

ШАХИДА АРАБИ

# ТОКСИЧНЫЕ ЛЮДИ

Как защититься  
от нарциссов,  
газлайтеров и других  
манипуляторов

МИ∞

# Оглавление

Предисловие	7
Введение. Взаимодействие с токсичными личностями	11
Глава 1. Троица: сверхчувствительные люди, токсичные манипуляторы и нарциссы	25
Глава 2. Мягкие и агрессивные: пять типов токсичных людей	73
Глава 3. Токсичные сценарии: противодействие тактикам манипуляций	96
Глава 4. Реабилитация: избавление от зависимости и прекращение контактов с токсичными людьми	171
Глава 5. Границы: электрический барьер от хищников	192
Глава 6. Подготовка арсенала: тактики заботы о себе и навыки рефрейминга для повседневной жизни	207
Глава 7. Укрытие и восстановление: методы исцеления после общения с токсичными людьми	233
Благодарности	263
Приложения	265
Библиография	268
Об авторе	283

# Предисловие

Это большая честь и исключительная возможность — писать предисловие к новой книге Шахиды Араби. Мне посчастливилось работать с Шахидой в сфере восстановления после нарциссического насилия в течение последних пяти лет. Как лицензированный психотерапевт, я предлагала своим клиентам познакомиться с ее работами, которые касаются разных аспектов психологического насилия и манипуляций в поведении, а также посетить ее веб-сайт, где всегда можно найти достоверную информацию, поддержку, научно обоснованные практические инструменты и рекомендации по восстановлению.

Опираясь на результаты научных исследований, Шахида дает рекомендации, как вернуть себе психическое здоровье, и делает это увлекательно и доступно. Она мастерски сочетает научные факты, человеческое сочувствие и проверенные стратегии поведения, предлагая свои знания людям, которые пережили насилие в отношениях или взаимодействуют с токсичным окружением. Если вы ищете эффективные способы сосуществования с токсичными людьми, будь то мягкие или агрессивные манипуляторы, эта книга для вас. На ее страницах вы найдете мудрые советы, которые опираются на фактические данные и учитывают сильные стороны вашей личности. Помимо этого, вы получите доступное

описание эффективных стратегий по формированию и защите личных границ, подходящих методов психотерапии, самопомощи и навыков преодоления сложных ситуаций при взаимодействии с токсичными партнерами.

В книге рассказывается о тактиках психологического насилия, о влиянии травмы отношений на мозг и об особых приемах наиболее эффективного противодействия манипуляторам. Благодаря этой информации люди в сложных жизненных обстоятельствах смогут разорвать порочный круг привычного насилия и справиться с травмой отношений. Шахида также делится собственными размышлениями и приводит упражнения для закрепления полученных знаний и методов самоисцеления.

Наверняка вы уже прочитали множество статей и посетили немало веб-сайтов, чтобы найти ответы на вопросы о нарциссическом насилии, сверхчувствительных людях, эмпатах, нарциссах, психопатах и эмоциональном насилии. Эмпатичные люди, которым свойственно сопереживание, особенно часто становятся жертвами насилия в отношениях. В этой книге Шахида всесторонне анализирует развитие отношений между токсичными людьми и их жертвами, а также предлагает практические способы защиты. Она помогает людям, попавшим в ловушку токсичного общения, подключить свои суперспособности, которые по мере исцеления могут стать ценным инструментом для распознавания здоровых отношений и установления границ. Я не знаю более полезной книги для людей, страдающих от токсичного окружения и стремящихся глубже познать себя, понять, что их разрушает, а также открыть для себя способы

восстановиться и двигаться дальше к спокойной и счастливой жизни.

Клиенты в моей частной практике с благодарностью отзываются о работах Шахида. Она знает, через что проходит жертва нарциссического насилия и насколько болезненным может быть процесс восстановления. Благодаря этому ее работы дают читателям точку опоры в реальном мире, наполненном токсичными людьми и нарциссами. Люди, вышедшие из токсичных отношений, зачастую прячут стыд, вызванный газлайтингом, перекалыванием вины и другими тактиками эмоционального насилия. Они борются с последствиями цикла зависимости, который часто формируется в отношениях с манипулятором. Со свойственным ей сопереживанием Шахида предлагает работающие и клинически проверенные стратегии. Ее книга станет для вас мудрым другом, способным утешить и поддержать на непростом пути исцеления психологической травмы отношений.

Шахида, несомненно, одна из самых авторитетных специалисток в области восстановления психического здоровья после насилия в партнерских отношениях и, в частности, психологического насилия. Кроме того, она консультант, исследователь, автор и просто цельная личность, которая применяет в реальной жизни то, что проповедует, будучи наглядным примером для своих читателей. Благодаря своим исследованиям и помощи жертвам насилия Шахида знает, какие приемы и методики действительно работают. Она делится своими советами, в основе которых лежат исследования, ее личный жизненный опыт и консультации с другими экспертами в этой области.

Итак, налейте себе ароматного горячего чая и устраивайтесь поудобнее. Пусть эта книга станет вашим первым шагом на пути к новому себе — счастливому и самодостаточному человеку, свободному от токсичного общения и манипуляций.

*Андреа Шнайдер,  
магистр социальной работы,  
лицензированный клинический социальный работник*