczekiwań.

Podsumowując: badanie pokazało, że w sytuacji frustrującego dziecko niespełniania jego oczekiwań przez rodziców, przedszkolaki dość często odwołują się do zachowań manipulacyjnych (42% przypadków), przy czym ten typ reakcji spotyka się u dzieci niezależnie od intencji rodziców. Z drugiej strony, rodzice nie dekodują większości dziecięcych manipulacji, co świadczy o ich efektywności w relacji rodzic-dziecko.

Najbardziej skutecznym sposobem wywierania wpływu na zachowania rodziców są manipulacje typu „niemoc” i „wykorzystanie konfliktów wewnątrzrodzinnych”. Większość rodziców jest gotowa do ustępstw w sytuacji, gdy dziecko demonstruje potrzebę okazania mu przez nich współczucia lub gdy demonstruje swoją niemoc i bezradność. Z kolei efektywność typu „Wykorzystanie konfliktów wewnątrzrodzinnych” może świadczyć o występowaniu rozbieżności między rodzicami dotyczących idei wychowawczych lub ogólnie – wskazywać na brak porozumienia między nimi. Ponadto może to dowodzić występowania u dorosłych tendencji do bycia „dobrymi” w oczach dziecka oraz dążenia do „zasłużenia” na miłość dziecka – niezależnie od kosztów. Pozwala to wnioskować, że rodzice dzieci w wieku przedszkolnym charakteryzują się emocjonalnością i skłonnością do ustępstw w reakcjach z dziećmi.

Uzyskane wyniki mogą okazać się przydatne w pracy pedagogów i psychologów w przedszkolach oraz we współpracy z rodzicami przedszkolaków. Dane o specyfice dziecięcych manipulacji mogą zainteresować też rodziców, szczególnie w obszarze rodzajów relacji z dzieckiem w sytuacji konfliktu, zakazu i oczekiwań.

Тłумачение: Wojciech Siegień i Paulina Siegień

Literatura

- Adler A. (1964), *Superiority and social interest: A collection of later writings*. H.L. & R.R. Ansbacher (Eds.), Evanston, Northwestern University Press.
- Adler A. (1956), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation of selections from his writings*. H.L. & R.R. Ansbacher (Eds.), New York, Basic Books.
- Адлер А. (1997), *О нервическом характере*. Москва, АСТ.
- Адлер А. (1995), *Практика и теория индивидуальной психологии*. Москва, Прогресс.
- Берн Э. (1996), *Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы*. СПб., Специальная литература.
- Берн Э. (2004), *Что вы говорите после того, как сказали «привет» или психология человеческой судьбы*. Москва, Рипол Классик.
- Венгер А.Л. (2000), *На что жалуетесь? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков*. Москва – Рига, Педагогический центр «Эксперимент».
- Кузьмишина Т.Л. (2006), *Особенности отношения детей старшего дошкольного возраста к родительским требованиям и запретам. Автореферат*. Москва, Moskovskij Gorodskoi Psycho-Pedagogiczeskij Uniwersitet.
- Кузьмишина Т.Л. (2006), *Родительские запреты глазами детей*. Москва, МОСУ.
- Rosenzweig S. (1946), *An outline of frustration theory*. „Personality and the behavior disorders”, v.1.
- Черников А.В. (2001), *Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики*. Москва, Класс.
- Шостром Э. (2004), *Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации*. Москва, Апрель-Пресс.