

◆
КАК ЗАЩИТИТЬСЯ
ОТ НАРЦИССОВ,
ГАЗЛАЙТЕРОВ,
ПСИХОПАТОВ
И ДРУГИХ
МАНИПУЛЯТОРОВ

ТОКСИЧНЫЕ ЛЮДИ

Шахида Араби



МИФ Саморазвитие

Шахида Араби

**Токсичные люди. Как
защититься от нарциссов,
газлайтеров, психопатов
и других манипуляторов**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.922+316.485.6
ББК 88.576

Араби Ш.

Токсичные люди. Как защититься от нарциссов, газлайтеров, психопатов и других манипуляторов / Ш. Араби — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-169672-8

Психолог и писательница Шахида Араби много лет исследует тему психологического насилия и подробно объясняет, кто такие манипуляторы и что делать, если они оказались в вашем окружении. С помощью практических упражнений, основанных на доказанных методах поведенческой терапии, вы научитесь определять первые признаки того, что вами пытаются манипулировать, и пресекать эти попытки. Вы узнаете, как выйти из травмирующих отношений и восстановиться после них, как выстроить здоровые личные границы и начать доверять себе. Для всех, кто хочет устанавливать свои правила в общении с токсичными людьми и не позволять манипулировать собой. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.922+316.485.6

ББК 88.576

ISBN 978-5-00-169672-8

© Араби Ш., 2020
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2020

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 6 |
| Введение. Взаимодействие с токсичными личностями | 8 |
| Глава 1. Троица: сверхчувствительные люди, токсичные манипуляторы и нарциссы | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

Шахида Араби

Токсичные люди. Как защититься от нарциссов, газлайтеров, психопатов и других манипуляторов

Оригинальное название:

The Highly Sensitive Person's Guide to Dealing with Toxic People – How to Reclaim Your Power from Narcissists and Other Manipulators

Научный редактор Татьяна Лапшина

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2020 by Shahida Arabi and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Предисловие

Это большая честь и исключительная возможность – писать предисловие к новой книге Шахиды Араби. Мне посчастливилось работать с Шахидой в сфере восстановления после нарциссического насилия в течение последних пяти лет. Как лицензированный психотерапевт, я предлагала своим клиентам познакомиться с ее работами, которые касаются разных аспектов психологического насилия и манипуляций в поведении, а также посетить ее веб-сайт, где всегда можно найти достоверную информацию, поддержку, научно обоснованные практические инструменты и рекомендации по восстановлению.

Опираясь на результаты научных исследований, Шахида дает рекомендации, как вернуть себе психическое здоровье, и делает это увлекательно и доступно. Она мастерски сочетает научные факты, человеческое сочувствие и проверенные стратегии поведения, предлагая свои знания людям, которые пережили насилие в отношениях или взаимодействуют с токсичным окружением. Если вы ищете эффективные способы сосуществования с токсичными людьми, будь то мягкие или агрессивные манипуляторы, эта книга для вас. На ее страницах вы найдете мудрые советы, которые опираются на фактические данные и учитывают сильные стороны вашей личности. Помимо этого, вы получите доступное описание эффективных стратегий по формированию и защите личных границ, подходящих методов психотерапии, самопомощи и навыков преодоления сложных ситуаций при взаимодействии с токсичными партнерами.

В книге рассказывается о тактиках психологического насилия, о влиянии травмы отношений на мозг и об особых приемах наиболее эффективного противодействия манипуляторам. Благодаря этой информации люди в сложных жизненных обстоятельствах смогут разорвать порочный круг привычного насилия и справиться с травмой отношений. Шахида также делится собственными размышлениями и приводит упражнения для закрепления полученных знаний и методов самоисцеления.

Наверняка вы уже прочитали множество статей и посетили немало веб-сайтов, чтобы найти ответы на вопросы о нарциссическом насилии, сверхчувствительных людях, эмпах, нарциссах, психопатах и эмоциональном насилии. Эмпатичные люди, которым свойственно сопереживание, особенно часто становятся жертвами насилия в отношениях. В этой книге Шахида всесторонне анализирует развитие отношений между токсичными людьми и их жертвами, а также предлагает практические способы защиты. Она помогает людям, попавшим в ловушку токсичного общения, подключить свои суперспособности, которые по мере исцеления могут стать ценным инструментом для распознавания здоровых отношений и установления границ. Я не знаю более полезной книги для людей, страдающих от токсичного окружения и стремящихся глубже познать себя, понять, что их разрушает, а также открыть для себя способы восстановиться и двигаться дальше к спокойной и счастливой жизни.

Клиенты в моей частной практике с благодарностью отзываются о работах Шахиды. Она знает, через что проходит жертва нарциссического насилия и насколько болезненным может быть процесс восстановления. Благодаря этому ее работы дают читателям точку опоры в реальном мире, наполненном токсичными людьми и нарциссами. Люди, вышедшие из токсичных отношений, зачастую прячут стыд, вызванный газлайтингом, перекалыванием вины и другими тактиками эмоционального насилия. Они борются с последствиями цикла зависимости, который часто формируется в отношениях с манипулятором. Со свойственным ей сопереживанием Шахида предлагает работающие и клинически проверенные стратегии. Ее книга станет для вас мудрым другом, способным утешить и поддержать на непростом пути исцеления психологической травмы отношений.

Шахида, несомненно, одна из самых авторитетных специалисток в области восстановления психического здоровья после насилия в партнерских отношениях и, в частности, психоло-

гического насилия. Кроме того, она консультант, исследователь, автор и просто цельная личность, которая применяет в реальной жизни то, что проповедует, будучи наглядным примером для своих читателей. Благодаря своим исследованиям и помощи жертвам насилия Шахида знает, какие приемы и методики действительно работают. Она делится своими советами, в основе которых лежат исследования, ее личный жизненный опыт и консультации с другими экспертами в этой области.

Итак, налейте себе ароматного горячего чая и устраивайтесь поудобнее. Пусть эта книга станет вашим первым шагом на пути к новому себе – счастливому и самодостаточному человеку, свободному от токсичного общения и манипуляций.

Андреа Шнайдер, магистр социальной работы, лицензированный клинический социальный работник

Введение. Взаимодействие с токсичными личностями

Когда в 2016 году по Сети разошлась моя статья «20 отвлекающих маневров, с помощью которых нарциссы, социопаты и психопаты манипулируют вами и затыкают вам рот»¹, ее прочитали более 18 миллионов человек по всему миру. Как жертвы нарциссов, так и специалисты в области психического здоровья с энтузиазмом делились ею и признавали ее правоту. Люди с огромным удивлением отмечали тактики манипулирования, которые испытали на себе, и многие писали комментарии, что я, вероятно, знаю их бывшего супруга, брата или сестру, родителя или коллегу. Я получила немало писем, в которых говорилось, что мне удалось подметить нечто, чему люди годами пытались найти подтверждение и что они долго старались понять.

Настоящим магнитом для разных токсичных личностей могут стать эмпатичные, совестливые и эмоционально реагирующие люди, поскольку манипуляторы склонны эксплуатировать именно их. Многие из написавших мне сталкивались с крайними проявлениями токсичности: нарциссизмом, социопатией и психопатией. Что объединяло этих жертв:

- токсичные люди и нарциссы могли входить в их ближайшее окружение из числа друзей, коллег и даже членов семьи;
- их идеализировали, обесценивали, им вредили эти токсичные личности, их неизбежно жестоко и безжалостно отвергали;
- они страдали месяцами, годами и даже десятилетиями от вербального, эмоционального, а порой даже физического и сексуального насилия, направленного на их психологическую дестабилизацию и разрушение;
- за закрытыми дверями они переживали изоляцию, принуждение, унижения и контроль со стороны партнеров;
- эти люди терпели преследования, домогательства, патологическую зависть, приступы ярости, регулярные измены и откровенную ложь;
- они были мишенями хитроумных афер и мошенников, которые ущемляли их интересы и истощали их ресурсы.

Как автор многих статей и книг по самопомощи, я переписывалась с тысячами пострадавших от токсичных взаимоотношений. Я узнала, что токсичным персонажам и нарциссам довольно легко удастся убедить людей высокоэмпатичных и совестливых, что те страдают паранойей или «слишком остро реагируют» в то время, когда ими манипулируют. Именно такие чувствительные люди зачастую становятся мишенью: их можно заставить сомневаться в себе.

Если вы читаете эту книгу, то велика вероятность, что и вы страдаете от давления со стороны окружающих вас токсичных людей. Будь то властный коллега, постоянно критикующий вас, или жестокий и ежедневно унижающий вас партнер, токсичные личности могут нанести урон как телу, так и духу. «Мягкие» манипуляторы могут вызывать чувство неудобства, стресс, раздражение и общее ощущение неудовлетворенности, а также периодически вас обесценивать. В то же время более агрессивные из них, такие как нарциссы, которые не проявляют эмпатии и используют различные приемы манипуляций как основной способ взаимодействия с миром, могут причинять серьезный вред и представлять угрозу вашему здоровью, самочувствию и даже жизни. Для агрессивных манипуляторов характерно жестко запрограммированное поведение, которое едва ли когда-нибудь изменится, тогда как «мягкие» манипуляторы могут быть более восприимчивы к изменениям и установке личных границ. Токсичность может

¹ Статья переведена на русский язык и доступна по ссылке: <http://directinvest.com.ua/ru/2017/03/21/20-otvlekayushhix-manetrov-s-pomoshhyu-kotoryx-narcissy-sociopatyi-i-psixopatyi-manipuliruyut-vami-i-zatykayut-vam-rot/>. *Прим. науч. ред.*

проявляться по-разному, но важнейший жизненный навык, который необходимо в себе развить, – это готовность дать отпор всем ее возможным проявлениям.

Жертвы, которые писали мне, – сверхчувствительные эмпатичные люди. Им всю жизнь говорили, что они «слишком чувствительны». Если вы относитесь к этой категории, моя книга поможет вам научиться использовать свою чувствительность и прислушиваться к интуиции при общении с манипуляторами, а не заглушать свой внутренний голос.

Поскольку это манипуляция скрытая, вы можете какое-то время находиться в некомфортной для вас ситуации, прежде чем распознаете, с чем имеете дело. Это распространенный побочный эффект тактики газлайтинга, когда ваше восприятие и реальность постоянно подвергают сомнению и обесценивают. Вам говорят, что вы выдумываете, слишком остро реагируете, раздуваете из мухи слона, несмотря на всё более весомые доказательства обратного. Одна из жертв, Анна, описала мне свой печальный опыт сводящего с ума общения с нарциссичным партнером: «Когда мы ссорились и я приводила факты, он использовал эти факты и закручивал их в такой клубок, что к концу спора мог переворачивать некоторые из них в свою пользу, оставляя меня с чувством потерянности и собственного безумия. И тогда я задавалась вопросом, как мне вообще могла прийти в голову мысль, что постоять за себя – это хорошая идея».

Такое дезориентирующее поведение направлено на то, чтобы заставить жертву газлайтинга ходить на цыпочках и сомневаться в себе. Крис испытывал эмоциональное и психологическое насилие и сексуальное принуждение со стороны своей нарциссичной партнерши. В этих отношениях он постоянно сталкивался с газлайтингом и разными психологическими уловками, которые часто встречаются при формах скрытого насилия. «Это заставляло меня сомневаться в своей интуиции и здравомыслии, – говорит Крис. – Она обводила меня вокруг пальца своими противоречивыми историями и дискредитацией аргументов, поддерживающих мои убеждения. Она пыталась склонить меня к сексуальным контактам, которые доставляли мне дискомфорт, и стыдила, если я не соглашался».

Газлайтинг может принимать крайнюю форму, когда используется, чтобы выставить агрессора жертвой, что часто происходит в ситуации насилия. Если токсичный человек не может контролировать вас, он часто прибегает к контролю мнения о вас, распуская клевету и компрометирующие слухи. Еще одна жертва, Молли, поделилась со мной своей историей, как ее нарциссичный партнер пытался инсценировать свою смерть, чтобы подставить ее и выставить сумасшедшей в глазах окружающих. Она писала: «Он держал пистолет у виска и говорил, что застрелится и представит все как убийство, чтобы выставить меня виноватой, если я не застрелюсь вслед за ним. Он рассказывал своим родственникам и нашим близким друзьям, что у нас истинная любовь, однако за моей спиной говорил им, что я неадекватна и склонна к самоубийству и что он делает все возможное, чтобы помочь мне. На самом деле у меня никогда не было мыслей о суициде. Все это привело к тому, что мои самые близкие друзья и родственники потеряли всякую веру в меня, а он полностью изолировал меня от окружающего мира и позволял есть лишь раз в день в тот период, когда я ухаживала за нашим новорожденным ребенком».

Токсичность в отношениях может проявляться по-разному, при этом нельзя недооценивать безжалостность и жестокость психологических насильников, особенно при отсутствии у них эмпатии, как у нарциссов. Это не обычные проблемы взаимоотношений или сложности коммуникации – это примеры психологического насилия и четко просчитанных манипуляций. Я слышала множество историй о нарциссах, которые мстят своим жертвам, особенно когда те решают уйти от них. Такие личности используют всё, от преследования и запугивания своих жертв до распространения их интимных фотографий и попыток запятнать их репутацию на работе. Например, многие жертвы рассказывали, что их токсичные партнеры пытались выставить их наркозависимыми в глазах работодателей.

Меня также посвящали в ужасающие ситуации, когда токсичные личности бросали своих партнеров в случаях несчастья, горя, беременности, выкидышей и даже при угрожающем жизни заболевании. Вот что описывает одна из жертв, Трейси: «По результатам биопсии у меня выявили агрессивную и непредсказуемую форму рака. Мне требовалась операция, и был риск, что может возникнуть рецидив или метастазы в другие ткани или органы. В тот же день я рассказала об этом своему партнеру за ужином в ресторане. Знаете, что он ответил? “Мы будем говорить об онкологии весь вечер?” Наутро после операции я попросила его сделать мне кофе, а он бросил в ответ: “Почему бы тебе не сделать самой?”»

Для здоровых людей, наделенных эмпатией, такие проявления безжалостности непривычны и невероятны. Для нарцисса это образ жизни. Чем ближе человек к крайней степени токсичности, тем больше садизма и умышленного вреда он может причинять. Паулина, еще одна жертва, вспоминает о бывшем партнере: «Он сказал мне: если не заставит меня плакать каждый год в мой день рождения, значит, он плохо справился со своей задачей. И речь шла не про слезы счастья. На свадьбе друга в отеле я застала его в постели с подружкой невесты. Я открыла дверь в наш номер, увидела их вдвоем, и он спросил меня: “Хочешь быть посередине? Или я буду?”»

Некоторые из нас живут в одной семье с токсичными людьми, кого-то воспитывали токсичные родители. Одна из жертв, Дамиана, описала, как в детстве ее нарциссичная мать отвернулась от нее во время болезни. «Она ушла куда-то на весь день. Отец обнаружил меня, лежащую без сознания в собственной рвоте. Я умирала от перитонита. Меня увезли в отделение неотложной помощи и сделали операцию, после чего я провела неделю в больнице. Мать навестила меня лишь пару-тройку раз и не испытывала ни малейших угрызений совести за то, что оставила меня одну. Во второй раз мне было двенадцать. У меня была ветрянка. Я плохо себя чувствовала, но мать не позволила мне восстанавливать силы дома. В первый же день болезни она вошла в мою комнату и заорала как бешеная: “Вон из дома! Я не хочу тебя тут видеть!” Мне пришлось проводить дни на улице, при этом моя кожа была покрыта зудящими струпьями. Это было стыдно и унижительно».

Жертвы токсичного воспитания могут сталкиваться с его последствиями всю жизнь. Аманда, которая росла с жестоким нарциссичным отцом, рассказала, как это повлияло на ее дальнейшую жизнь. Она постоянно паниковала по поводу правильности своих решений и часто обращалась к окружающим, чтобы те оценили ее восприятие и действия. «Я все время сомневалась в своей оценке разных ситуаций, в своей реакции на них, – говорит она. – Я не могла довериться собственному ощущению реальности». И только когда она наконец смогла дать название поведению отца, она начала понимать происходящее и исцеляться от травмы. «Я постоянно ощущала, что со мной что-то не так, но проблема была в нем», – заключила она.

Склонность постоянно сомневаться в себе отличает людей, выросших с нарциссичными родителями, и жертв токсичных отношений с нарциссом. Для своей предыдущей книги я провела опрос 733 человек, выросших с нарциссичными родителями. Как я узнала из него, постоянный газлайтинг не только прививает жертве стойкое ощущение неуверенности в себе, но и подрывает чувство собственной значимости во взрослом возрасте. Выросшие дети нарциссов чувствуют себя «дефектными», потому что получают эти травмы в раннем и уязвимом возрасте. В результате они страдают от токсичного стыда и самоуничижения, саморазрушения, зависимостей, суицидальных мыслей и склонности выстраивать отношения с нарциссами во взрослом возрасте.

В дружбе также может встречаться нарциссическое насилие. Нарциссы часто выбирают в друзья тех, от кого они чувствуют наибольшую угрозу или кому завидуют. Я слышала много историй о том, что в дружбе, как и в любовных отношениях, нарциссы сначала льстят другому человеку и очаровывают его, завоевывая доверие, чтобы потом испортить ему жизнь и репутацию. Одна из жертв поделилась историей о неожиданном предательстве своей хорошей

подруги, которая сначала казалась милой и дружелюбной, а затем открыто преследовала ее партнера, проявляя невиданные ранее садистские наклонности. По словам жертвы, «она гордилась своей способностью разрушать мои отношения, демонстрируя свое превосходство надо мной. Она специально вынесла эту драму на публику и пыталась унижить меня в глазах людей из нашего общего круга». Такое предательство в сочетании с просчитанной клеветой так ошеломило жертву, что впоследствии она страдала от гипертонзии, потери аппетита и депрессии. По ее словам, «это позволило хорошо усвоить, насколько жестоким может быть человек».

Жертвы, попавшие в ловушку токсичных хищников, склонны винить себя и копаться в себе, когда сталкиваются с коварством и жестоким обращением. В конце концов, общество научило нас пренебрегать своими инстинктами и воспринимать свою чувствительность не как некую потенциальную возможность, а как проблему. Именно поэтому выступление против токсичного партнера и последующая самозащита могут казаться смертным приговором, особенно если манипулятор искусно маскируется. Как рассказала мне одна из жертв, Ребекка, ее бывший супруг был публичной персоной, который прятался под личиной добродетельного человека. «Я пострадала во многих отношениях, – рассказывает она. – Я не знала, кто я. Не могла сама сделать выбор. Я чувствовала беспомощность и безнадежность, ненавидела себя. Я дошла до того, что считала себя сумасшедшей». Я слышала от жертв бесконечное множество историй о нарциссах, которым удавалось убедить общество, что их насилие – в любой форме, будь то вербальное, физическое, сексуальное, финансовое или эмоциональное, – вовсе не существует.

Еще больше жертв токсичных отношений обесценивают система судопроизводства, законодательство, семья, друзья и иногда даже их собственные психотерапевты, которые не понимают, что происходящее – не обычная проблема взаимоотношений, а неравный баланс сил, разрушающий каждый аспект жизни и психическое здоровье жертвы. Эмоциональное и психологическое насилие подрывает самооценку и самоуважение и имеет долгосрочные разрушительные последствия.

Эта форма насилия становится еще более травмирующей из-за невозможности найти подтверждение своей страшной боли. Порой пострадавшие от манипуляторов прибегают к психотерапии, чтобы справиться с таким насилием, но, как правило, все заканчивается неверным диагнозом или рекомендациями подстроиться под мучителя – вместо того чтобы разорвать отношения. Людей, обратившихся за помощью, могут убедить, что они имеют дело с эмпатичным человеком, способным измениться. Некоторые даже ходили на семейную психотерапию, где нарциссичный партнер обманывал психотерапевта, играл роль жертвы и использовал сеансы как площадку для своих манипуляций.

Как видите, не все психотерапевты и ученые до конца понимают динамику скрытых манипуляций и психологического насилия, к которым прибегают такие хищники. Да и как им это понять? Настоящие нарциссы и психопаты оказываются у психотерапевта только под давлением обстоятельств, например по предписанию суда, а в обычной жизни многие из них скрываются за убедительными масками. Токсичные люди живут в отрицании и считают, что их эксплуататорские поступки правомочны и поощряемы. Суть их дезориентирующего поведения зачастую скрыта от посторонних глаз, поэтому, чтобы исцелиться, вам нужно подтверждение от других жертв и психотерапевтов, которые знают о подобных травмах и действительно понимают, в чем дело.

Так же, как эти жертвы – а возможно, и вы тоже, – я хорошо знаю, как действуют токсичные люди и каково это – быть сверхчувствительным человеком в современном мире. В детстве я подвергалась жестоким издевательствам со стороны сверстников и была свидетелем эмоционального насилия. Эти события стали направляющими моего жизненного пути, нацеленного на тщательную заботу о себе. Мои сверхчувствительность и эмпатия сделали меня уязвимой мишенью для токсичных людей. Полученные в детстве установки обусловили мое стремление к дружбе и отношениям с нарциссами, лишенными эмпатии. Как и многие жертвы нарциссов,

я также была втянута в токсичную рабочую среду. Я училась приспосабливаться к таким ситуациям, справляться с ними и в конечном счете выходить из них, оставаясь верной себе. За счет этого мне удалось вырасти так, как в другой обстановке я бы не смогла.

Я знаю по личному опыту и из рассказов других жертв, что восстановиться после опустошающей связи с токсичными людьми можно только с помощью колоссальной внутренней работы. Мне было всего двадцать лет, когда я уже ежедневно практиковала медитацию, занималась всеми направлениями йоги и экспериментировала с потенциальными методами восстановления: когнитивно-поведенческой терапией, десенсибилизацией и переработкой движением глаз², техниками эмоционального освобождения и диалектической поведенческой терапией. Я прочитала сотни книг о самопомощи и окончила магистерские программы по психологии, психопатологии и социологии в Нью-Йоркском, Колумбийском и Гарвардском университетах. Для своих книг я исследовала природу травли и опросила тысячи жертв, подобных мне. Во время написания магистерской диссертации в Колумбийском университете я беседовала с жертвами травли, причем некоторые из них впоследствии стали объектами издевательств своих нарциссичных партнеров. В результате этого опыта я получила глубокое понимание и прочные знания о тактиках поведения токсичных личностей и о том, как справляться с ними в различных обстоятельствах.

Вероятно, вы обнаружили, что из-за взаимодействия с токсичными людьми приобрели навыки и знания, которыми раньше не обладали. Как и многие дети, которые выжили в зоне военных действий, во взрослом возрасте я смогла гораздо острее подмечать токсичность, чем большинство других людей. Я узнала, что у нее есть целый спектр различных форм. Некоторые проявляют токсичность непреднамеренно, другие делают это целенаправленно. Очень редким нарциссам удается изменить себя за счет упорной работы и активной саморефлексии, однако большинство остаются изворотливыми и агрессивными. Придется проглотить эту горькую пилюлю правды, чтобы понять ход мыслей недоброжелателя.

Если вы сверхчувствительный человек, вы, вероятно, выработали с годами бесполезную привычку учить токсичных людей эмпатии и вниманию к другим. Возможно, вы также пытались поставить границы и освободиться от влияния токсичных личностей. Моя книга нацелена на то, чтобы помочь вам избавиться от подобных привычек и переключить внимание на заботу о себе, выстраивание границ и самозащиту. В этой книге я делюсь не только своими жизненными уроками, но и опытом тысяч жертв и рекомендациями многих экспертов, позволяющими более эффективно взаимодействовать с токсичными людьми.

По мере выстраивания здоровых границ вы постепенно будете осознавать, что не обязаны исправлять чьи-то недостатки или учить кого-то основам человеческой порядочности. Вы для них не родитель и не психотерапевт, хотя, несомненно, были довольно щедры к людям, которые не заслуживали вашей помощи. Лучше подумайте, достойны ли эти люди быть в вашей жизни, и отстранитесь от них, а не укрепляйте вашу связь попытками изменить нарциссов. Они взрослые люди и решение об изменении должны принимать самостоятельно.

Эта книга не замена психотерапии, хотя и одобрена лицензированным специалистом. Это руководство по самопомощи. Если вы пытаетесь восстановиться после травмы, сомневаетесь в каком-то из приведенных здесь советов или переживаете за свою безопасность, стоит подумать о психотерапии с профессионалом. Мои рекомендации по самопомощи лишь дополняют ваш путь к повышению самооценки, исцелению и формированию личных границ. Используйте то, что подходит лично вам, адаптируйте мои советы к своей ситуации. Я надеюсь, что информа-

² Десенсибилизация и переработка движением глаз (англ. EMDR) – метод психотерапии, разработанный Фрэнсин Шапиро для лечения посттравматических стрессовых расстройств. Суть сводится к тому, что пациент заново проживает травмирующую ситуацию, но делает это в спокойном состоянии через управление движениями глаз, пока волнующая его ситуация не перестанет вызывать стресс. *Прим. ред.*

ция в этой книге поможет вам не только узнать, как использовать ваш дар – сверхчувствительность, – но и научиться умело выстраивать взаимодействие с токсичными людьми.

Если вы осознали, что относитесь к числу людей, склонных к взаимоотношениям с нарциссами, знайте, что вы не одиноки. И хотя некоторые особенности вашей сверхчувствительной натуры делают вас уязвимой добычей для эмоциональных хищников, у вас есть и сильные стороны, позволяющие вычислять недоброжелателей, выстраивать твердые границы и решительно бороться с их манипуляциями.

Возможно, общество убедило вас, что чувствительность – это слабость, однако она может быть и самой сильной стороной. Это ваша внутренняя сигнализация и щит, срабатывающий в случае опасности. Секрет в том, чтобы настроиться на нужную волну и слушать свой внутренний голос. Поскольку вы обладаете эмпатией, ваша чувствительность – это ваша суперспособность. В следующих главах вы узнаете, как ее использовать, чтобы лучше различать типы токсичных людей и уметь выстраивать с ними отношения, которые будут максимально отвечать вашей необходимости заботиться о себе.

Глава 1. Троица: сверхчувствительные люди, токсичные манипуляторы и нарциссы

Вас каждый день захлестывают сильные эмоции? Вы ощущаете себя эмоциональной губкой, которая постоянно впитывает настроения и состояния окружающих. При взаимодействии с человеком вы буквально вбираете всё: изменения в выражении лица, мельчайшие колебания тона голоса и невербальные сигналы. Критика и конфликты действуют на вас разрушающе и могут испортить вам весь день. Многолюдные места истощают вас, яркий свет вызывает беспокойство, а грубые текстуры и сильные запахи – эмоциональное перевозбуждение. Вы часто оказываетесь в отношениях с токсичными людьми или ощущаете, что вами манипулируют. Если вы читаете эту книгу, велика вероятность, что ваша реальность именно такова, а вы относитесь к тем, кого психологи называют *сверхчувствительными людьми (СЧЛ)*.

Возможно, вам всегда казалось, что вы отличаетесь от других: вы больше *чувствуете* и воспринимаете мир более ярко и глубоко, как будто в увеличенном масштабе. Элена Херди-керхофф в своем выступлении о сверхчувствительных людях на конференции TED в 2016 году говорила так: «Все ваши чувства на пределе, все ваши эмоции преувеличены. Грусть – это глубокая печаль, а радость – восторг до экстаза. Вы также тревожитесь без причин и безгранично сопереживаете. Представьте, каково испытывать постоянное давление всего, что есть вокруг вас». Это не проявление причудливого характера, это реально существующая врожденная особенность, ваше благословение и проклятие. Сверхчувствительность – это генетическая предрасположенность к более тщательной обработке внешних стимулов, способность улавливать мельчайшие детали в окружающем мире, более яркое переживание отрицательного и положительного опыта.

Если вы сверхчувствительный человек, вы не одиноки, даже если вам кажется по-другому. По мнению исследователя Элейн Арон, СЧЛ составляют 15–20 % населения планеты (Aron, 2016). Людей с чувствительностью к обработке сенсорной информации отличают более острые эмоциональные и физические реакции на собственные ощущения, окружающий мир и взаимоотношения с другими. Ваша сверхчувствительная натура как тонко настроенный радар, улавливающий все внешние сигналы. Эта черта делает вас более восприимчивым к избыточной стимуляции, но, как только вы научитесь настраивать свои обостренные ощущения, вы получите массу преимуществ, которые дает высокая проницательность в отношениях.

Наша сверхчувствительность делает нас более уязвимыми перед токсичными людьми. Причина в том, что СЧЛ, как и тесно связанная с ними группа людей, которых в быту называют эмпатами, с легкостью воспринимают эмоции окружающих и переживают их как собственные. Поскольку в наших личностных границах есть брешь, мы перенимаем боль и стресс других людей, впитывая чужие отрицательные эмоции в повседневной жизни гораздо чаще, чем обычный человек. Из-за чрезмерной совестливости, эмпатичности и внимания к чужим нуждам СЧЛ легко попадают в ловушки токсичных личностей. Прежде чем тщательно изучить этот аспект, давайте подробнее рассмотрим особенности сверхчувствительности. Более глубокое понимание себя поможет вам лучше разобраться в происходящем и начать прокладывать дорогу к здоровой жизни в гармонии со своей индивидуальностью.

Научные данные о сверхчувствительности

Сверхчувствительность – это не просто ощущение, это научный факт. В исследовании Бьянки Асеведо и ее коллег (Acevedo et al., 2014) на снимках, полученных методом функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ), было обнаружено, что мозг СЧЛ актив-

нее реагирует на фотографии, вызывающие те или иные эмоции. При просмотре выражений лиц незнакомых и близких людей у СЧЛ наблюдалась большая активность участков мозга, отвечающих за осознание, эмпатию, сенсорную интеграцию, обработку сигналов поощрения и даже практическое планирование, по сравнению с менее чувствительными испытуемыми. Это может объяснять, почему СЧЛ острее реагируют на социальные ситуации и чужие эмоции, чем большинство людей. Ниже вы найдете другие научные данные, объясняющие причины подобных реакций.

Почему вы испытываете более сильные чувства: эмпатия и зеркальные нейроны

Возникал ли у вас вопрос, почему вы более эмоциональны и эмпатичны к чужой боли и иногда даже ощущаете эту боль как собственную? Почему, когда вы видите, что кому-то плохо, чувствуете себя хуже, чем окружающие? Почему вы постоянно пытаетесь исправлять, спасать и исцелять других людей? Этому есть биологическая причина – ваши более активные *зеркальные нейроны*, особые сенсомоторные клетки головного мозга. Когда мы наблюдаем, как кто-то выполняет некое действие, зеркальные нейроны срабатывают так же, как у исполнителя этого действия, как будто мы сами его совершаем, даже если мы и пальцем при этом не пошевелили (Marsh & Ramachandran, 2012).

Исследования подтверждают, что у СЧЛ области головного мозга с наибольшей активностью включают систему зеркальных нейронов, которая связана с нашими эмпатическими реакциями, осознанием, обработкой сенсорной информации и практическим планированием. В связи с этим мы обладаем большей эмпатией, чем окружающие, и как губка впитываем чужие эмоции. Кроме того, СЧЛ более ориентированы на конкретные действия и более эмпатичны, когда становятся свидетелями чужой боли (Acevedo et al., 2014). Наша система зеркальных нейронов позволяет нам испытывать ощущения другого человека, за действиями которого мы наблюдаем, из-за активации участков головного мозга, отвечающих за выполнение этих действий. Более активная система зеркальных нейронов может усиливать как позитивные, так и негативные социальные впечатления (Agon, 2016). Мы можем видеть чужую боль и буквально ощущать ее сами, можем испытывать чужой восторг при получении радостной новости.

Слезы другого человека могут заставить нас моментально расплакаться в ответ, поскольку мы чувствуем груз чужих страданий и уныния. Если близкий человек делится пережитым травматичным опытом, мы можем испытывать вторичный травматический стресс. Мы можем представить все ужасы, через которые он при этом прошел, и визуализировать их в своей голове, как будто бы сами пережили эти события. Мы в состоянии отчетливо увидеть ситуацию его глазами.

Такая форма чувствительности может способствовать установлению связи между двумя эмпатичными людьми. Однако она также может привести к односторонним паразитическим взаимоотношениям с токсичными личностями. Будучи СЧЛ, мы часто берем на себя ответственность за эмоции и проблемы других людей. С одной стороны, такой высокий уровень эмпатии и стремление спасти могут быть преимуществом в какой-либо социальной активности, но с другой – это делает нас еще более уязвимыми перед токсичными личностями, которые ищут нашего сочувствия, чтобы продолжить свое деструктивное поведение. Если мы постоянно находимся под влиянием чужой боли, мы не замечаем, как *с нами* обращаются. Мы миримся с манипуляторами, оправдывая их неприемлемое поведение. А они, в свою очередь, опираются на эту черту, чтобы эксплуатировать нас. Далее в этой главе мы поговорим об этом подробнее.

Обостренное восприятие и настройка на окружающую среду

СЧЛ не только «настраиваются на частоты» других людей, но и имеют глубокую связь с окружающим миром. Исследования показывают, что у сверхчувствительных людей наблюдается более выраженная активность так называемой *островковой доли* головного мозга, что обуславливает склонность к более глубокой обработке информации, внимание к изменениям в окружающей обстановке и усиленное восприятие пережитых событий. СЧЛ также лучше улавливают нюансы и острее реагируют как на положительные, так и на отрицательные стимулы (Jagiellowicz et al., 2011). Островковая доля отвечает за самосознание и играет важную роль в обработке физических ощущений, что помогает нам принимать решения. По мнению исследователя Бада Крейга (Craig, 2009), островковая доля отвечает за так называемый общий эмоциональный момент, поскольку собирает информацию об окружающей среде, физических ощущениях и эмоциях для формирования субъективного восприятия переживаемого момента. Считается, что СЧЛ обрабатывают сигналы из окружающей среды и собственный опыт на гораздо более глубоком уровне, чем большинство других людей. Они способны распознавать и различать шаблоны, тщательнее обрабатывать информацию, сопоставлять прошлый опыт с настоящим и более глобально и интуитивно обдумывать решения, чем те, кто не отличается сверхчувствительностью.

Вы можете пережить общий эмоциональный момент при знакомстве с новым человеком. Когда вы формируете приблизительное первое впечатление, вы подмечаете невербальные сигналы, мимику, тон голоса и эмоциональное состояние, при этом одновременно отслеживая собственные эмоции, физические ощущения и детали окружающей обстановки. Например, вы можете познакомиться с девушкой Марией, которая вначале кажется очаровательной, но потом вы улавливаете тень презрения, некоторую высокомерность в ее манере поведения и неискренне приторный тон голоса, а также собственный дискомфорт и телесные проявления тревоги.

Проблема в том, что, даже будучи сверхчувствительным человеком, вы можете найти оправдание своим наблюдениям из-за харизматичного образа Марии. Весь фокус в том, чтобы осознать: способность подмечать нюансы при знакомстве с новыми людьми – это преимущество, а не недостаток. Способность вашего мозга собирать и обрабатывать большие объемы информации очень поможет вам при принятии решений, особенно когда речь идет об устранении потенциально токсичных людей из вашей жизни.

Эта глубокая обработка информации может идти в двух разных направлениях в зависимости от ситуации: в одних случаях СЧЛ склонны взвешивать плюсы и минусы перед принятием решения, а в других – могут быстро сделать вывод, что нынешняя ситуация очень похожа на какую-либо предыдущую, и сразу среагировать на опасность, которую она за собой несет. Как пишет Элейн Арон, «другими словами, чувствительность, или реактивность, как ее часто называют, подразумевает большее внимание к деталям по сравнению с другими людьми и последующее использование этих знаний для более точного прогнозирования будущего» (Aron, 2016). Помните об этом, ведь у вас как у сверхчувствительного человека *уже* есть в распоряжении множество внутренних инструментов, позволяющих безошибочно оценивать и распознавать токсичных людей. Вам всего лишь нужно проработать умение прислушиваться к себе и дополнить внутреннее чутье практическими действиями, которыми я поделюсь в этой книге.

Как опыт, полученный в раннем детстве, влияет на формирование нашей личности

«Ты такая *чувствительная* и обидчивая», – усмехнулся мой одноклассник, когда я плакала на детской площадке, услышав неприятное высказывание в свой адрес. Жестокая травля в средней школе сильно повлияла на меня. Сверстники не только запугивали меня, но

и постоянно унижали за мою реакцию на издевательства. Мои эмоции крайне редко считались оправданными.

Если вы относитесь к СЧЛ, вероятно, вас с самого детства часто называют «слишком чувствительным». Вы также могли испытывать сильную тревогу, подавленность или даже страдать невротизмом. Эти состояния не всегда присущи сверхчувствительным людям, однако могут проявиться, в частности, если у вас был *неблагоприятный детский опыт*: стрессовые или травматические события, такие как физическое, сексуальное или эмоциональное насилие, пренебрежение физическими и эмоциональными потребностями, домашнее насилие, наличие члена семьи с психическим заболеванием или зависимостью, разезд или развод родителей, наблюдение жестокого обращения с матерью и заключение в тюрьму члена семьи.

Центр США по контролю и профилактике заболеваний и организация Kaiser Permanente провели одно из крупнейших исследований неблагоприятного детского опыта. Его участники сталкивались с насилием и пренебрежением в детском возрасте (Felitti et al., 1998), ученые оценивали влияние насилия в детстве на состояние здоровья и благополучие во взрослом возрасте. Согласно полученным результатам, те, кто пережил неблагоприятные события в детстве, были больше подвержены хроническим проблемам со здоровьем и склонны к злоупотреблению психоактивными веществами, самоповреждению и суицидальному мышлению.

Если в детстве вы подвергались насилию, издевательствам и эмоциональному пренебрежению, ваша сверхчувствительность, памятуя об этом опыте, может создавать аналогичные проблемы во взрослом возрасте. Воспитание взаимодействует с врожденными особенностями, и токсичная среда, окружавшая СЧЛ в раннем возрасте, делает их более уязвимыми перед стрессом в дальнейшем. По словам Элейн Арон, «СЧЛ с трудным детством более склонны к депрессиям, тревожности и застенчивости, чем обычные люди с аналогичным опытом, однако при достаточно благополучном детстве склонность к этим состояниям у СЧЛ не больше, чем у других» (Aron, 2016). У СЧЛ также имеется генетическая особенность, которая обуславливает меньшее количество серотонина в головном мозге, и этот феномен оказывает еще более сильное влияние на людей с тяжелым детством³

³ В настоящий момент мнение относительно генетических факторов в развитии СЧЛ неоднозначно. Генетики и физиологи продолжают исследовать физиологические особенности СЧЛ и гены, которые могут за ними стоять. Но пока исследований не слишком много и данные их противоречивы, а выборки малы (см., например: Suuberg A., What Does It Mean To Be Sensitive? Serotonin, Stress, and the Highly Sensitive Person (HSP) (June 13, 2018). Доступно на сайте SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2978854> или <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2978854>). Подождем, пока накопится больше данных и появятся качественные метаанализы. *Прим. науч. ред.*

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.