

ИЗЛЕКУВАНЕ ОТ ТОКСИЧНИ ВРЪЗКИ

10 ОСНОВНИ СТЪПКИ

**за възстановяване след газлайтинг,
нарцисизъм и емоционално насилие**

**HEALING FROM TOXIC RELATIONSHIPS:
10 Essential Steps to Recover From Gaslighting,
Narcissism and Emotional Abuse
by Stephanie Moulton Sarkis PhD**

Copyright © 2022 by Sarkis Media LLC

This edition published by arrangement with Hachette Books,
an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group,
Inc., New York, New York, USA.

All rights reserved.

© Мария Иванова-Атанасова, *превод от английски*

© Дамян Дамянов, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2023

ISBN: 978-954-28-4272-9

Д-р Стефани Саркис

ИЗЛЕКУВАНЕ ОТ ТОКСИЧНИ ВРЪЗКИ

10

ОСНОВНИ СЪПКИ

за възстановяване след газлайтинг,
нарцисизъм и емоционално насилие

Превод от английски:
Мария Иванова-Атанасова

 ciela

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	9
1. КАК СТИГНАХ ДОТУК? <i>Какво представлява токсичната връзка и по какво да познаем токсичните хора?</i>	18
2. БЛОКИРАЙТЕ КОНТАКТА, АКО МОЖЕТЕ <i>Как да се предпазите от нежелан контакт с токсичен човек и какво да направите, ако не може?</i>	42
3. (НЕ)ИЗЯСНЯВАНЕ <i>Защо е трудно да се възстановите след токсична връзка и как да продължите живота си нататък?</i>	63
4. ДА ПРОСТИМ НА СЕБЕ СИ <i>Как да се освободим от гнева и чувството за вина?</i>	79
5. ЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ ГРАНИЦИ <i>Как да защитим своите интереси и да поставим себе си на първо място?</i>	97
6. ПРОФЕСИОНАЛНА ПОМОЩ <i>Как да намерим и работим със специалист по психично здраве?</i>	123
7. ДА СЕ ГРИЖИМ ЗА СЕБЕ СИ <i>Задоволени ли са вашите нужди и грижите ли се всекидневно за себе си?</i>	146
8. ПОДНОВЯВАНЕ НА ВРЪЗКИТЕ <i>Как да възстановим отношенията си с емоционално здрави хора?</i>	164

9. СКРЪБТА

*Как да преминете през загубата
и скръбта така, че да се излекувате?.....* 181

10. ДОБРОВОЛЧЕСТВО

*Как да върнем смисъла
в живота си чрез алтруизъм?.....* 197

11. ПРЕВЕНЦИЯ

*Как да избягваме токсичните ситуации
и да изграждаме здравословни връзки?.....* 215

ВИЕ ЩЕ СЕ ИЗЛЕКУВАТЕ 236

БЛАГОДАРНОСТИ 242

ИЗТОЧНИЦИ 243

РЕЧНИК..... 247

*На преживелите травма – за да намерите
надежда по своя път към изцелението.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Когато майка ѝ пиела, Джейн знаела, че нищо не може да ѝ направи щастлива. Понякога майка ѝ изпадала в ярост и говорела на децата си, че ѝ съсипали живота и би било по-добре да не ги е раждала. Като че ли обаче тя най-много мразела Джейн – спъвала я нарочно или я блъскала на пода и после я ритала. Един път дори заповядала на сестрата на Джейн да я ритне. По време на тези изблици бащата на Джейн или излизал от къщи, или отивал в другата стая и затварял вратата. „Старай се да на е я разстройваш“ – казал той на Джейн.

Когато пораснала, за Джейн хаосът бил нормалното нещо, дори ѝ носел чувство на комфорт. Здравословните връзки ѝ се стрували скучни. Била свръхчувствителна и ако някой повишал глас или креснел, тя се изключвала и изпадала в некомуникативно състояние. Джейн намирала спасение в отдаване на работата си. Приятелите ѝ ѝ казвали, че е работохолик. Когато обаче тя изгубила работата си, влязла в низходяща спирала.

* * *

Когато го наели на работа, казали на Хашим, че ще работи в сплотен екип. „Ние сме като семейство“ – уверил го новият му шеф. Хашим бързо разбрал, че наистина били като семейство, но лошо семейство. Колегата му Сал си присвоил заслугите от работата на Хашим, включително и по проект, по който Хашим работил шест месеца. Сал подмятал обиди на расова основа по адрес на Хашим и то достатъчно силно, за да ги чуе

и той. Като нямало какво друго да направи, Хашим попитал колегите си дали имат проблеми със Сал. „Сал обикновено си набелязва една жертва – отговорила му Сара, а другите кимали, съгласни с нея. – Аз просто го игнорирам, но предполагам, че ми е по-лесно, защото не съм му на мушката.“

Един ден на работна среща Сал нападнал Хашим пред всички. „Не помагаш в офиса – казал Сал, – но не съм изненадан – ти си толкова мързелив, колкото всички очаквахме.“

На Хашим му писнало. „Това е тормоз, Сал – казал той директно. – При това не ме тормозиш само мен, тормозиш и други колеги.“ Като казал това, Хашим се огледал за подкрепа от колегите си, но те мълчали. По-късно един от колегите споделил с Хашим, че не казал нищо, защото го било страх Сал да не започне отново да се държи зле с него. Хашим отишъл при шефа, за да се оплаче от поведението на Сал, но шефът му казал, че Сал е „примерен служител“ и никога не е чувал някой да е имал проблеми с него. Хашим загубил спокойния си сън, започнал да се буди с чувство на страх. Сал твърдял, че Хашим тормозел *него*. Накрая Хашим бил принуден да си търси нова работа.

* * *

Когато Кен и Сабрина се запознали в гимназията, едно от нещата, които ги свързвало, били техните „кофти“ семейства; родителите и на двамата влизали в спаринг мачове всяка вечер. Без да го осъзнават, Кен и Сабрина следвали модела на родителите си и връзката им била драматична и с много конфликти. Понякога разправиите им прераствали във физически сблъсъци, но после винаги се сдобрявали и се чувствали по-силни от всякога. Мислели си, че са достатъчно силни, за да продължат връзката си от разстояние, когато отидат в различни колежи. И двамата смятали, че отношенията им са така „страстни“, защото са силно влюбени. Когато отишли в различни колежи обаче, Сабрина осъзнала колко по-спокойна се чувства, когато Кен не бил наблизо.

Кен усетил дистанцирането на Сабрина и започнал да ѝ звъни и да ѝ пише съобщения, изисквайки тя постоянно да му казва къде и с кого е. Започнал да качва в профилите си в социалните мрежи свои снимки от партита с разни момичета, за да показва как си живее живота. Сабрина се тресяла от ревност и изгубила съня си. Постоянно следяла профила му, оценките ѝ започнали да падат. Тогава решила, че е време да сложи край на тази връзка, написала му: „Аз бях дотук“, и блокирала телефонния му номер, имейла му и профила му в социалните медии. Още същата вечер Кен пристигнал пред сградата, в която живеела. Отначало тя си помислила, че шом е направил това, явно я обича много. Кен обаче започнал да крещи на паркинга и да я нарича с всякакви обидни думи. Тя седяла на загасени лампи в жилището си и не му отговорила. Кен започнал да ѝ праща съобщения от непознати номера. Сабрина винаги се разстройвала от тези съобщения и се чудела дали някога ще може да се успокои наистина.

* * *

Щом четете тази книга, вероятно намирате нещо общо с Джейн, Хашим или Сабрина, без значение дали става дума за романтична връзка, проблеми в семейството или на работното място. Дори отношенията с най-близките ви хора ще имат своите върхове и спадове. Но когато има съревнование, скандали, ревност, обиди, враждебност, насилие и контролиращо поведение, това е знак, че сте в токсична връзка.

Възможно е наскоро да сте приключили токсична връзка или пък да обмисляте да го направите. Животът след спасяване от токсична връзка може да е труден. Може да е наранена душата ви или да е накърнена самооценката ви. Може да изпитвате гняв, да се чувствате предадени. Може да се самообвинявате за нещо, за което не сте виновни. Може да се чувствате затънали в блато и да не знаете как да продължите напред. Възможно е и да сте наясно в какви отношения сте, но да не сте готови да ги

приключите, или да не можете да го направите по логистични или финансови причини.

Възможно е да четете тази книга не заради себе си. Може да сте клиницист с пациенти, които са жертви на домашно насилие или са част от дисфункционални семейства. Може да се грижите за някого или да обичате някого, който има токсична връзка. Книгата няма ви помогне да решите проблема на този човек вместо него, но ще ви покаже как да му помогнете и как да го подкрепите.

Какъвто и да е вашият случай, искам да ви кажа, че вашите чувства са напълно нормални и е изцяло във ваша власт да поемете контрола. Вие имате силата да се излекувате и да започнете по-добър живот.

Как стигнах до тази тема?

Аз съм клиничен психолог на частна практика, специалист по синдрома на дефицит на вниманието и хиперактивност, тревожност и нарцистично поведение. Тъй като токсичните индивиди обикновено си набелязват за жертви хора с такива уязвимости, съм виждала повече пациенти, спасили се от токсични отношения и тормоз, в сравнение с други терапевти. Тъй като съм сертифициран от Висшия съд на Флорида медиатор, съм виждала лично проявите на токсични отношения в съда особено в дела за попечителство. Токсичните хора се стремят да протакат и удължават съдебните битки, вместо да искат да ги приключат. Опитните съдии и адвокати обикновено веднага разпознават тези прояви. Някои токсични хора обаче са толкова добри манипулатори, че има дори специалисти по психично здраве, които не могат да ги разпознаят.

Зная какви щети причинява една токсична ситуация, познавам и моделите на поведение на токсичните хора, и то най-вече парадигмата „идеализиране, обезценяване, отхвърляне“, емоционалното насилие и газлайтинга (всички тях ще опиша подробно в глава 1). Последната ми книга – „Газлайтинг: Как

да разпознаем манипулаторите и емоционалните насилници и да се освободим от тях“, изследва газлайтинга във всичките му форми, така че читателите да могат да идентифицират вредните взаимоотношения и да се спасят от тях. В двайсетгодишната си практика наблюдавам ръст в броя на случаите на газлайтинг, независимо дали става въпрос за партньорски отношения, семейни, или служебни. Жертвите на този тормоз търпят едни и същи модели на поведение – токсичните хора първоначално ги примамват и зарибяват, а след това внезапно ги отблъскват. Много клиенти отиват на първото си посещение при психотерапевт, чудейки се дали самите те не са токсичният човек във връзката, въпреки че поведението на другия без колебание може да се квалифицира като неуместно и дори опасно. Когато терминът *газлайтинг* стана по-популярен, повече клиенти започнаха да споделят за своите преживявания. Имаше случаи, при които хората са били в токсични връзки от години, опитвайки се да се освободят от тях, но само са затъвали все по-дълбоко в блатото. За да могат да съградят живота си наново, те трябва да ограничат или да спрат напълно контакта с токсичната личност. Когато поведението, което са търпели години наред, бъде названо с име, те могат да го идентифицират и да се дистанцират от него.

Целта, с която написах книгата за газлайтинга, бе да помогна на жертвите на това поведение да го разпознаят и да се изтръгнат от вредящата им връзка. Настоящата книга продължава от там, където свърши предишната – изследва начините да се предпазите, да се излекувате и да избягвате в бъдеще токсичните отношения.

В тази книга

Най-напред искам да направя една уговорка. В книгата редувам местоименията „той“ и „тя“, защото искам да подчертая, че тук полът няма значение – и мъжете, и жените могат да бъдат токсични, да бъдат насилници или манипулатори. Макар и по-често да сте чували за токсични мъже, жените също могат да имат

такова поведение (въпреки че насилието, упражнено от жени, понякога не се смята за насилие или не се приема на сериозно). Мъжете, които са жертва на токсично поведение или насилие, заслужават подкрепа и лечение, също както и жените. Възможно е да се наблюдава насилие и в ЛГБТ връзки. Една от моите цели е с тази книга да поправа това погрешно схващане. Искам и да разширя обхвата на токсичните връзки извън партньорските отношения. Токсично поведение може да се наблюдава между приятелите, в семейството, на работното място.

Докато четете книгата, може да си кажете: „Е, това не се отнася за мен“ или „Моето положение не е толкова зле“. Важно е да се разбере обаче, че при всички токсични връзки се наблюдават някои общи, характерни черти. Ето защо ви препоръчвам да прочетете цялата книга, дори да смятате, че някои глави не се отнасят за вас. Токсичните отношения и ситуации могат да са много сложни и може да намерите нещо ценно, което ще ви помогне, на неочаквани места.

Ето какво ще намерите в следващите глави. В глава 1 „Как стигнах дотук?“ ще научите кое определя една връзка като токсична. Ще можете да прецените и дали някои от хората около вас са откровено токсични. Понякога е трудно да кажеш кой е „окей“ и кой не, особено ако сте израснали край емоционално нестабилни хора. Това да знаете какво е и какво не е токсичната връзка, ще ви помогне да вземете информирано решение кога да допуснете в живота си.

Най-добрият начин да се излекувате от токсични хора, е да преустановите контактите си с тях, включително като ги блокирате да не ви изпращат съобщения, да не ви звънят по телефона, да не получавате техни имейли и да нямате контакти в социалните мрежи. В глава 2 „Блокирайте контакта, ако можете“ ще научите защо „радиомълчанието“ понякога е единственият начин да си върнете отново живота. Ще научите и как да управлявате общуването си с някого, с когото не можете напълно да спрете комуникацията – например другия родител на детето ви или колега.

В глава 3 „(Не)изясняване“ ще научите, че може да не постигнете изясняване или затваряне на страницата след приключване на отношенията с нездравословен за вас човек. Вие трябва да си изясните нещата за *вас* – нещо, което може би ви се струва плашещо и дори невъзможно. Имайте предвид, че дори да имате изясняване в традиционния смисъл, нямате гаранция, че ще се почувствате излекувани и емоционално здрави.

Може да изпитате чувство на гняв към себе си затова, че сте се занимавали с токсичен човек или сте се оставили да бъдете въвлечени в токсична ситуация. В глава 4 „Да простим на себе си“ ще разберете, че понякога не си личи от самото начало, че даден човек е токсичен. Част от лечебния процес е да осъзнаете, че вината, че сте били с токсичен човек, не е ваша, дори и той да ви повтаря, че за всичко сте виновни вие. Да простиш на себе си, е жизненоважна стъпка към възстановяване.

В глава 5 „Здравословните граници“ ще научите здравословни тактики как да постигнете емоционална защита от токсични хора. Здравословните граници означават да изисквате с вас да се говори с уважение, да се отнасят внимателно към вашите вещи и домашни любимци, да се чувствате в безопасност в своята среда. За да можете да поставяте граници, е нужна практика. Токсичните хора ще се опитат да подкопаят и пренебрегнат вашите граници. В тази глава ще научите как да направите границите си по-здрави и по-устойчиви.

Човек не може да се излекува сам, затова разговорите със специалисти по психично здраве ще ви помогнат да подредите своите чувства и ще ви навигират по време на вашето пътуване към оздравяване. В глава 6 „Професионална помощ“ ще научите какви са различните видове специалисти по психично здраве, какви са видовете терапии, които те предлагат, като например когнитивно-поведенческата терапия и терапията, фокусирана върху решения. Ще научите и как да се ориентирате дали работата с даден специалист ви е полезна.

В глава 7 „Да се грижим за себе си“ ще разберете защо е важно да полагате максимално добри грижи за себе си и да се отнасяте към себе си със съчувствие по време за терапевтичния процес. Това означава да отделяте време за занимания, които ви радват, както и да изградите навици за добър сън. Когато се грижите добре за себе си, ще ви е по-лесно да се справите с върховете и спадовете по време на терапевтичния процес. Когато вие се държите добре със себе си, задавате правилния тон, с който очаквателите и другите да се държат с вас.

Може да си мислите, че сте сами, измъквайки се от токсична връзка. Това е едно от най-лошите последствия от токсичните отношения – чувството на изолация, резултат от преживяното насилие. Нарцисистите и другите токсични хора не искат вие да имате други отношения и приятелства, защото ги е страх от вашата система за подкрепа. Част от терапевтичния процес е да възстановите отношенията си със здравословни приятели и семейства или да изградите нови такива. Проучете какви са начините да се „представите“ сред хора, които ви интересуват, в глава 8 „Подновяване на връзките“.

След като напуснете дадена токсична ситуация, може да усетите заливащо ви чувство на загуба. Това е загуба, за която е възможно да сте започнали да тъгувате, докато сте били в токсичната връзка. В глава 9 „Скръбта“ ще научите как скръбта ще ви помогне да разберете какво изпитвате и че това „да си извън контрол“ е част от процеса. Ще научите, че скръбта, която изпитвате по токсичната връзка, е сложно чувство и че може да изпитвате смесени чувства. Накрая ще се справите със скръбта и тази глава ще ви помогне.

Един от най-важните, но най-малко обсъждани аспекти на терапевтичния процес при токсични връзки е посвещаването на време да помагате на другите. В глава 10 „Доброволчество“ ще разберете как, като помагате на другите, помагате на себе си. Доброволството дава възможност да се свържете с другите и

да се фокусирате върху позитивна цел. Ще научите как да определяте дали една организация е здравословна, и как да помагате на хора, които са в токсични взаимоотношения.

В глава 11 „Превенция“ ще се научите как да използвате наученото от дадена токсична връзка при разпознаване на токсични хора и ситуации. Ще научите разликата между страх и интуиция, които може да изпитвате, когато общувате с хората. Ще се научите да разпознавате предупредителните лампички, че даден човек или ситуация не са здравословни. Ще можете да имате пълноценен живот и здравословни отношения.

Главите в книгата започват от по-широка перспектива и постепенно тематиката се стеснява. Макар и да ви препоръчвам да прочетете всички глави, няма значение дали ще ги четете подред. Всяка глава предоставя информация за даден аспект на оздравителния процес. В главите ще намерите коментари на хора за техните преживявания, ще прочетете как да правите своите проверки и как да си помогнете. Например ще научите, че воденето на дневник е ефективен начин да проследите през какво сте минали и да видите колко далече сте стигнали в терапевтичния процес. Ако още нямате дневник или приложение за бележки, може би сега е подходящ момент да го започнете. Ще научите и че физическата активност помага за справяне със симптомите на гнева, депресията, тъгата и че добрият сън ще ви помогне да проясните мисълта си и да взимате по-здравословни решения.

Нека книгата ви покаже как да постигнете изцеление и да започнете живота си наново. Вие вече сте направили първата стъпка. Сега продължете нататък, като разберете по-добре какво представляват токсичните отношения и защо се получават.