

АННА НЕГИ

Патология души

ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ
НЕВЫНОСИМО



Анна Неги
Патология души. Люди,
с которыми невыносимо

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23864325
ISBN 9785448509056*

Аннотация

Как часто мы испытываем страх или гнев в присутствии определенных людей. Людей, с которыми невыносимо. Зачастую сами они не боятся, но внушают нам страх. В чем заключаются практические «стратегии по выживанию»? Как вести себя с мужем-тираном, демонстративной, использующей ваши слабости подругой, начальником-параноиком или нарциссом? Эта книга будет интересна как профессионалам, так и обычному читателю, так как она основана на многолетнем опыте работы автора в качестве практикующего психолога.

Содержание

Люди, с которыми непереносимо, или Что делать, если наш близкий – психопат?	5
Расстройства личности (психопатии)	7
Dirty Rotten Scoundrels ⁷ , или Антисоциальное расстройство личности	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Патология души Люди, с которыми невыносимо

Анна Неги

© Анна Неги, 2017

ISBN 978-5-4485-0905-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарность

Выражаю искреннюю признательность своим коллегам – психологам Московской службы психологической помощи, чьи бесценные советы, мнения и опыт помогли созданию этой книги.

Люди, с которыми непереносимо, или Что делать, если наш близкий – психопат?

Маленький психологический центр на окраине Москвы. Открывается дверь, и заходит потенциальный клиент. Вернее, клиентка. Без записи, привлеченная (как потом выяснилось) терминами «психологическая» и «помощь».

Администратор: «Здравствуйте, вы на прием?»

Клиентка (*минуя любое приветствие и не глядя на администратора*): «А что это у вас вывеска весит так неудобно и помещение маленькое такое? В мэрии знают, что здесь творятся такие безобразия?»

Администратор (*любезно, действуя согласно инструкции*): «Скажите, пожалуйста, вы записаны?»

Клиентка (*не поведя бровью*): «А почему я должна быть записана? У меня острая ситуация, вы не можете отказать мне в приеме. Или вы тут за наши деньги ерундой занимаетесь?»

Администратор (*усилием воли оставаясь спокойной*): «Опишите, пожалуйста, вкратце суть проблемы, с которой вы хотите обратиться...»

Клиентка: «А почему я что-то должна объяснять? Здесь психологи, вероятно, даже не знают теорию Зигмунда Фрей-

да...»

Далее, в процессе разговора стало очевидным, что клиентка регулярно посещает различные психологические центры и каждый раз «не находит своего психолога».

Здесь мы сталкиваемся с классической манипуляцией-падением как моделью, как образом жизни. В данном случае это, вероятно, стиль всей жизни этой женщины, порожденный всем предыдущим, скорее всего достаточно травматичным, опытом.

Часто такого рода поведение является вовсе не психиатрическим состоянием, но устойчивой, заложенной еще в детстве моделью, которая носит достаточно стойкий и мало корректируемый характер.

Расстройства личности (психопатии)

Практика работы психолога, опыт коллег, а также трудности, с которыми сталкиваются социальные работники, различные специалисты сферы социального обслуживания, наводят меня на желание более детального и стратегического обсуждения данной темы. Как нам эффективно помочь клиентам и не разрушиться профессионально самим в работе с так называемыми трудными клиентами?

Необходимо отметить, что речь здесь не пойдет о клиентах со сложными жизненными ситуациями, о клиентах, переживших травмы или потери либо просто находящихся на невротическом уровне организации. Также в этой главе речь не пойдет о случаях суицида или домашнего насилия.

Я хочу поговорить о клиентах с личностными расстройствами (раньше все больше употреблялся термин «психопатии») – общение с ними является определенным вызовом для специалиста даже очень высокой квалификации и может являться травмоопасным для его душевного здоровья.

Определимся с предметом нашего рассмотрения. Согласно определению, данному в классическом учебнике по психиатрии¹:

¹ Жариков Н. М. Психиатрия. URL: [битая ссылка] <http://www.klex.ru/8vg>.

психопатии – это: 1) стойкие; 2) развивающиеся в детстве и наблюдаемые в течение всей жизни расстройства характера, проявляющиеся в общей дисгармоничности психического склада (при сохранности способностей и интеллекта), которые приводят к межличностной и социальной дезадаптации.

Особенностью является то, что они носят стабильный характер в течение всей жизни человека (не хуже, но и не лучше), у них отсутствует течение болезни как таковое.

Психопатии² относятся к **пограничным психическим расстройствам**. Наиболее выраженные нарушения у психопатических личностей происходят в **эмоционально-волевой сфере**. Выдающийся русский психиатр Петр Борисович Ганнушкин³ выделял следующие диагностические критерии личностных расстройств:

– их относительная стабильность (практически нет изме-

² Впервые в русской медицинской литературе понятия «психопатия», «психопат» появились в 1884 г. Тогда судебные психиатры Балинский и Чететт проводили экспертизу некой Семеновой, обвинявшейся в убийстве девочки, и пришли к выводу, что ее нельзя считать душевнобольной в общепринятом смысле этого слова, но и признать психически здоровой сложно. Дело вызвало резонанс в газетах, и Семенову стали называть психопаткой, имея в виду ее тяжелый характер.

³ Ганнушкин Петр Борисович (1875—1933) – отечественный психиатр, ученик С. С. Корсакова и В. П. Сербского, создатель оригинальной психиатрической школы. Автор книги «**Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика**» (URL: <http://www.klex.ru/616>).

нений: не становится ни хуже, ни лучше);

– тотальность психопатических особенностей (психопат везде психопат: и дома, и на работе, и в магазине);

– патологические черты характера выражены до такой степени, что происходит **нарушение социальной, семейной, профессиональной адаптации.**

DSM-IV-TR⁴ размещает личностные расстройства в трех кластерах: А, В и С.

В кластер А входят **параноидное, шизоидное и шизотипическое расстройства.** Их объединяет условно «странное» поведение.

Кластер В объединяет нарушения, которые характеризуются неадекватностью, эмоционально драматическими (актерскими) проявлениями либо своей асоциальностью. В него входят: **антисоциальное, пограничное, нарциссическое и гистрионическое** личностные расстройства.

Все нарушения кластера С – это про тревогу и страх. К ним относятся **обсессивно-компульсивное, зависимое и избегающее** личностные расстройства.

Терапевтическая практика показывает, что личностные расстройства весьма разнообразны, они все достаточно трудны с точки зрения психологической коррекции, но далеко не все из них так трудны с точки зрения так называемого **межличностного взаимодействия** с такими людьми.

⁴ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам).

Так, например, человек с личностным расстройством по психостеническому типу скорее разрушает себя, нежели других. Относительно «безобидна» для других и зависимая личность.

Совсем другое дело, когда мы говорим о людях, которых в обычной жизни мы иногда называем эмоциональными вампирами.

Этот термин употребляет также автор замечательной книги с одноименным названием, известный американский психолог Альберт Бернстайн⁵. Он пишет о том, что люди с такими проявлениями (в метафорической форме это может звучать как «пожиратели вашей энергии») могут вас окружать в совершенно различных местах и ситуациях. Это могут быть ваши соседи, коллеги по работе, и что хуже всего, ваши супруги, родители или даже дети.

Не от всех них вы сможете сбежать. Да это и не требуется. В конце концов, эти люди – психопаты по сути – могут быть крайне интересны в определенных своих проявлениях, без них мир был бы явно беднее, мы не получили бы знаменитых композиторов, страстных ученых, футболистов и авторов музыки в стиле рок-н-ролл.

Безать не надо, надо научиться не бояться. Просто перестать их бояться и узнать, как грамотно взаимодействовать с людьми с расстройствами личности в различных жизнен-

⁵ Альберт Бернстайн. Эмоциональные вампиры. Как вести себя с людьми, которые питаются вашей энергией. Изд-во «София», 2014.

ных ситуациях.

Но прежде рассмотрим предмет нашего разговора более детально. В чем, собственно, сложность, которую они порождают? Почему общение с ними бывает так разрушительно?

Я не буду здесь использовать термин «вампиризм», а честно назову вещи своими именами. Речь идет о людях с патологией характера, которая является **расстройством личности**, или по-старому – **психопатией**.

А. Бернштейн остроумно замечает, что когда человек сам сводит себя с ума, то он невротик или психотик (психоз – это психиатрическое расстройство, например шизофрения), а вот если он сводит с ума других людей, то он точно **психопат**. В обычной жизни эти люди не сразу же проявляют свои патологические склонности. Они могут выглядеть и вести себя как добропорядочные граждане, исполнительные работники и ответственные жены и матери семейств. До того момента, пока они не чувствуют, что им что-то угрожает.

В принципе любой человек меняет свое поведение, если ощущает угрозу. Проблема в том, что в качестве угрозы люди с расстройством личности воспринимают то, что для обычных людей является частью жизни. Наши психопаты совершенно не выносят: **скуку, состояние неопределенности, необходимость принять на себя ответственность за свои поступки и поведение**. По сути мы видим поведение ребенка. Однако плохо, когда инфантильность (вполне приемлемая в детстве и отрочестве) становится частью по-

ведения взрослых людей. Это уже не выглядит «таким милым».

Что является определяющим в личности, которую мы считаем *здоровой и зрелой*? Умение принимать и осуществлять выбор, брать за него ответственность. Инфантильность людей с расстройствами личности выражается в том, что на протяжении жизни они считают себя никем иным, как *жертвой* обстоятельств и других людей. У них развит экстернальный (внешний) локус контроля. Человек с таким локусом считает, что в событиях его жизни «виноваты» все: плохой начальник, самодур отец, страна проживания, ужасные соседи, дебилы сотрудники. Все, кроме него самого.

Психопаты практически не умеют контролировать свои импульсы, считаться с другими людьми. Они убеждены, что какая бы потребность у них ни возникла, она должна быть немедленно удовлетворена. Как это скажется на других людях, при этом совершенно неважно.

На вопрос: а каковы причины личностных расстройств, сложно дать однозначный ответ. Ряд теорий связывают их с дисбалансом в биохимии мозга. Кто-то связывает психопатию с перенесенной в детстве психотравмой. Часто психопаты являются выходцами из деструктивных, часто алкоголизированных семей. Но ведь достаточно много детей алкоголиков вполне состоялись в жизни. Да, семья, травматические детские переживания, конечно, могут являться источником ряда психологических проблем и влияют на судьбу. Но дале-

ко не все в таких обстоятельствах становятся психопатами.

Знаете, за что в академической среде часто критикуют старика Фрейда? Потому что понять, откуда возникла проблема, не значит решить ее. Фрейдовское «почему?» порождает множество других причинно-следственных коллизий. Сторонники гештальт-подхода считают, что гораздо важнее ответить на вопрос «как?». То есть эффективнее понять, как взаимодействует человек с окружающим миром и что с этим можно сделать, чем размышлять над причинами возникновения того или иного поведения. Что можно сделать с тем, что человек воспринимает других людей как потенциальный источник удовлетворения своих потребностей, как инструмент и не считается с их чувствами и желаниями?

Цель этой главы не «осудить злодеев», потому как «не судите, да не судимы будете». Но в том, чтобы научиться обнаруживать их в своем окружении и в случае обнаружения принимать правильные поведенческие решения. Цель данного текста – поделиться с читателями опытом того, как помочь себе не разрушиться, если судьба или работа свела вас с таким трудным человеком.

Однако! Лично я не склонна рисовать наших героев только одной (преимущественно черной) краской. Представьте себе, что весь окружающий нас мир – *условная норма*. И что мы получим? Скорее всего, безопасную скуку, череду стандартных событий, некую предначертанность. А кто же будет делать ошеломляющие открытия, а значит,

идти на риск, решать сложные задачи, писать «нечеловеческую» по силе музыку? Скажете, что многие талантливые люди вполне нормальны?! Просто перечитайте биографии известных личностей – все встанет на свои места и пазл сойдется.

Большинство спецназовцев, полицейских, «идущих на таран» неприятельского самолета, лидеров в политике и бизнесе – да-да, это наши герои. Не обесценивая ничьих подвигов, скажу, что есть мнение, что героизм в принципе вряд ли возможен среди «условной нормы». Дело в том, что в силу отсутствия определенных ограничений, социальных норм (а часто и страха), свойственных нам, психопатические личности способны на то, что нам часто недоступно.

Да, общение с такими людьми бывает «вызовом» нам, *условно нормальным* (недообследованным). Психологи часто советуют просто избегать контактов с психопатически устроенными индивидами. Но разве это всегда возможно? Мы не сможем выжить в изоляции. Есть более разумное решение. Одним из критериев того, что перед вами человек с личностным расстройством, является ваше собственное смятение, ощущение обиды, гнева, и главным образом – страха (обида или гнев часто просто его маскируют). Эти люди умеют его внушить. А значит, научиться работать со страхом, порождаемым общением с «трудными людьми» – одна из тех непростых задач. Но они сделают нас зрелой личностью. И тогда чары рассеются...

Виды личностных расстройств, наиболее трудных для общения в повседневной жизни

Недавно в издательстве «Альпина Паблишер» вышел претереснейший путеводитель⁶ по типологии психических расстройств, авторами которого являются не профессиональные психиатры или психологи. Книга написана журналисткой и бизнес-аналитиком, которые были знакомы с проблемой не понаслышке. Оба столкнулись с клинической депрессией, обратились за профессиональной помощью, вылечились и, изучив много серьезной литературы, сделали удивительно точные профессиональные выкладки по интересующему нас вопросу. В частности, авторы совершенно точно воспроизводят существующую сейчас в психологической и терапевтической среде базовую парадигму о том, что все психические расстройства можно поделить на три группы.

Невротический уровень. Человек остается «нормальным», у него сохранено мышление, адекватность, критичность к происходящему, но появляются эмоциональные нарушения (тревога, страх вплоть до панических атак, напряженность), а также могут хромать вегетатика (сердцебиение, потливость, отдышка, тремор и т. п.) и соматика (могут появляться заболевания или болезненные проявления, такие

⁶ Варламова Д. С ума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам для жителей большого города / Д. Варламова, А. Зайниев. – М.: Альпина Паблишер, 2016.

как головная или желудочная боли, хромота, потеря сна).

Психотический уровень. Здесь человек начинает терять контакт с реальностью. Могут возникать бред, галлюцинации. Снижается критичность к своему состоянию, то есть человек может не осознавать, что болен (критичность обязательно сохраняется на невротическом уровне), и оттого порой даже юридически не отвечает за последствия своих действий. Континуум таких состояний широк: от осознания себя Наполеоном или Иисусом Христом до дереализации (чувства нереальности происходящего) и деперсонализации (ощущения, что наблюдаешь за собой со стороны).

Пограничный уровень. Или по-другому: **психопатический уровень** – *уровень расстройства личности*. Здесь как раз проживают «наши люди в Голливуде». Здесь находятся бездушные манипуляторы, патологические лжецы, королевы сцены, которые в любых обстоятельствах действуют так, как будто играют роль. Все это называется **расстройствами личности**, и их много. Какие-то относятся к шизофреническому спектру (шизоидное и шизотипическое расстройство). Мы остановимся подробнее на наиболее колоритных, часто встречающихся и представляющих большие неудобства окружающим: антисоциальном, нарциссическом и пограничном.

Мы не будем здесь рассматривать все 10 (а в других классификациях и больше) видов расстройств личности. Остановимся на «самых непереносимых», а именно *антисоциаль-*

ном, истерическом, нарциссическом, обсессивно-компульсивном и параноидном. Почему на них? Вы просто чаще сталкиваетесь с ними в общении. Тревожно-мнительный человек или шизоид вряд ли сами будут искать с вами контактов. Они будут тихо сидеть в своих лабораториях, в архивах и библиотеках, создавать свои шедевры в стихии IT-технологий или литературе. А вот истерик либо параноик может создать множество проблем в жизни большинства людей, как в личной, так и в социальной сферах.

Как мы уже говорили, люди с личностными расстройствами могут не сразу их проявлять. Они активизируются, лишь когда фрустрируется какая-то их инфантильная, детская потребность. А если таковая возникает, то психопат стремится удовлетворить ее немедленно, он/она не может ждать и использует для ее удовлетворения любого, кто оказывается рядом. Именно от этого так тяжело окружающим, но сами психопаты такой своей особенностью просто не осознают.

Dirty Rotten Scoundrels⁷, или Антисоциальное расстройство личности

Вы не потратите зря время, если прочтете книгу «Исповедь социопата. Жить, не глядя в глаза». М. Томас – успешная, нашедшая свое место в обществе женщина-социопат, не совершившая ни одного уголовного преступления⁸. Она харизматична и амбициозна. Может очаровать и даже оболыстить. При этом вы остаетесь для нее объектом, который любопытно изучить, найти уязвимые места и использовать для манипуляций и достижения собственных целей. Не испытывая сострадания, чувства вины и угрызений совести. М. Томас написала предельно честную книгу о себе и своей жизни.

Она рассказывает о последних научных исследованиях на тему формирования социопатической личности и утверждает, что людям ее склада есть что предложить обществу.

Чрезвычайно интересно в этом смысле исследование д-ра Кевина Даттона – «Мудрость психопата»⁹. С формальной

⁷ Английское название известной комедии «Отпетые мошенники» (1988 г.).

⁸ Томас М. Исповедь социопата. Жить, не глядя в глаза / М. Томас. Азбука-Бизнес, 2015.

⁹ Кевин Даттон (Kevin Dutton) – британский писатель, психолог Исследователь-

точки зрения термин «антисоциальный» означает «незрелый в социальном плане, несоциализированный человек».

Согласно «теории общественного договора»¹⁰ еще в 17 веке мы договорились, что в общении друг с другом будем соблюдать определенные нормы. Люди добровольно согласились отказаться от определенных свобод и соблюдать правила, просто чтобы выжить как вид. Иначе «война всех против всех», как заявил автор идеи Томас Гоббс (*Bellum omnium contra omnes*).

И вот, чтобы войны не было, люди как бы «подписывают» (договариваются) этот общественный договор, по которому у них есть определенные гражданские права, но взамен они обязуются соблюдать правила, установленные государством. Другое дело, что отцы-основатели этой теории по-разному это государство понимали. Томас Гоббс был за авторитарную монархию, Джон Локк – за либеральную, а Жан-Жак Руссо был ярким либеральным республиканцем.

Факт, что с необходимостью правил соглашались все. Все? Кроме наших антисоциальных психопатов. Прежде был в ходу термин «социопат», и еще сто лет назад считалось, что

ского центра в области антропогенеза в Оксфордском университете. Автор книги «Мудрость психопатов» (*The Wisdom of Psychopaths: What Saints, Spies, and Serial Killers Can Teach Us About Success*).

¹⁰ Теория общественного договора – это концепция происхождения общества, государства и политической власти. Общественный договор – это соглашение между людьми жить по определенным правилам, устраивающим большинство членов общества (источник: [битая ссылка] <https://goo.gl/mTEMrw>).

такой тип личности характерен только для преступников.

Сразу вспоминаются характерные фильмы на эту тему: «Молчание ягнят», «Семь», а также сериалы «Ганнибал» и «Декстер».

Действительно, противозаконные действия часто совершают именно антисоциалы. Однако это лишь небольшой фрагмент их возможной палитры действий. Маньяки – это лишь одна сторона этого континуума, которая, к слову, прекрасно описана в книгах «Психопат-тест» Джона Ронсона¹¹ и «Лишенные совести» Роберта Д. Хаэра, профессора из Ванкувера, много лет изучающего социопатов в местах заключения.

Однако на противоположном конце диагностической шкалы мы с вами встречаем обаятельнейших, любящих приключение и риск людей, похожих на подростков, которых, по меткому выражению доктора Бернстайна, по-прежнему интересует только секс, наркотики и рок-н-ролл.

Антисоциал – это не тот, кто избегает социума. Отнюдь, *он этим социумом пользуется*. В смысле, что использует вчистую, как вещь, иногда как половую тряпку. Психопаты этого типа обожают шумные сборища, тусовки, места, где они могут подпитаться людским вниманием, сорвать куш своих психологических выгод.

¹¹ Британский режиссер-документалист, автор книги «Безумный спецназ», по которой снят одноименный фильм (с Дж. Клуни и Дж. Бриджесом) об использовании разведкой армии США концепций потенциального применения паранормальных явлений.

При этом это одиночество среди людей. Они практически никому не доверяют, все их многочисленные контакты неглубоки или нестабильны. Люди, даже влюбившись в них, часто не выдерживают такого интенсивного взаимодействия «на краю пропасти».

Почему же они настолько привлекательны и мы попадаем в их сети?

Да потому что правда яркие. Особенно если с высоким интеллектом. Вы когда-нибудь ощущали себя королем мира (как в фильме «Титаник», стоя раскинув руки на краю кормы), человеком, для которого нет преград, который получает от жизни все, что захочет? Наверно, ситуативно эти моменты торжества происходят в жизни каждого.

А теперь представьте человека, который живет с таким ощущением постоянно, и при этом у него отсутствуют два важных компонента: **совесть и страх**. Это люди испытывают постоянное эмоциональное возбуждение, и это для них «нереально» круто.

Но беда в том, что, как только возбуждение заканчивается, должно быть немедленно предпринято нечто, что снова поднимет его уровень. Это как наркотик. *Скука и рутина* – самые страшные враги людей подобного типа, они реально начинают болеть.

Ну и кто тогда поднимет уровень адреналина такому персонажу? Да тот, кто подвернется под руку. Жертва человека с асоциальным расстройством личности необходима ему,

чтобы получить желаемое. Чаще всего жертвами оказывается ближний круг: жены, дети, родители.

Однако, как я уже замечала, все подвиги на свете совершают тоже они. У них есть завидное свойство (я завидую) – отсутствие тревоги и беспокойства. Прорывы в научной мысли, искусстве, сложные действия во времена чрезвычайных природных катаклизмов, хитросплетения разведывательных операций сопряжены с риском. Человек обычный (осторожный, сомневающийся, рефлексирующий, взвешивающий все по нескольку раз) вряд ли выберет такого рода деятельность своей профессией. Большинство людей, совершающих экстраординарные действия, порой служащие на благо общества – как ни странно, принадлежат к типажам с антисоциальным расстройством личности. Мы часто восхищаемся ими и ставим памятниками. *Но мы не можем жить с ними под одной крышей.*

Для этих людей все, что составляет рутину нашей повседневности – это тюрьма, из которой необходимо совершить побег (из реальных тюрем побег совершают именно они, не ведающие страха и стыда). Они просто стремятся к свободе. Любой ценой. И если вы стоите на пути к этой свободе, вас используют не задумываясь. Ничего личного. Просто *потребность в перманентном возбуждении центральной нервной системы*

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.