

АННА НЕГИ

Патология души

ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ
НЕВЫНОСИМО



Анна Неги

**Патология души. Люди,
с которыми невыносимо**

«Издательские решения»

Неги А.

Патология души. Люди, с которыми невыносимо / А. Неги —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-850905-6

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.

ISBN 978-5-44-850905-6

© Неги А.
© Издательские решения

Содержание

Люди, с которыми непереносимо, или Что делать, если наш близкий – психопат?	6
Расстройства личности (психопатии)	7
Dirty Rotten Scoundrels ⁷ , или Антисоциальное расстройство личности	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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 (*мигует любое приветствие и не глядя на администратора*): «А что это у вас вывеска висит 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 Фрейда...»

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-нападением 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:

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 изменений: 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 вхо-

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

² Впервые в русской медицинской литературе понятия «психопатия», «психопат» появились в 1884 г. Тогда судебные психиатры Балинский и Четветт 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>).

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

дят: **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.

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.

Бежать не надо, надо научиться не бояться. Просто перестать их бояться и узнать, как грамотно взаимодействовать с людьми с расстройствами личности в различных жизненных 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. Бернстайн 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 поведения 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 (внеш-

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

ний) 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 далеко 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, «идуших 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 преинтереснейший 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 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 *антисоциальном, 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 особенности просто не осознают.

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

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 обольстить. 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 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 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 мет-

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 Исследовательского 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>).

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.

кому выражению доктора Бернштейна, 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.

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 анти-социальным 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.