

УДК 159.97
ББК 88.351.3
Д15

This translation has been published with the financial support of NORLA

Переводчик Наргис Шинкаренко
Редактор Заира Абдуллаева

Далсегг А.

Д15 На крючке: Как разорвать круг нездоровых отношений / Ауд Далсегг, Ингер Вессе ; Пер. с норв. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 274 с.

ISBN 978-5-9614-5138-2

Что делать, если вас третируют в семье или на работе? Означает ли это, что вы действительно так жалки и никчемны, как некто убеждает вас? А может, вы просто имеете дело с психопатической личностью?

Из книги, написанной двумя норвежскими авторами — журналисткой Ауд Далсегг и юристом Ингер Вессе, специализирующимися на темах домашнего насилия и моббинга, вы узнаете о том, кто такие психопаты, почему они так ведут себя с другими людьми и с какой стати им многое сходит с рук. В книге описаны разные типы психопатических личностей, а также манеры их поведения. Авторы приводят примеры наиболее типичных случаев попадания жертв к психопатам «на крючок» и предлагают действенные способы спасения даже из патовых ситуаций.

УДК 159.97
ББК 88.351.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Н. Aschehoug & Co. (W. Nygaard), AS, 2008
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2016

ISBN 978-5-9614-5138-2 (рус.)
ISBN 978-82-03-23876-5 (норв.)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	13
---------------	----

Глава 1

ИСТОРИИ ЖЕРТВ	17
Сольвейг была лишена родительской любви.....	17
Обретение свободы после 30-летнего замужества.....	27
Грубое пренебрежение родительскими обязанностями, скрытое за безупречным фасадом.....	34
Промывка мозгов: история Сив.....	40
Леденящий финал страстного романа.....	48
Общие черты агрессоров.....	52
В чем причина такого поведения?.....	56

Глава 2

ЛЮДЕЙ, ОБЩЕНИЕ С КОТОРЫМИ ПОДРЫВАЕТ ЗДОРОВЬЕ, МОЖНО ВСТРЕТИТЬ ГДЕ УГОДНО	59
Обыденные психопаты.....	62
Признаки психопатии.....	67
<i>Психопат — не значит псих</i>	67
<i>Различные системы классификации и терминология</i>	68
<i>Диссоциативное расстройство личности</i>	69
<i>Контрольный перечень признаков психопатии</i>	72
<i>Внимание!</i>	73
<i>Психопатия среди женщин и мужчин</i>	74
<i>Психопатические черты</i>	76
<i>Нарциссизм — сущность психопатии</i>	76
<i>Нарциссическое расстройство личности</i>	77
<i>Потенциальный домашний тиран</i>	78
<i>Садистическое расстройство личности</i>	79

Психопаты среди преступников	80
<i>Насильники</i>	80
<i>Бывшие: угроза убийством</i>	81
<i>Успешность защищает психопата от разоблачения</i>	82
<i>Успешные психопаты зачастую нарушают закон</i>	83
<i>Страдают ли сами психопаты?</i>	83
<i>Проходит ли это?</i>	84
<i>Насилие передается из поколения в поколение</i>	85
<i>Можно ли вылечить психопатию?</i>	85
 Глава 3	
В ЛОВУШКЕ	87
Понятие «жертвы»	88
Выслушать жертву	88
Зло под солнцем	89
Попадая в ловушку	90
<i>Когда даруют не любовь</i>	90
<i>Посвяательства начинаются</i>	91
<i>Давление на жертву</i>	92
Насилие в семье — основа проблемы насилия во взрослом возрасте	93
<i>Женщины тоже совершают насилие</i>	95
<i>Насилие, направленное на стариков</i>	96
<i>Психологическое давление — эффективная форма насилия</i>	96
<i>Сексуальное насилие — демонстрация силы</i>	98
Последствия насилия	100
<i>Пережить травму</i>	100
<i>Потеря себя в отношениях</i>	101
<i>Принятие ответственности за происходящее на себя,</i> <i>чувство вины и стыд</i>	102
<i>Отношение к себе, как к слабаку, неудачнику</i>	103
<i>В роли помойной ямы</i>	104
<i>Опутанные сетью</i>	105
<i>Стокгольмский синдром</i>	106
<i>Голос все еще звучит</i>	107
Кто становится жертвой?	107
<i>Сложные отношения с матерью или отцом</i>	109

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Безусловная любовь</i>	110
<i>Свидетели насилия — такие же жертвы насилия</i>	111
<i>Сексуальное насилие жестоко ранит</i>	112
<i>Высмеивание — это психологическое насилие</i>	113
<i>«Ты такая же, как твоя мать!»</i>	114
<i>Психологическое насилие может быть незаметным и изощренным</i>	115
<i>Дискриминация ребенка</i>	115
<i>Посягательства не прекращаются, когда дети взрослеют</i>	116
<i>Предательство второго родителя</i>	117
<i>Разрыв с родителями</i>	118
<i>И снова в роли жертвы</i>	119
<i>Астрид (50) приходит на терапию</i>	120
<i>Повзрослевшая жертва может сама стать агрессором</i>	122
<i>Оставаясь в позиции жертвы</i>	123
Почему так нелегко прервать разрушительные отношения?	124
<i>Созависимость</i>	124
<i>Чувство сострадания</i>	125
<i>Желание спасать травмированных мужчин</i>	126
<i>Лояльность по отношению к агрессору</i>	127
<i>«Запрограммированность» (установка на мужчин с проблемами)</i>	127
<i>Плата за сохранение отношений может оказаться слишком высокой.</i>	128
<i>Серьезный вред здоровью</i>	131
<i>Посттравматическое стрессовое расстройство</i>	132
Польза психотерапии	133
Травма-фокусированная поведенческая психотерапия для детей	134
 Глава 4	
ВОЙНА ЗА ДЕТЕЙ	137
<i>Справедливости никто не гарантирует</i>	140
<i>Собирайте доказательства, привлекайте свидетелей</i>	141
<i>Родительская несостоятельность</i>	142
<i>Главное — отомстить</i>	142
<i>Опыт одного посредника</i>	143
<i>Учиться держать удар</i>	145
<i>Способны ли дети противостоять разрушительным родителям?</i>	146
<i>Прекратить общение?</i>	147

<i>Выходные — это слишком</i>	148
<i>Объясните, что это навсегда</i>	148
Семейное консультирование: опыт одного психотерапевта	149
<i>Конфликт лояльности</i>	149
<i>Права родителей имеют приоритет перед потребностями ребенка</i>	149
<i>Недостаточная осведомленность работников правовой системы</i>	151
<i>Принуждать ли ребенка к общению?</i>	151
Если вы находитесь в конфликте с человеком, прибегающим к насильственным мерам	152

Глава 5

МОББИНГ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ	155
<i>Что такое моббинг?</i>	156
Моббинг со стороны руководителей.....	162
Как действуют руководители, имеющие психопатические черты?	162
Насколько широко распространен моббинг?	164
Кто может стать жертвой?.....	164
Сексуальные домогательства.....	165
Институт церкви — подходящее место для властолюбцев	166
<i>Сигне вынудили уйти с работы</i>	166
<i>Не только любовь к ближнему</i>	172
<i>Преданные руководством</i>	173
<i>Избавление от проблемы</i>	173
<i>У властолюбцев есть сторонники</i>	174
Правила поведения для пострадавших	175
Вместе — значит «сильнее»	178
Обязанности работодателя	179
Обязанности работника	180
<i>Оповещение об обстоятельствах, заслуживающих критики</i>	181
<i>Разрешение конфликта</i>	181
<i>Замалчивание проблемы</i>	182
<i>Доводить ли дело до суда?</i>	183
<i>Уйти с работы?</i>	184
<i>Когда вам некуда отступать</i>	185

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 6

РОЛЬ ТРЕТЬЕЙ СТОРОНЫ	187
Нейтральная и молчаливая роль.....	188
<i>Семейная психотерапия как очередное посягательство</i>	190
<i>Неэффективность требования «жертва должна взять часть ответственности на себя»</i>	191
<i>Когда одна из сторон объявляет войну</i>	192
Асимметричный конфликт.....	192
<i>Когда агрессор располагает к себе</i>	194
<i>Сила привлекает</i>	196
<i>Психопатия вызывает восхищение</i>	197
<i>Станьте помогающим свидетелем</i>	198

Глава 7

К СВОБОДЕ	201
Стадия 1. Вы чувствуете растерянность, бессилие и пустоту.....	201
<i>Очнитесь!</i>	201
<i>Вы сбиты с толку и растеряны</i>	202
<i>Вы пробовали измениться</i>	203
<i>Вы прощаете</i>	203
<i>Вы видите две стороны личности агрессора</i>	204
<i>Ваша жизнь похожа на американские горки</i>	205
<i>Вы чувствуете себя обвиняемым</i>	205
<i>Ваши жизненные силы на исходе</i>	206
<i>Ваша жизнь кажется вам пустой</i>	207
<i>Вам надо набраться мужества и рассказать о происходящем</i>	207
<i>Вы нуждаетесь в понимании</i>	208
<i>Вам нужна информация</i>	209
<i>Вы должны осознать, что подвергаетесь психологическому насилию</i>	209
<i>О вас говорят неправду</i>	210
<i>Вы должны разоблачить обман</i>	211
<i>Не верьте тому, что вы — слабый</i>	212
<i>Если вы поступаете жестко, это не означает, что вы — агрессор</i>	213
<i>Наблюдайте</i>	214
<i>Вы не чувствуете по отношению к себе любви и доброты</i>	214
<i>Вы подвергаетесь воздействию поступков, продиктованных злом</i>	215

<i>Когда вам завидуют</i>	216
<i>Разница между хорошим и плохим</i>	217
<i>Вы пережили травмирующие события</i>	217
<i>Вы нуждаетесь в помощи и поддержке, но вам не стоит возлагать больших надежд на сотрудников государственных учреждений</i>	218
<i>Безразличие</i>	220
<i>Оставьте надежду на изменение</i>	220
<i>Подумайте о выходе из общества чрезмерной добродетели</i>	221
Стадия 2. Вы решились на изменения	223
<i>Изменения начинаются с вас</i>	223
<i>Признайте свою печаль</i>	224
<i>Сломайте систему</i>	225
<i>Поставьте в жизни цели</i>	226
<i>Отложите размышления о религии на потом</i>	226
<i>Утвердитесь в своем человеческом достоинстве</i>	227
<i>Поддержите себя физически и психологически</i>	229
<i>Представьте себя свободным</i>	230
<i>Прервите постоянный контакт с агрессором</i>	230
<i>Готовьтесь к войне</i>	231
<i>Выбирайте правильное время для действия</i>	232
<i>Мобилизуйте боевой дух</i>	232
<i>Поставьте цель</i>	233
<i>Кто ваши союзники?</i>	234
<i>Придерживайтесь определенной тактики — не разоблачайте себя</i>	235
<i>Возьмите на вооружение</i>	236
<i>Тактика врага</i>	243
<i>Когда агрессор прибегает к физическому насилию</i>	244
Стадия 3. Прочь из порочного круга	245
<i>Ваши возможности</i>	245
<i>Подводите итоги на встречах с самим собой</i>	245
<i>Какой образ «Я» вы храните с детства?</i>	247
<i>Найдите себя</i>	247
<i>Вы — достаточно хороший человек, такой, какой вы есть</i>	248
<i>Ставьте на себя, а не на других</i>	249
<i>Остановите негативные мысли</i>	249

СОДЕРЖАНИЕ

Стадия 4. Я беру свою жизнь в свои руки	252
Установите границы	252
Возьмите ответственность за собственную жизнь	253
Различайте ложное и истинное чувство вины	253
Работайте с чувством стыда	255
Страх перед агрессором	256
Тревога	257
Горько видеть людское равнодушие	257
Нужно ли расставлять все точки над <i>i</i> в отношениях с агрессором, чтобы освободиться?	258
Разрыв отношений	259
Дальнейший контакт с агрессором	259
Стадия 5. Я живу свободно и счастливо	260
Новая жизнь	261
Вам надо учиться принимать доброту	262
Две жизненные колеи	263
История Катрин	264
Относитесь серьезно к сигналам тревоги	265
Выдерживайте свою непохожесть	267
Выбор в пользу любви	267
ПОСЛЕСЛОВИЕ	269
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	271