

## Вступ

*«Ні, я не можу. У мене просто немає часу, чесно. Треба відвезти маму в лікарню, потім виконати прохання чоловіка, а потім приготувати вечерю».*

Гелен не знає, їхати їй чи ні, а подруга Аніта не дає їй спокою, бо сподівалася, що Гелен догляне за її п'ятирічним сином, аби Аніта спокійно провела вечір зі своїм чоловіком.

*«Ну що ж, якщо щастя твоєї мамі і твого чоловіка важливіше за мене, то нехай так. Хоча я здивована, бо чомусь думала, що після всього, що я зробила для тебе, ти намагатимешся допомогти найкращій подрузі. Ти повинна протистояти своїй мамі і перестати бути підстилкою для свого чоловіка».*

Гелен вже намагалася вирішити ситуацію з мамою, пропонуючи замовити їй таксі до лікарні та назад, але та не погоджувалася. *«Якщо навіть у таку мить, коли вона хвора, матір не може звернутися до доньки, то все зайшло надто далеко. Я скоро помру, тож тобі не доведеться за мене хвилюватися. Але до того часу я маю повне право розраховувати на те, що ти виконуватимеш свій обов'язок. Запам'ятай мої слова: ти шкодуватимеш, коли мене не стане, і ти будеш жалкувати, що не зробила більше».*

Кінець розмови.

Гелен навіть не збирається звертатися до свого чоловіка Едварда, щоб той дав їй можливість відпочити — він не з тих, хто розуміє. Як головний годувальник, він очікує, що

вдома все буде виконуватися за нього. Так чи інакше, він ненавидить свою тещу, а Аніту любить ще менше.

Насправді в цьому є неабияка іронія. Мати Гелен ніколи особливо не піклувалася про неї, коли вона була дитиною. Жінка була надто зайнята тим, щоб бути важливою, робити добрі справи і бути в центрі уваги в їхньому селі. Обов'язок, виконання якого вона очікує від Гелен — це той самий, який вона сама ігнорувала, будучи матір'ю. Те саме можна сказати й про Аніту. Справа в тому, що Аніта нічогосінько не робить для Гелен, очікуючи, що та буде вдячна вже за те, що її допустили до кола спілкування Аніти, що вона буде їй винна і регулярно сплачуватиме свої борги, бігаючи навколо подруги навшпиньках. Якщо Гелен — це килимок, то Аніта — та, хто витирає об нього ноги більше за всіх.

Тепер Гелен замислилася, що Едвард такий самий. Вдома він здебільшого п'є, спить і дивиться спортивні програми по телевізору. Він задоволений тим, що як менеджер середньої ланки забезпечує Гелен комфортне життя, і очікує натомість, що вона виконуватиме свою частину угоди, роблячи те, що їй кажуть, і підтримуючи порядок у домі. Це не включає в себе її відсутність удома через те, що вона виконує прохання інших.

Тож, як завжди, Гелен усе встигає. Вона встигає закупити продукти, виконати прохання і переробити домашні справи, не обідає, вчасно відвозить матір до лікарні, розбирається з документами за будинок в приймальні, відвозить матір додому, заварює їй чай і готує вечерю, намагаючись заспокоїти її, наскільки це можливо, зважаючи на її обмежені медичні знання. Вже якраз час забрати доньку Етель зі школи, заїхати до Аніти, привести до себе додому сина подруги, нагодувати його, а потім власну доньку (їм подобається різна їжа, а десятирічна донька Гелен, звісно, не збирається вечеряти одночасно з дитиною, яка вдвічі молодша за неї).

Вона вкладає маленького хлопчика у гостьовій кімнаті, але оскільки для нього це незнайоме середовище, йому потрібен час, щоб заснути. Потім вона готує вечерю для Едварда. Гелен не їсть багато, — у неї немає часу.

Потім телефонує Едварда і повідомляє, що буде вдома пізно. Це означає, що Етель не спатиме допізна, щоб вона могла піти з Гелен, коли настане час відвезти сплячого сина Аніти. Аніта сердиться на Гелен за те, що та прийшла без улюбленої іграшки хлопчика. Едвард приїжджає додому, і її мати дзвонить, поки вона не вдома. Обидва розгнівані тим, що її донька не спить о 22:00 у будній день.

Коли Гелен виснажується і хворіє, вона не отримує жодного співчуття, — лише ображене пхикання від тих, кому вона більше не може служити так, як вони звикли.

Гелен — ув'язнена. Люди, які її оточують — токсичні. Ця книга адресована Гелен і багатьом таким, як вона. В'язниця, в якій перебуває Гелен, створена нею самою. ґрати на її камері зроблені не Анітою, не її матір'ю чи чоловіком, а самою Гелен. Двері до її камери не замкнені — їй просто потрібно навчитися виходити крізь них.

Ця книжка саме для цього. Якщо Гелен зможе розпізнавати токсичних людей, уникати їх, коли це можливо, і справлятися з ними здоровим способом, коли ні — вона буде вільною. Існує багато Гелен, і персонажі навколо них бувають різних форм і розмірів, деякі з них діють більш витончено, ніж ті, що описані в цьому вступі, але результат той самий. Для переважної більшості людей, які приходили до мого кабінету на консультацію, страждали від хвороб, спричинених стресом, найбільшим фактором, що спричинив такий їхній стан, були інші люди. Існують кращі та здоровіші способи впоратися з такими людьми. Це не обов'язково означає покинути чоловіка, відмовитися від християнства (якщо це ваша релігія) чи перестати піклуватися про інших.

Частина 1

ЯК ДІЮТЬ ЛЮДИ

## 1

## ЛЮДИ

**В**ставай!  
Гаразд, це прозвучало дещо грубо, вибач. Будь ласка, прокидайся! Вже краще.

Більшість із нас схильні «спати наяву» у реальному житті, рідко приймаючи свідомі рішення про те, чого ми хочемо або як обираємо, яким буде наше життя. Ми опираємося на обставини і на очікування інших людей. Чудово, якщо ці люди добрі та чуйні, але якщо ситуація є ворожою або наше оточення не дуже доброзичливе, хорошого тут мало. Проблема в тому, що люди, які ставлять інших на перше місце, мають тенденцію оточувати себе якраз тими, хто забирає ваш світ. При цьому більшість людей досить добрі в більшості випадків, хоча, звісно, всяке трапляється. У той же час деякі люди не вирізняються добротою до інших, і з роками у них розвиваються такі собі гостренькі антенки, що допомагають їм оточувати себе тими, кого вони можуть використовувати для власного блага. Тож ті, хто все життя намагаються догодити іншим, як правило, опиняються в оточенні таких людей. І от ви вже схильні вважати, що більшість людей неприємні, або що ви самі в усьому винні, що люди ставляться до вас погано, тому що ви не гідні їх або недостатньо хороші, і вам просто потрібно більше старатися, щоб догодити всім...

Ви помиляєтеся. Насправді вам потрібно навчитися бачити далі, ніж ті, хто вас оточує. Щоб досягти цього, слід з'ясувати, чого ви насправді хочете від життя. Ви маєте зрозуміти, чому люди поводяться так, як вони поводяться, щоб ви могли розробити стратегію для власного життя. Тож давайте розглянемо ці питання.

Наступні три розділи містять багато інформації, що може здатися заплутаною і досить незрозумілою, якщо ви не цікавитесь особистою та соціальною психологією, але, будь ласка, будьте терплячі. Розуміння того, як влаштовані люди, має вирішальне значення, якщо ви хочете навчитися краще з ними ладнати. Факти і теорія, з яких складаються ці розділи, є необхідним ґрунтом, з якого «проростає» решта книги. Маю надію, що якщо я зможу дати вам деякі теоретичні знання про людську поведінку, якими користуються соціологи, терапевти, психологи та психіатри, ви навчитесь набагато краще справлятися з людьми та ситуаціями. Можливо, до кінця цих розділів решта книжки вже буде вам непотрібна, коли ви дізнаєтеся, чому люди роблять те, що роблять. Вам вже не потрібно буде пояснювати, як з ними поводитися — це стане очевидно. Перевіримо?

Це лише дециця того, що, на мою думку, є найбільш важливим у контексті мети цієї книги, що було взято з величезної кількості літератури на цю тему, тож прошу вибачити, якщо я пропустив щось, що для вас є важливим.

### Що таке особистість і як вона формується?

Розуміння особистостей людей — це ключ до того, як ладнати із ними. Особистість визначається діями. Наприклад, якщо ми говоримо, що хтось є екстравертом, ми маємо на увазі, що ця людина, простіше кажучи, багато часу проводить з людьми. Риси особистості не є однозначними.

Наприклад, совість, доброта і щедрість — це риси, які тою чи іншою мірою притаманні переважній більшості людей, але ніхто не може бути ідеально добрим і щедрим до всіх і завжди. Наші особистісні риси досить добре визначають, як ми реагуватимемо на певну ситуацію чи людину, але не з абсолютною точністю. Ступінь нашої свободи у прийнятті свідомих рішень щодо реакції на людину чи подію залежить від того, що відбувається навколо, нашого психічного стану та наявних у нас резонансів (див. далі). Ми є чимось більшим, ніж наші пориви, але тільки якщо робимо свідомий вибір бути такими. Інакше кажучи, якщо ви свідомо не вирішите змінитися, то завжди однаково передбачувано реагуватимете на людей, які скривдили вас, або на тих, з ким ви ототожнювали себе в минулому. Бути жертвою токсичних людей — це звичка. Гелен, з якою ми познайомилися у вступі, доведеться наважитися на деякі складні зміни у своєму способі життя, якщо вона хоче, щоб воно в неї налагодилося.

Особистість формується через досвід, — особливо той, який ми отримуємо в дитинстві. Те, як людина мислить, відчуває і діє, певною мірою визначається генетично, але переважно є продуктом її досвіду. Це безперервне формування характеру людини світом, в якому вона живе, називається *психодинамікою*. Фройд і численні психоаналітики після нього зосередилися на психодинамічних факторах, що пояснюють людську поведінку, особливо на тих, що виникають на початку життя через взаємодію дітей із батьками.

На противагу цьому, вчені, що досліджують поведінкові моделі, дотримуються підходу, згідно з яким в основі людської поведінки лежить *обумовлення*. Воно буває двох типів: класичне та оперантне. У класичній формі стимул поєднується з відповідною реакцією упродовж досить тривалого часу, аж поки не перетворюється на рефлекс. Так, для собак Павлова дзвонили в дзвіночок щоразу, коли їм

приносили їжу. Спочатку у собак виділялася слюна від вигляду і запаху м'яса, але з часом вони пускали слюну навіть від самого лише звуку дзвоника, — незалежно від того, чекало на них після нього частування чи ні. Їхні залози привчили виробляти слюну на звук дзвоника. Таку ж реакцію демонструє людина, яка стала свідком стрілянини і здригається щоразу, коли чує гучний звук.

В оперантному обумовленні поєднання винагорода або її відсутності за дію збільшує частоту, з якою ця дія виконується. Скажімо, дитина отримує наліпку-зірочку щоразу, коли поводить себе добре, але її забирають, якщо дитина вчиняє погано, що з часом призводить до того, що вона починає поводитися краще.

В обох формах обумовлення існує явище *згасання*. Це означає, що коли початкові парні стимули більше не поєднуються або винагорода більше не пов'язана з очікуваною поведінкою, реакція з часом згасає. Так, якщо ви перестанете давати м'ясо, коли дзвенить дзвоник, собака з часом перестане виділяти слюну, травмована людина з часом стане менш нервовою, а дитина, яку не постійно заохочують за хорошу поведінку або й іноді карають за погану, з часом перестане поводитися добре. Якщо ж ви продовжуєте або поновлюєте застосування початкових пар «стимул — реакція» або заохочення, реакція знову посилюється.

Зовсім недавно психологи визнали важливість впливу мислення і поведінки на те, як людина відчувається і діє. Людину можна винагородити і таким чином змінити її поведінку, просто змінивши спосіб мислення. Якщо кожного разу у розмові з кимось ви критикуєте себе за те, що недостатньо розумні, то навряд чи коли-небудь почнете гарно поводитися в соціальному середовищі. З іншого боку, якщо ви перестаєте критикувати себе, зосереджуєтеся на приємних речах, які говорять вам інші, і насолоджуєтеся цікавими моментами розмови, то психологічна винагорода,

яку ви отримуєте від цього досвіду, підвищить імовірність того, що в майбутньому ви успішно взаємодітимете в соціальному середовищі. Ваше мислення є дуже важливим і лежить в основі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка виявилася високоефективним методом лікування широкого спектру станів.

Особистість не витесана з каменю. Вона може змінюватися залежно від вимог, з якими ви стикаєтеся в різних середовищах, досвіду, який ви отримуєте протягом життя, і просто з плином часу. Наприклад, на роботі я був зовсім іншою людиною, ніж удома. Або, скажімо, у деяких людей, які перенесли черепно-мозкову травму, в результаті кардинально змінюється особистість.

У будь-якому випадку, особистість, так би мовити, — в очах того, хто дивиться, і для її визначення потрібне оціночне судження. Людина, з якою ви маєте справу, впевнена чи заводіяка? Чесна чи безтактна? Відверта чи жорстока? Проблема в тому, що ті, хто не має потреби робити такі судження, як правило, роблять це, тоді як вразливі люди, яким справді *потрібно* критично оцінювати людей, щоб покращити своє становище, роблять це вкрай рідко. Вони відчувають, нібито чомусь недостойні мати такий привілей.

У будь-якому випадку краще витратити більше часу на розуміння себе, ніж на судження про інших. Люди, як правило, почуваються щасливими, коли точно знають, що вони відчувають, чого хочуть і чого потребують, і досягають відповідності між цими речами і своїм життям. Я люблю простір, воду і гарну погоду, а також можу насолоджуватися власною компанією. Моє життя (я на пенсії і живу неподалік від Чарльстона, США, з видом на річку і болотисту місцевість) відповідає цим рисам і потребам, тому я щасливий. Але також необхідний баланс, тому, хоча мені було б легко жити життям відлюдника, я змушую себе вступати в певні соціальні контакти. Коли маєш справу з токсичністю,

важливо знати, що тобі потрібно для щастя, і вміти збалансовувати свої потреби з вимогами, з якими ти стикаєшся.

Вирішуючи, як нам жити, ми звіряємо свої цілі з думкою інших людей. У той же час ми повинні уникати того, щоб бути рабами тих, чия думка сильніша. За своє життя я зрозумів, що сила думок людей, як правило, обернено пропорційна їхній мудрості. Наприкінці життя Декарт писав: «Нарешті я щиро і беззастережно присвячую себе загальному знесенню своїх думок». Ось вам і мудрість.

### Ототожнення

Вчинки людей, які спричиняють страждання інших, викликають у нас обурення чи злість, тоді як добрі вчинки викликають у нас вдячність і захоплення, навіть коли вони не зачіпають нас безпосередньо. Це відбувається тому, що ми ототожнюємо себе з об'єктом цих дій. Люди не повинні кривдити інших. Чому? Чому вони повинні бути схожими на вас і розділяти ваші цінності? Відповідь полягає в тому, що ми ототожнюємо себе з іншими, особливо з тими, хто подібний до нас, і тому речі та люди, які впливають на них, впливають і на нас.

Насправді більшість із нас схильні спочатку діяти, а потім думати. Ми робимо щось, а потім вигадуюмо виправдання своїм діям і самі ж починаємо вірити у власні хибні міркування. В одному з експериментів учасників попросили помахати пальцем через випадкові проміжки часу. Вимірювання мозкових хвиль показало, що механізми, які відповідають за махання пальцями, активувалися задовго до того, як піддослідні усвідомлювали, що вони вирішили це зробити. Ваші наміри можуть бути не такими «добрими», як ви їх собі уявляєте, оскільки багато ваших дій було «запрограмовано» ще до того, як ви усвідомили, що вирішили це зробити.