

# САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ


— КНИГИ, КОТОРЫЕ ИСЦЕЛЯЮТ —



СТЕФАНИ МУЛТОН САРКИС

# УЙТИ и ЗАБЫТЬ

Как навсегда избавиться  
от последствий общения с нарциссами,  
газлайтерами и абьюзерами

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
С20

Stephanie Moulton Sarkis  
Healing from Toxic Relationships

Copyright © Stephanie Moulton Sarkis, 2022  
This edition published by arrangement with Hachette Go, a division  
of Hachette Book Group, Inc. USA via Igor Korzhenevskiy  
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia) All rights reserved.

**Саркис, Стефани Мултон.**

С20 Уйти и забыть : как навсегда избавиться от последствий общения с нарциссами, газлайтерами и абьюзерами / Стефани Мултон Саркис ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Сам себе психотерапевт).

ISBN 978-5-04-200984-6

Разорвать отношения, которые причиняют боль, невероятно трудно. Но это лишь первый шаг на пути к исцелению.

Самый распространенный совет в такой ситуации — «да забудь ты!» — бесполезен. Выжившему после бури токсичных отношений нужны время и план действий, чтобы:

1. не вернуться назад;
2. пройти множество ступеней: восстановить самооценку, потушить свою ярость, простить себя и партнера, научиться снова доверять людям.

Доктор Стефани Саркис, специалист по токсичному поведению, нарциссическому насилию и расстройствам личности, предлагает доступную схему действий из 10 шагов, которая поможет прийти в себя «после бури».

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-200984-6 © Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

«Лаконичное и весьма полезное психологическое руководство по борьбе с широко распространенным, но мало обсуждаемым явлением».

Publishers Weekly

«Стефани Саркис тщательно рассмотрела проблему вдоль и поперек. Эта книга выведет из мрака на свет жертв газлайтинга и тех, кто сумел освободиться от подобных отношений. Она поможет им исцелиться».

New York Journal of Books

«Увлекательное и жизненно необходимое исследование откровенного газлайтинга и способов борьбы с ним. Эта книга поможет вам не стать жертвой».

Library Review

*Посвящается всем, кто пережил подобную  
травму... Надеюсь, вы обретете надежду  
на пути к исцелению*

# Оглавление

<i>Вступление</i> .....	11
1. Как мы дошли до этого? .....	22
Что такое токсичные отношения и как выявить токсичных людей .....	22
2. Блокировать контакты, если это возможно .....	50
Как предотвратить нежелательные контакты с токсичным человеком и что делать, если это невозможно .....	50
3. Всегда ли можно поставить точку? .....	73
Почему так трудно прийти в себя после токсичных отношений и как жить дальше без них .....	73
4. Простить себя .....	92
Как избавиться от гнева и самоуничужения .....	92
5. Установить границы .....	114
Как защитить свои интересы и поставить себя на первое место .....	114

## Оглавление

6. Поговорить с профессионалом .....	146
Как найти специалиста по психическому здоровью и работать с ним .....	146
7. Заботиться о себе .....	173
Как добиться удовлетворения собственных потребностей и сделать заботу о себе частью повседневной жизни .....	173
8. Восстановить связи .....	196
Как наладить отношения с эмоционально здоровыми людьми .....	196
9. Горе .....	218
Как пережить утрату, чтобы исцелиться .....	218
10. Волонтерство .....	237
Как обрести цель в жизни с помощью альтруизма .....	237
11. Предотвращение .....	259
Как избегать токсичных ситуаций и настроиться на здоровые отношения .....	259
<i>Вы исцелитесь</i> .....	285
<i>Благодарности</i> .....	292
<i>Глоссарий</i> .....	293
<i>Библиографический список</i> .....	304
<i>Рекомендуемая литература</i> .....	312

## Вступление

Когда мама напивалась, Джейн понимала: что бы она ни сделала, матери ничего не понравится. Мама постоянно твердила детям, что они разрушили ее жизнь и лучше бы их вовсе не было. Чаще всего она обращала свой гнев на Джейн — била ее, а когда девочка падала, начинала пинать ее ногами, иногда она даже приказывала другим детям тоже делать это. А отец в такие моменты просто уходил из дома или запирался в другой комнате. «Старайся не раздражать мать», — советовал он Джейн.

Став взрослой, Джейн начала находить в хаосе ощущение нормальности и даже комфорта. Здоровые отношения кажутся ей скучными. Зачастую она сама принимается вести себя резко и даже грубо, а когда кто-то повышает голос или кричит, она успокаивается и переходит в диссоциативное состояние. Все это Джейн компенсирует повышенной работоспособностью. Друзья давно прозвали ее трудоголиком. Но недавно Джейн потеряла работу, и состояние ее стало резко ухудшаться.

Когда Хасима приняли на работу, ему сказали, что трудиться ему посчастливится в очень дружной команде. «Мы — как одна семья», — отметил новый начальник.

И Хасим быстро понял, что это действительно семья — но семья совершенно негармоничная. Коллега Сэл присвоил себе результаты его труда, в том числе и проект, над которым Хасим трудился полгода. Сэл отпускал расистские шуточки в его адрес, причем так, чтобы Хасим слышал. В конце концов Хасим спросил других коллег, нет ли у них проблем в общении с Сэлом. «Обычно Сэл выбирает себе кого-то одного, — призналась Сара, а другие согласно закивали. — Я не обращаю на него внимания... Конечно, гораздо легче, когда не ты его жертва».

Однажды Сэл открыто критиковал Хасима на совещании. «Ты не вносишь достаточный вклад в работу офиса, Хасим, — сказал он. — Но я не удивлен. Ты оказался ленивым, как мы все и ожидали».

Хасим не сдержался: «Ты занимаешься буллингом, Сэл! И преследуешь не только меня. Ты обижал и других людей». Но когда Хасим оглянулся в поисках поддержки, коллеги промолчали. А потом коллега признался, что не поддержал его, чтобы снова не стать жертвой Сэла. Хасим подал жалобу на Сэла начальнику, но тот заявил, что Сэл — «образцовый работник» и он никогда не слышал ни от кого ни о каких проблемах. Хасим стал просыпаться по утрам с чувством ужаса. Теперь Сэл стал утверждать, что это Хасим его преследует и оскорбляет. И Хасим стал искать другую работу.

Кен и Сабрина познакомились еще в старшей школе. Их сближало то, что у обоих было непростое детство. Родители их скандалили и ругались каждый вечер. Сами не сознавая того, подростки последовали примеру родителей, и между ними было много конфликтов. Иногда ссоры перерастали чуть ли не в драки, но потом они всегда мирились и отноше-

ния казались прочнее, чем раньше. Их тандем даже выдержал испытание длительным расставанием во время учебы в колледже. Оба считали, что ведут себя так «страстно» из-за сильной влюбленности. Но только в колледже Сабрина поняла, что в отсутствие Кена чувствует себя гораздо спокойнее.

Кен интуитивно почувствовал ее настроение и принялся бомбардировать ее сообщениями и звонками. Он постоянно хотел знать, где она и с кем. В социальных сетях он начал размещать фотографии с другими девушками, демонстрируя, что даром времени не теряет. Сабрину съедала ревность, ее мучила бессонница. Она чувствовала, что тратит все время на изучение профиля Кена. Ее оценки стали ухудшаться. Решив, что пора положить этому конец, она отправила ему сообщение: «Я не могу больше этого выносить», и тут же заблокировала его телефон, почту и странички в соцсетях. Тем же вечером Кен стоял у порога ее дома. Поначалу Сабрине это польстило: Кен приложил столько усилий, чтобы продемонстрировать свою любовь. Но он еще с парковки начал орать и осыпать ее оскорблениями. Сабрина погасила свет и никак не реагировала. С этого момента Кен стал посылать ей сообщения с разных номеров, делая вид, что просто «проверяет». От этих сообщений Сабрине всегда становилось плохо, и она всегда была в напряжении и чувствовала тревожность.

\* \* \*

Если вы читаете эту книгу, то наверняка ситуации Джейн, Хасима и Сабрины кажутся вам знакомыми. Любые отношения — с романтическим партнером, родственником, другом и даже с коллегой — требуют труда. Даже

в самых близких отношениях бывают взлеты и падения. Но когда возникает конкуренция, конфликт, ревность, обида, враждебность, насилие и стремление к контролю, это говорит о том, что отношения становятся токсичными.

Возможно, вы только что положили конец токсичным отношениям или собираетесь это сделать. Жизнь после таких отношений — это борьба. Вы выйдете из них с ранами на сердце и заниженной самооценкой. Вы будете охвачены яростью и ощущать предательство. Кто-то будет жесток к себе, начав безосновательно винить во всем себя. Вы можете чувствовать себя загнанными в тупик, не зная, как жить дальше. А возможно, вы еще не готовы положить конец токсичным отношениям или не можете выйти из них в силу объективных причин.

Вы можете читать эту книгу не для себя, если вы — психолог, работающий с клиентами, пережившими домашнее насилие, насилие со стороны партнера или выросшими в негармоничной семье.

Возможно, вам дорог кто-то переживший токсичные отношения. Хотя вы не можете исправить ситуацию человека за него, но с помощью этой книги поймете, как оказать поддержку.

Какова бы ни была ваша ситуация, я хочу, чтобы вы знали: ваши чувства — абсолютно нормальны, каждый может освободиться, исцелиться и почувствовать себя лучше.

## Как я пришла к этой теме

Я — клинический психолог с частной практикой. Я занимаюсь лечением тревожных расстройств и синдрома дефицита внимания при гиперактивности. Поскольку ток-

сичные люди часто выбирают в качестве жертв людей, испытывающих подобные проблемы, мне довелось работать со значительным количеством тех, кто пережил эмоциональное и нарциссическое насилие. В этом отношении у меня больше опыта, чем у других психологов. У меня есть сертификат посредника в семейных конфликтах от Верховного суда Флориды. Я не раз видела, как токсичные отношения проявляются в юридическом поле, особенно в спорах по вопросам опеки. Токсичные люди закупают судебные тяжбы, вместо того чтобы попытаться разрешить спор. А некоторые из них настолько преуспели в манипулировании, что этого не замечают даже профессиональные психиатры.

Я не раз была свидетелем того, каким может быть ущерб от токсичной ситуации, и мне удалось выявить определенные паттерны в поведении токсичных людей — в частности, цикл «идеализация, обесценивание и отбрасывание», эмоциональное насилие и газлайтинг (об этом мы подробно поговорим в главе 1).

Я анализировала все формы газлайтинга в книге «Газлайтинг. Как распознать эмоциональное насилие и вырваться на свободу из токсичных отношений»\* с тем, чтобы читатели могли выявлять вредоносные отношения и выходить из них. За двадцать лет частной практики я отметила увеличение числа клиентов, которые жаловались на газлайтинг со стороны партнеров, родных, работодателей и коллег. Все они сталкивались с «двух-

---

\* Саркис С. Газлайтинг. Как распознать эмоциональное насилие и вырваться на свободу из токсичных отношений. — Феникс, 2021.

тактными» паттернами поведения: токсичные люди их притягивали, подсаживали их «на крючок», а затем резко отталкивали. Многие клиенты впервые обращаются к психотерапевтам, потому что не понимают, не они ли являются токсичными в отношениях — ведь поведение другого человека становится неадекватным и даже опасным. Когда термин «газлайтинг» вошел в практику, гораздо больше клиентов стали говорить об этом. Иногда люди находились в токсичных отношениях годами, пытались вырваться, но затем их снова затягивало. Только ограничив или полностью заблокировав контакты с токсичными людьми, мои клиенты получали возможность вернуться к нормальной жизни. Полностью осознав, с чем им приходилось мириться, они находили в себе силы вырваться.

Эта книга посвящена выявлению токсичных отношений и способам максимально безболезненного выхода из них. Также мы поговорим о последствиях — что можно сделать, чтобы защититься, исцелиться и избегать токсичных отношений в будущем.

## **В этой книге**

Во-первых, хочу предупредить: в этой книге я буду периодически менять «он» на «она», чтобы показать, что эта информация актуальна для всех, вне зависимости от пола. Хотя мы чаще слышим о токсичных мужчинах, точно такими же бывают и женщины (хотя насилие со стороны женщин порой не считается насилием и не воспринимается всерьез). Мужчины, пережившие токсичные отношения и насилие, заслуживают поддержки и исцеления точно так же, как и женщины.

Одна из целей моей книги — помочь вам избавиться от ложного понимания. Я также надеюсь расширить понятие токсичного поведения, выведя его за рамки исключительно романтических отношений: подобное случается и между друзьями, родственниками, в профессиональных отношениях.

Читая эту книгу, возможно, вы будете говорить: «Ко мне это не относится... У меня совершенно иная ситуация». Важно понять, что, хотя токсичные отношения имеют нечто общее, все они уникальны. Тут нельзя говорить о чем-то, что относится ко всем без исключения. Я советую вам прочесть всю книгу, даже если кажется, что какой-то раздел для вас неактуален. Токсичные отношения и ситуации могут быть очень сложными, а книга даст вам знания, которые пригодятся в самый неожиданный момент.

Итак, о чем же мы будем говорить. Из первой главы вы узнаете, что определяет токсичность отношений, поймете, действительно ли в вашем окружении есть токсичные люди. Порой бывает трудно понять, кто «нормален», а кто нет, особенно если вы выросли в эмоционально нездоровой среде. Определив, являются ли отношения токсичными или нет, вы сможете принять взвешенное решение относительно того, кого впускать в свою жизнь.

Лучший способ исцеления — блокирование контактов с токсичными людьми, включая текстовые сообщения, звонки, электронные письма и аккаунты в социальных сетях. Из второй главы вы узнаете, почему «выключение радио» порой становится единственным способом вернуть собственную жизнь. Вы также узнаете, как контактиро-