



Рамани Дурвасула

ТОКСИЧНЫЕ МУДАКИ

Как поставить
на место людей
с завышенным чувством
собственной важности
и сохранить
рассудок

Перевод
Евгении Ципилевой

МИОО

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Введение	11
Часть I. Маршрут нарциссизма: объезжаем токсичные выбоины	39
Глава 1. Нарциссы, самодуры и тираны: негодяй — это диагноз?	41
Глава 2. Анатомия нарциссизма и межличностной токсичности	71
Глава 3. Какого оттенка ваш нарцисс?	147
Глава 4. Токсичная вселенная: нарциссический мировой порядок	177
Глава 5. Как (не) вырастить нарцисса	218
Часть II. Токсичные нарциссы в вашей жизни	251
Глава 6. Нарцисс в вашей постели	253
Глава 7. Нарцисс, который воспитал вас	301
Глава 8. Нарцисс на работе	335
Глава 9. Другие нарциссы в вашей жизни (братья и сестры, друзья, родственники)	368
Глава 10. Нарцисс, которого вы вырастили	389
Часть III. Как сохранить рассудок в мире нарциссизма	401

Глава 11. Простое руководство по выживанию	403
Глава 12. Общая картина	436
Глава 13. Последствия	458
Глава 14. Современный хепши-энд	483
Источники	493
Благодарности	504
Об авторе	510

Могут быть более красивые времена,
но именно это — наше.

— *САРТР*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Введение

Если кто-то показывает тебе, каков он,
поверь ему с первого раза.

— МАЙЯ ЭНДЖЕЛОУ*

В июле 2017 года двадцатитрехлетний молодой человек, летевший первым классом из Сиэтла в Пекин, на сорок пятой минуте полета бросился к аварийному выходу. Он попытался открыть дверь прямо в воздухе, но стюардессы остановили его. Мужчина стал сопротивляться, а в ответ на их попытки его умирить выкрикнул: «Да вы знаете, кто я?» (по всей видимости, этого никто не знал: оказалось, что место в первом классе ему досталось через члена семьи, работавшего в авиакомпании).

В июле 2014 года Конрад Хилтон III** летел первым классом в Лондон. Его выходки начались сразу после посадки в самолет: он ругался на других пассажиров и обзывал их крестьянами, попытался напасть на стюардессу и за десятичасовой полет выдал множество нецензурных выражений. Молодой человек утверждал, что

* Американская писательница и поэтесса, творившая в XX веке. — *Прим. ред.*

** Праправнук Конрада Хилтона, основателя династии Хилтон и создателя мировой сети Hilton Hotels. — *Прим. ред.*

для него это все не впервые и отец всегда вытаскивал его. Говорят, он кричал: «Я могу сделать так, что вас всех уволят за пять минут. Я знаю вашего начальника! Мой отец за все заплатит, он уже не раз так делал. В прошлый раз он выложил триста тысяч долларов». Мужчину освободили под залог в сто тысяч долларов и при условии, что он признает свою вину. Конрад Хилтон III признал себя виновным в мелком нападении, чтобы против него сняли федеральные обвинения.

Истерики, основанные на чувстве превосходства, очень разнообразны. В 2009 году Майли Сайрус возмущалась у киоска с бургерами: «Вы *серьезно*? Вы не узнаете меня? Я Майли Сайрус». В том же 2009-м Дина Лохан (мать актрисы Линдси Лохан) заявила в одном из ночных клубов: «Да вы знаете, кто я? Вы совершаете большую ошибку... просто огромную» (отдельные аплодисменты за цитату из фильма «*Красотка*»). В 2006 году на Уимблдоне Дэвид Хассельхофф выдал: «Все, что я сейчас хочу, — это выпить. Вы знаете, кто я?» В 2012-м Рианна разбила стол в ночном клубе, устроив на нем танцы. А когда ее буквально вынесли из заведения, она проорала: «Вы что, не знаете, кто я?» В 2014-м Шайа ЛаБаф, нарушив общественный порядок в антракте бродвейского мюзикла «Кабаре», выкрикнул: «Вы что, *мать вашу*, не знаете, кто я такой?» В том же 2014 году Алеку Болдуину предъявили обвинение в незаконной езде на велосипеде по Юнион-сквер в Нью-Йорке, на что он ответил: «Что за дерьмо. Да вы знаете, кто я?» В 2007-м, когда у Фэй Данауэй в магазине Banana Republic не приняли кредитную карту, она прокричала: «Вы что, не знаете, кто я такая? Я Фэй Данауэй!» В 2013-м сотрудники корейского спа-салона неодобрительно высказались по поводу татуировок Маргарет Чо, на что получили гневный ответ: «Вы знаете, кто я? Я Маргарет Чо».

Не только знаменитости повторяют эту мантру. Такое поведение присуще и пассажирам первого класса, таким как тот неизвестный парень, летевший из Сиэтла в Пекин. И гостям

ресторанов — от заведений со звездами «Мишлен» до местечковых киосков с хот-догами. Участники привилегированных программ для путешественников закатывают истерики под названием «Вы что, не знаете, кто я?», когда им не повышают класс обслуживания («*Вы что, не знаете, кто я? Я платиновый/бриллиантовый/эксклюзивный член клуба*»). По какой-то причине путешествия усиливают эту тенденцию, и здесь просматривается удивительный парадокс: такие люди не хотят подчиняться правилам, но требуют, чтобы другие неукоснительно их соблюдали. Например, в отзыве на сайте TripAdvisor один возмущенный путешественник утверждает, что в бизнес-зал аэропорта впускают большое количество людей, при этом его приводит в ярость тот факт, что для него и его семьи не поменяли правила (хотя они не заплатили за вход).

С подобным можно столкнуться не только в небе или в аэропорту. Так может заявить человек из маленького городка, который вынужден стоять в длинной очереди в местном заведении («*Вы что, не знаете, кто я? У меня самый крупный магазин сантехники в городе!*»), или женщина в церкви, возмущенная тем, что ей не досталось лучшего места во время воскресной службы («*Вы что, не знаете, кто я? Я хожу в эту церковь и делаю пожертвования уже много лет*»). Недавно я видела нечто подобное на парковке магазина Trader Joe's* в своем городе. Пожилой мужчина за рулем «Мустанга» кричал немолодой женщине, везущей собаку в тележке: «*Да ты знаешь, кто я? Я могу купить и продать тебя и твою тупую псину!*» Затем он с визгом припарковался на месте для инвалидов, хотя на его автомобиле и не было соответствующего знака.

«Да вы знаете, кто я?» — самая популярная фраза нашего времени и, очевидно, мантра самовлюбленных и нарциссов. Она даже

* Популярная сеть супермаркетов в США. — Прим. ред.

зафиксирована в словаре Urban Dictionary* — в интернете это явление часто упоминают как DYKWIA (от англ. «Don't you know who I am?»). В словаре нет четкого определения, а приведен список синонимов: «чопорность», «большое самомнение», «напыщенный индюк», «придурок» и «мудак». Можно взять этот список за отправную точку, чтобы разобраться в том, что многие из нас не воспринимают всерьез и считают «чужой проблемой». Но мы можем и чему-то научиться у таких да-вы-знаете-кто-я.

Сама фраза отражает полное отсутствие самосознания и невероятное чувство превосходства. Зачем вам знать, что это за человек, если только вы не контактируете с ним регулярно? Например, я могла бы использовать такую фразу, когда забираю детей из школы. Если бы они устали в окно машины и спросили: «Ты кто?» — я бы ответила: «Вы что, не знаете, кто я? Я ваша мать». Тот, кто произносит эти слова, предполагает, что он настолько особенный, что должен быть известен окружающим или что его статус дает право на особые привилегии, недоступные другим. Такой статус может быть связан с популярностью, богатством, властью или — чаще всего — с грандиозным заблуждением. Важно также помнить, что статус — понятие относительное. Вы можете быть самым важным человеком в своем маленьком городке, районе или на работе, но, скорее всего, за пределами этого круга людей никто понятия не имеет, кто вы. Популярность и статус могут быть локальными или глобальными (или присутствовать исключительно в голове человека).

В некоторых случаях основная причина высказывания «Да вы знаете, кто я?» — алкогольное или наркотическое опьянение. Наркотики и алкоголь снижают самосознание, ухудшают способность принимать решения, приводят к раскованному, а порой и агрессивному поведению и могут вызывать паранойю, гнев, враждебность и спутанное мышление. Взаимодействие с другими людьми,

* Онлайн-словарь молодежных слов и фраз англоязычного сленга

для которых привычны нормальные представления о социальных и правовых установлениях (терпеливое ожидание в очереди, трезвое вождение, речь приемлемой громкости без бранных слов, своевременная оплата счетов), в состоянии алкогольного опьянения бывает совершенно непредсказуемым. Оно может быстро перерасти в неадекватное поведение, кульминацией которого становится истерика, как только возникает шанс понести наказание.

В других случаях люди, произносящие эту фразу, могут быть психически больны и оторваны от реальности (например, в состоянии психоза или в бреде). Они действительно считают себя особенными, но не за счет социальных маркеров статуса, таких как известность, положение в обществе или богатство, а в силу иллюзорной веры в то, что они были избраны неким святым или родились под покровительством третьей луны Сатурна. Такое бредовое чувство превосходства может также наблюдаться при маниакальных состояниях, например при биполярном расстройстве. После лечения мании или другого психического заболевания подобные выпадения сходят на нет. На психические заболевания у таких людей могут указывать элементы внешнего вида и поведение (например, неподобающая или растрепанная одежда, своеобразный внешний вид, странные бессмысленные высказывания, необычные жесты). Такие люди нуждаются в лечении и последующем наблюдении, а их поведение — один из признаков диагноза.

Главными же героями этой книги будут токсичные проблемные нарциссы с чувством превосходства. Они как дети с психологическими проблемами. Эти люди искренне верят в свое эфемерное величие. Мы разберем феномены нарциссизма и самолюбленности, которые все чаще представляют собой новый вариант нормы уже не только в Америке, но и во всем мире. Такие личности совершенно уверены, что они особенные и что правила на них не распространяются. Они часто держатся за детскую убежденность, что имеют право на особое отношение, а если

такового к ним не проявляют, это вызывает у них искреннее удивление, переходящее в гнев и ярость.

Понаблюдайте за своим окружением — там вполне могут оказаться подобные люди. Даже если они не произносят фразу «Да вы знаете, кто я?», описываемое поведение проявляется и в других формах. Они шумно вздыхают, закатывают глаза, говорят, что мир к ним несправедлив, что они вынуждены терпеть разнообразные задержки и требования, которые, по их мнению, к ним предъявляют. Вы можете недоуменно смотреть на них или на окружающих с немым вопросом: «Они это всерьез?» Мы часто не обращаем на таких людей внимания, потому что это бессмысленно. Но их поведение может притягивать в вашу жизнь нездоровые конфликты, которые не стоят ваших сил. «Да вы знаете, кто я?» — такой хор нарциссизма раздается из залов судебных заседаний, учебных аудиторий и других помещений по всему миру.

Можно ли считать американцев более самовлюбленными? Согласно результатам исследования 2015 года, которое Джошуа Миллер и Джессика Мэйплс, ученые из Университета Джорджии, провели с коллегами из разных стран мира, сами американцы действительно так считают. Исследование показало, что американцы оценивают своих сограждан в целом как более нарциссические, чем их близкие друзья и родственники, и считают их более неприятными и асоциальными. Кроме того, респонденты из разных стран мира, сравнивая американцев со своими соотечественниками, характеризуют жителей Нового Света как более самовлюбленных и враждебно настроенных. Американский индивидуализм, приверженность капитализму, культурная этика новаторства и кальвинистская мораль, поклонение кумирам и тяга к конкуренции... Похоже, нарциссизм ассоциируется с Америкой так же прочно, как яблочный пирог.

Когда я подписывала контракт на эту книгу, в Голливуде, а затем и по всей стране прошла волна скандалов. Все началось

с обвинений в адрес Харви Вайнштейна, но вскоре список пополнился такими звездами и героями СМИ, как Мэтт Лауэр, Билл О’Рейли, Кевин Спейси, Марио Батали, а также многочисленными бизнесменами, политиками, знаменитыми шеф-поварами и гуру информационных технологий. С заголовком «После Вайнштейна период до выдвижения следующих обвинений в неподобающем поведении в адрес очередного влиятельного человека сократился до 20 часов» 29 декабря 2017 года вышел очередной номер газеты Los Angeles Times. В данном случае все *точно* знали, о ком речь. Обвинения касались сексуальных домогательств, нападков, притеснений и хамства, а в большинстве случаев для этих людей была характерна безудержная ярость, вспышки гнева, самоуправство, издевательства, доминирование, мстительность, контроль через запугивание — и все это процветало на фоне безнаказанности. Из-за опасений возмездия лишь немногие пострадавшие решались раскрыть правду. Работодатели также защищали этих асоциальных людей и были готовы скорее пожертвовать женщинами или сотрудниками низшего звена, выдвинувшими обвинения, чем убить свою «курицу, несущую золотые яйца». Чувство превосходства распространилось повсюду, и до потенциального падения и публичного унижения сильных мира сего, а также до возникновения таких движений, как #MeToo, большинство из этих людей были неуязвимы. А многие неуязвимы до сих пор.

Что значит «токсичный»?

В 2018 году составители Оксфордского словаря назвали прилагательное «токсичный» словом года. И не потому, что мир заинтересовался химическими веществами. Люди искали значение таких понятий, как «токсичная мужественность», «токсичные отношения», «токсичные люди» и «токсичная культура».

В Оксфордском словаре есть несколько дефиниций термина «токсичный», в том числе определение 1.2 «Очень плохой, неприятный или вредный». Для данного контекста это слишком широкое понятие. Также известно, что слово «токсичный» может означать «ядовитый» и, соответственно, описывать то, что вызывает смерть или болезнь.

В этой книге, и в данном контексте в целом, трудность заключается в терминологии, в поиске правильного слова, которое охватило бы трио из нарциссизма, чувства превосходства и токсичности. Это не изолированные понятия; они во многом пересекаются, но в некоторой степени все же отличаются друг от друга. Если мы называем кого-то «токсичным человеком», считаем отношения или ситуации «токсичными» или описываем действия человека как «токсичное поведение», мы имеем в виду, что нам это не во благо. Такие личности, как правило, враждебны и конфликтны, склонны к критике, мелочны, презрительны, неуживчивы, любят ввязываться в спор или обладают всеми этими чертами сразу. Будь то недостаток эмпатии или чувство превосходства, поверхностность, ярость, пассивная агрессия или презрительность — понятие токсичности субъективно, но большинство людей понимают его, когда сталкиваются с этим лично. Существуют некоторые универсальные понятия (отсутствие эмпатии едва ли можно трактовать в позитивном ключе), но, например, один и тот же руководитель может быть токсичным начальником для одного человека и просто жестким наставником — для другого.

Токсичные люди могут быть токсичны по-разному, что также усложняет ситуацию. Есть универсальные тираны, которые плохо относятся ко всем, но большинство из них слишком умны для этого. У них имеется определенная группа жертв и тех, кого они держат под рукой, ведь если абсолютно все вокруг будут считать их ужасными, им станет сложнее втираться в доверие. Они могут безобразно относиться к своим сотрудникам, но в семейном

кругу поддерживать образ преданного отца или заботливой матери (или наоборот). Они могут изменять своим партнерам и при этом иметь многочисленных поклонников, которые их боготворят. Они могут совершать сексуальные домогательства и насилие в отношении женщин, но люди все равно выстраиваются в очередь, чтобы поработать с ними и продвинуться по карьерной лестнице. Они могут быть совершенно очаровательны с богатыми соседями, друзьями в частном закрытом сообществе или незнакомцем на соседней яхте, но при этом унижать своих сотрудников, домашний персонал и всех, кто, по их мнению, должен перед ними выслуживаться. Это может быть мать, которая ценит ребенка, поддерживающего картинку красивой семьи, но при этом отмахивается от того, который не работает на публику и нарушает общий идилический образ.

Сложность в том, что у разных людей может быть совершенно разный опыт общения с токсичным человеком. Когда мне рассказывают о жестоком обращении со стороны того или иного нарцисса, наибольшую досаду вызывает фраза «Он всегда был добр ко мне, поэтому я не понимаю, что происходит». Из-за непоследовательности нарциссов подобные безосновательные заявления могут нанести еще больше ущерба людям, пережившим токсичные ситуации. Нарциссы рассматривают других людей как удобства, возможности и инструменты и относятся к ним соответствующим образом. Когда вы будете полезны нарциссу, он позволит вам ощутить себя центром вселенной. Но когда вы перестанете быть ему нужны, вас быстро отодвинут на периферию. Удивительно, как много людей попадают в лапы нарциссов.

С этой субъективной точки зрения токсичный человек, токсичные отношения или токсичная ситуация — это то, что доставляет другому человеку боль или дискомфорт. Однако такие сценарии нередко разворачиваются медленно. Подобно асбесту или другому токсину в окружающей среде, токсичный человек или ситуация погрязают вас в болезненное состояние не в одночасье,

а с течением времени. Хотя трудные нарциссические модели самодовольного поведения, которые мы рассмотрим, часто приводят к токсичным отношениям, это не единственный возможный вариант; и данные термины будут использоваться в книге в разных значениях. Не все самовлюбленные люди — нарциссы, но почти все нарциссы самовлюбленные, и это мы тоже обсудим.

В какой-то момент специалисты, занимающиеся вопросами психического здоровья, раскритиковали меня за то, что я «недоброжелательно» отношусь к людям, описывая их термином «токсичный». Если тщательнее обдумать этот вопрос, то я могу понять их критику. Наклеивание на человека таких презрительных и стигматизирующих ярлыков — признак пренебрежительного отношения. Мне трудно было подобрать слово для обозначения тех, кто своими словами, поведением, отношением и выражением эмоций постоянно обесценивает, унижает и оскорбляет других людей. Однако я признаю, что к антагонизму, нарциссизму, трудному и оскорбительному поведению ведет множество дорог и за каждой есть предыстория. Но суть вот в чем: когда кто-то оскорбляет вас, вам больно, и со временем это приводит к необратимым последствиям. «Токсичный» — нелестное слово. Но и эти модели поведения не из приятных. Никто не заслуживает позиции груши для битья. Никто.

Токсичное поведение, как правило, связано с чертами, присущими нарциссическому, конфликтному, психопатическому, эмоционально неустойчивому и пассивно-агрессивному типам личности. Это те типы, которые нередко наносят окружающим бóльший вред, чем люди с любыми другими чертами или психическими заболеваниями. Люди с такими личностными характеристиками могут не испытывать дискомфорта, но их окружение, скорее всего, испытывает. И это не моральное осуждение и не обвинение людей, придерживающихся таких моделей поведения. Это обвинение *самих этих моделей*. Они обесценивают, вводят в заблуждение и наносят ущерб.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

