

...Снова начать улыбаться, выйдя из соковыжималки абьюзера — важно! Но не менее важно позаботиться о том, чтобы не угодить в нее вновь. Вот почему мы с моими читателями «учим матчасть»: как быстро распознавать токсичных людей и их манипуляции. Это знание — основа личной безопасности, которой нас, увы, никто не учит. Шеннон Томас призывает к тому же: «Кто больше знает, тому легче вырваться из порочного круга и избавиться от токсичных представлений, навязанных насильником». Трижды «да»!

Эту доброжелательно, сочувственно написанную книгу вы прочитаете за вечер, и гарантирую: вас отпустит. «Теперь, когда вы прошли весь этот путь, вы едва ли снова погрузитесь в пучину отчаяния. Когда знаешь, что такое счастье, уже не потерпишь рядом человека, который делает тебя несчастным», — пишет Шеннон. И снова трижды «да»!

*Таня Танк, автор трилогии «Бойся, я с тобой»
и книги «В постели с абьюзером»*

...Шеннон — прекрасная. Правильно сочувствующая, тонко поддерживающая и профессиональная.

Эта книга — безусловный must have для тех, кто находится или находился в мучительных отношениях. Мне нравится правильный тон, выбранный автором, и то, как умело она упаковала сложные, научные вещи в простые послы. Вам станет яснее, почему в вашей жизни происходят те или иные вещи и что вы, конкретно вы сможете с этим делать...

*Ника Набокова, психолог, популярный блогер,
автор бестселлеров об отношениях*

Эта книга должна стать настольной для каждого. Главная проблема «жертвы» всегда в отсутствии понимания своей роли в отношениях. Уйти из отношений с абьюзером, распознать их очень сложно изнутри. В книге хорошо раскрыты все признаки нездоровых отношений и причины, по которым человек не видит, что он жертва. Читать всем, однозначно!

*Лиза Мока, автор книг для женщин,
популярный блогер*

Мне нравится, что тема психологического абьюза раскрыта с точки зрения практика-консультанта, обладающего познаниями в психиатрии, и поэтому книга зиждется на прочной медицинской основе. Еще мне нравится, что автор твердо стоит на позиции, что в любом насилии виноват только насильник. Даже если у него есть психиатрический диагноз, он все равно виноват, и нечего его жалеть и обвинять жертву. Это на самом деле архиважно. Как следствие, мне нравится уважительный тон обращения к читателю (вероятно, жертве абьюза, раз он выбрал эту книгу) и практические рекомендации. По-моему, это очень хорошая книга.

Анастасия Бродоцкая, переводчик

«Эта книга написана со строго научной точки зрения и при этом проникнута живым состраданием к жертвам психологического насилия. Ее должен прочитать каждый, кто пережил такое насилие и хочет вернуться к нормальной жизни. Благодаря сочетанию профессионального опыта автора и простого задушевного стиля изложения книга станет для жертвы абьюза мощным инструментом исцеления.»

Джексон Маккензи (Jackson MacKenzie), автор книги «Psychopath Free. Как распознать лжеца и манипулятора», сооснователь сайта PsychopathFree.com и интернет-группы поддержки, к которой ежемесячно присоединяются миллионы жертв психологического насилия.

«Шеннон Томас написала важную книгу о том, о чем в нашем обществе не принято говорить, — о психологическом абьюзе: ведь с точки зрения жертвы насилие — это постыдная тайна, для описания которой подчас не находится слов. Как получается, что человек берет столько власти над себе подобным? Как агрессору удастся подавить и запугать жертву, лишить ее чувства собственного достоинства и веры в себя? Шеннон расскажет как — а главное, подробно опишет, что и в какой последовательности нужно делать, чтобы очнуться, освободиться, исцелиться и выстроить заново свою разрушенную жизнь.»

Лесли Верник (Leslie Vernick), лицензированный социальный работник, психолог-консультант, коуч, оратор и автор книг «The Emotionally Destructive Marriage» и «The Emotionally Destructive Relationship».

«Лишь немногие авторы способны соединить опыт, научные исследования и интуицию в той же мере, в какой это удалось Шеннон Томас. Ее потрясающая новая книга рассчитана на тех, кто пережил эмоциональные и психологические травмы. В ней вы найдете доказательства огромного опыта Шеннон как терапевта, работавшего с клиентами — жертвами скрытого психологического насилия. И вдобавок убедитесь, как мастерски она формулирует главные вопросы, без ответов на которые невозможно проработать травму и прийти к исцелению. От всей души советую всем жертвам абьюза прочитать эту книгу: не исключено, что она спасет вам жизнь.»

Шахида Араби (Shahida Arabi), автор книги «Becoming the Narcissist's Nightmare: How to Devalue and Discard the Narcissist While Supplying Yourself» и основатель интернет-сообщества «Self-Care Haven».

«В своей книге Шеннон Томас освещает актуальнейшую тему скрытого психологического насилия и тем самым дарит читателю надежду и делится своей мудростью. Шеннон прекрасно знает свой предмет и предельно ясно очерчивает шаги, необходимые для исцеления. Это очень нужная и полезная книга, а кроме того, автор прилагает к ней подробное индивидуальное руководство по исцелению с пошаговыми рекомендациями и полезными советами — ценный инструмент и для терапевта, и для пациента.»

Доктор Лес Картер (Les Carter), автор «Enough About You, Let's Talk About Me» и создатель сайта MarriagePath.com.

ШЕННОН
ТОМАС

NEW
PSY
CHO
LOGY

СО
МНОЙ
ТАК
НЕЛЬЗЯ!



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.50

T56

*Права на перевод получены соглашением
с SHANNON THOMAS COUNSELING, INC.*

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

Shannon Thomas

HEALING FROM HIDDEN ABUSE:

A Journey Through the Stages of Recovery from Psychological Abuse

Томас, Шеннон.

T56 Со мной так нельзя! Как распознать манипуляции и остановить психологическое насилие. 6 этапов выхода из разрушительных отношений / Шеннон Томас. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 288 с. — (New Psychology).

ISBN 978-5-17-135959-1

Психологическое насилие не оставляет синяков. Но невидимые раны могут навсегда остаться в душе жертвы. Понять, что вы оказались в нездоровых отношениях, и защититься от их разрушительных последствий бывает непросто.

Шеннон Томас — автор международных бестселлеров, эксперт в работе с жертвами психологического насилия — расскажет о признаках, механизмах и уловках психологического абьюза, а также познакомит с шестью этапами восстановления после токсичных отношений. Представленная в книге программа одобрена профессиональным сообществом и уже используется тысячами людей в 11 странах мира!

Эта книга — поддержка чуткого профессионала для всех жертв психологического абьюза — поможет восстановить эмоциональное, физическое, финансовое благополучие и вернуть уверенность в свою жизнь.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/primetime_books
instagram.com/primetime_books
facebook.com/primetimebook



Copyright © Shannon Thomas
Counseling, Inc.

© Бродоцкая А., перевод
на русский язык, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

ISBN 978-0997829082 (англ.)
ISBN 978-5-17-135959-1

Оглавление



Предупреждение	11
Благодарности.....	13
Введение.....	17
Токсичные люди вокруг нас	18
Психологическое насилие незримо	21
Чем психологическое насилие отличается от эмоционального	24
Вы можете это прекратить	26
Насилие, которое не оставляет синяков.....	32
Не спешите дойти до последней страницы	35
Исследование психологического насилия	39
Часть первая.	
Психологическое насилие.	
Абьюзеры и их жертвы	45
Жертвы	46
Кто, что, где, когда, как и почему	51
Кто он, психологический абьюзер?	51
Что такое психологический абьюзер?.....	55
Где действуют психологические абьюзеры	58

Когда психологические абьюзеры предпочитают мучить жертв?	74
Как психологические абьюзеры вредят жертвам.....	75
Почему психологические абьюзеры вредят жертвам.....	86
Общие черты жертв.....	93

Часть вторая.

Распознать манипуляции и остановить психологическое насилие.

Шесть этапов исцеления

Этап первый. «Отчаяние»	100
Этап второй. «Изучение теории»	114
Газлайтинг.....	115
Клеветническая кампания.....	120
«Летучие обезьяны»	123
Нафциссическая обида (токсичная обида)	129
Нестабильное подкрепление.....	133
Фазы идеализации, обесценивания и пренебрежения.....	137
Этап третий. «Пробуждение»	146
Этап четвертый. «Границы»	155
Отстраненный контакт	165
Никаких контактов	177
Этап пятый. «Восстановление»	183
Умение радоваться выходным, праздникам, поездкам в отпуск.....	189
Финансовая стабильность: возможность выплатить все долги и начать делать накопления	193
Восстановление физического здоровья: повышение выносливости, избавление	

от хронических болей и других недомоганий	196
Восстановление эмоционального благополучия: жизнь без тревог, страха и депрессии или, по крайней мере, заметное снижение их уровня	200
Восстановление материального имущества, уничтоженного или украденного за время абыюза	202
Этап шестой. «Закрепление достигнутого»	209
Ваши любимые не сошли с ума	218
Все это было неправдой	219
Совсем не обычное расставание	221
Нельзя торопить события	222
Об авторе	225
Контакты	227
Рекомендованная литература и онлайн-ресурсы ..	228
Книги	228
Сайты	228
Страницы в соцсетях	229
Мои размышления.	
Дневник наблюдений	231
Введение. Как работать над дневником	232
Психологический абьюз. Основные понятия	236
Кто он, психологический абьюзер?	236
Абьюз и гендер	239
Что такое психологический абьюзер?	241
Где действуют психологические абьюзеры	244
Когда психологические абьюзеры предпочитают мучить жертв?	252

Как психологические абьюзеры вредят жертвам.....	254
Почему психологические абьюзеры вредят жертвам.....	256
Общие черты жертв	258

Шесть этапов выхода из разрушительных отношений.....	261
Этап первый. «Отчаяние».....	261
Этап второй. «Изучение теории»	264
Этап третий. «Пробуждение».....	270
Этап четвертый. «Границы»	272
Этап пятый. «Восстановление»	277
Этап шестой. «Закрепление достигнутого» ...	281

Предупреждение



Содержание книги предназначено лишь для образовательных целей; автор не дает личных советов по вопросам душевного здоровья. Если вы так или иначе ознакомились с материалом книги, то из этого не следует, что между вами и автором сложились отношения терапевта и клиента. Автор и издатель не считают свое мнение истиной в последней инстанции и предупреждают, что содержание книги не предназначено для коммерческого использования и не может использоваться как протокол лечения. Если у вас возникли вопросы, касающиеся вашего эмоционального состояния и душевного здоровья, либо применения описанной информации, то проконсультируйтесь со специалистом.

*Посвящается Томасу Великолепному
и Томасу Пухлоцекому —
двум главным радостям в моей жизни*

БЛАГОДАРНОСТИ



Милые мои клиенты, вы даже не представляете, как дороги моему сердцу. Я каждый день жду встречи с вами. Иногда мы от души вместе смеемся, а иногда сидим в напряженном молчании, если душевная боль слишком сильна. Вы многому меня научили, и без вас мне жилось бы гораздо хуже, честное слово. Спасибо, что нашли для меня место в истории своей жизни.

Спасибо всем, кто помог мне найти собственный путь к исцелению и вдохновил на то, чтобы стать терапевтом, — доктору Сьюзен Форвард, Лесли Верник и доктору Лесу Картеру.

Спасибо Джексону Маккензи за книгу «*Psychopath Free*». Она побудила меня заняться подробным изучением психологического абьюза и его последствиями для жертв. Вы ответили на вопрос, который мне не приходило в голову сформулировать. Спасибо не только за слова поддержки, которых Вы никогда не жалеете, но и за активную помощь в работе над этой книгой и в ее усовершенствовании. Особенно я благодарна Вам, Ким Льюис, и всей команде

«Psychopath Free». Я отношусь к вам с глубочайшим уважением. Вы — настоящие волшебники, забираете у человека боль, а взамен дарите драгоценную душевную красоту.

Спасибо коллегам из психологического сообщества, посвятившим себя лечению жертв психологического насилия, за то, что рассказываете о моей работе своим последователям. Ваша поддержка придает мне сил изо дня в день. Спасибо, что так прилежно ведете свои блоги и участвуете в интернет-дискуссиях: только наши коллеги понимают, сколько сил и времени требуется на поддержание здорового онлайн-сообщества. Спасибо, что создаете пространство для работы с последствиями психологического абьюза. Лилли Хоуп Лукарио, Вы — ярчайший пример того, чего может добиться исцеленная жертва. Я восхищаюсь Вашей просветительской работой. Отдельное спасибо Шахиде Араби за помощь и сотрудничество — я рада, что мы вместе несем людям надежду на исцеление.

Спасибо доктору Айше Джон, доктору Линн Джексон, экспертному совету и всему факультету социальной работы Техасского христианского университета за поддержку исследовательского проекта «*Examining Patterns of Psychological Abuse*» в 2016 году.

Спасибо Кэсси Чой за то, что она чудесный редактор и добрая подруга. Кэсси, я искренне благодарна Вам за преданность делу. А еще — за то, что Вы часами помогали искать слова для выражения моих мыслей, помогали сформулировать их на этих

страницах так, чтобы они находили прямой путь к сердцу читателя. Спасибо за терпение в моменты, когда мне было трудно освоить некоторые правила орфографии и пунктуации, и за великодушие, с которым Вы соглашались оставить мои «авторские знаки препинания».

Примерами для подражания в предпринимательстве, участниками мозговых штурмов и «советом директоров» для меня стали Лорен Миджли, Венди Кнутсон и Николь Смит. Когда я думаю обо всех, благодаря кому стала взрослее и увереннее в себе и как предприниматель, и как женщина, первые места в этом списке всегда занимаете именно вы — три прекрасные дамы. Бесспорно, мне не удалось бы завершить этот проект без мудрых советов и непосредственного вклада каждой из вас. Иногда вы ставите передо мной трудные задачи и задаете неудобные вопросы, но ведь именно такие деловые партнеры и нужны каждому предпринимателю.

Спасибо моей лучшей подруге и альтер эго Ронде Линдли. Ронда, когда ты пришла в мою жизнь, в моей душе исцелилась застарелая глубокая рана. Ты помогла мне не чувствовать себя сироткой в этом мире. Твой чудный характер, пикантный юмор и дерзость — словно благодатный дождь над выжженной пустыней.

Спасибо моему мужу Томасу Великолепному — ты моя каменная стена, только смешная и ласковая. Твой юмор и твоя радость жизни каждый день заставляют меня улыбаться. Кому, как не тебе, знать, насколько трудным был мой путь к исцелению,