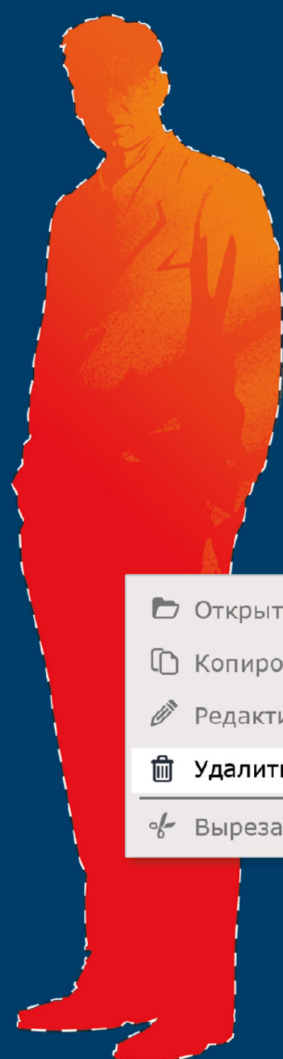


Митихито Сугавара

Нейрохирург с 30-летним опытом

# «УДАЛИТЬ» И ЗАБЫТЬ



- Открыть
- Копировать
- Редактировать
- Удалить**
- Вырезать

Как перестать думать  
о манипуляторах  
и других токсичных людях

МИФ Психология

Митихито Сугавара

**«Удалить» и забыть. Как  
перестать думать о манипуляторах  
и других токсичных людях**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2025

УДК 159.91  
ББК 88.23

## **Сугавара М.**

«Удалить» и забыть. Как перестать думать о манипуляторах и других токсичных людях / М. Сугавара — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2025 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-250802-0

«Удалить и забыть» – это научно обоснованный и практичный подход к освобождению от навязчивых мыслей. Автор, нейрохирург Митихито Сугавара, объясняет, почему мозг цепляется за неприятные воспоминания и как чрезмерная активность миндалевидного тела усиливает стресс. Семь специальных упражнений помогут вам «удалить» токсичного человека из головы, восстановить душевное равновесие и вернуть контроль над своей жизнью. Это руководство – для всех, кто устал от внутреннего диалога с тем, кто отравляет существование.

УДК 159.91  
ББК 88.23

ISBN 978-5-00-250802-0

© Сугавара М., 2025  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2025

# Содержание

Предисловие	6
Введение. Как мозг превращает «ненавистного» человека в «важного»	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Митихито Сугавара

## «Удалить» и забыть. Как перестать думать о манипуляторах и других токсичных людях

Оригинальное название:

あの人を、脳から消す技術

*На русском языке публикуется впервые*

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

ANO HITO WO, NO KARA KESU GIJUTSU

Copyright © Michihito Sugawara, 2025

Russian translation rights arranged with SUNMARK PUBLISHING, INC. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Vicki Satlow of The Agency, srl., Milano

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

\* \* \*

*Ты обожжешься сам, коль ярости пожар, что к недругу питаешь,  
сильнее станет.*

**Шекспир**

## Предисловие

Предположим, в вашей жизни есть человек, которого вы «ненавидите» или с которым «никак не можете поладить». Он не выходит у вас из головы, даже когда его нет рядом или вы собираетесь лечь спать. Вы изо всех сил пытаетесь избавиться от навязчивых мыслей о нем, размышляете, как бы поставить его на место, вспоминаете его недостатки и даже невольно втягиваете окружающих в болезненную «сеть», где он – главный герой. А потом в голову закрадывается сомнение: «А может, это со мной что-то не так?» В какой-то момент вы осознаете: еще немного, и вы начнете ненавидеть уже себя.

Если вам знакомо подобное чувство, самый важный совет, который я могу дать, – прекратите общение с таким человеком. Даже если это ваш родитель, муж, жена, друг, начальник, наставник или подчиненный. Не стоит оставаться рядом с тем, кто морально истощает вас. Но проблема в другом – физически дистанцироваться от токсичных людей не всегда возможно или сопряжено с большими трудностями. Тогда остается единственный выход – «удалить» токсичного человека из головы. Перестать думать о нем, хотя бы в те моменты, когда его нет рядом. Отнестись к нему так, будто его не существует. Это возможно, если понять, как работает наш мозг.

## **Введение. Как мозг превращает «ненавистного» человека в «важного»**

### **СТРЕСС ИЗ-ЗА ТОКСИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА**

«Доктор, мне даже от мысли о нем становится плохо», – признаются некоторые пациенты в моей клинике во время консультации. Как нейрохирург, я ежедневно сталкиваюсь с людьми, страдающими от мигреней, головокружений, бессонницы и проблем с памятью. Но зачастую самые современные методы диагностики не находят физических причин для их страданий. Корень проблемы лежит глубже – в сфере эмоций и отношений.

«Мне было невыносимо сложно найти общий язык с руководителем, поэтому я испытал облегчение, когда наконец смог перейти в другой отдел. И представьте мое отчаяние, когда через пару месяцев его перевели туда же. Я почувствовал себя совершенно разбитым».

«Я живу в частном доме, и по выходным на мою территорию тянет дымом со двора соседа. Он постоянно устраивает барбекю и шумные вечеринки... А еще мне не нравится, что ветки его деревьев нависают над моим участком. Я хотел бы сказать ему об этом, но меня парализует страх – вдруг он разозлится».

Эти истории – не просто жалобы. Они ярко иллюстрируют замкнутый круг: многие пациенты, страдая от головной боли, головокружения и бессонницы, неосознанно усугубляют свое состояние, постоянно прокручивая в голове образ «проблемного» человека. Их симптомы никуда не исчезнут, если не выявить их истинную, психологическую природу.

Одна моя сорокалетняя пациентка однажды поделилась, что у нее сильно болит голова, когда она думает о своем начальнике, которого перевели в ее отдел.

«Я люблю свою работу. Но увидев с утра босса, после я весь день нахожусь в напряжении... Он придирается к малейшим недочетам и постоянно отчитывает меня. Даже если я всего лишь допущу ошибку в адресе электронной почты, он обязательно скажет об этом во время совещания. А в последнее время в воскресенье вечером мне становится дурно от одной только мысли, что я с ним встречу на следующий день».

Офисный сотрудник тридцати лет сказал: «Стоит мне вспомнить о коллеге по пути на работу, как начинает кружиться голова. Мы работаем в одной команде, и он постоянно винит в своих неудачах всех вокруг. Я его руководитель, поэтому считаю, что мне следует с этим что-то сделать. Однако он совершенно не слушает меня, а лишь сплетничает за моей спиной. Коллеги из других отделов иногда передают мне, что он нехорошо обо мне отзывается. Жалуются, что не может работать под моим руководством или что я и сам ничего не понимаю».

И на этом история не заканчивается.

«Сначала я все оправдывал его молодостью, но постепенно обстановка в команде ухудшилась... Сейчас мне стало сложно даже давать задания другим сотрудникам. Я не хотел ехать в лифте вместе с этим человеком и решил приходить в офис за полчаса до начала рабочего дня. Доктор, может, у меня болит голова просто из-за стресса? Я принимал таблетки, но они не помогли...»

Не менее часто источником токсичного стресса становится не офис, а дом. Например, одна моя клиентка двадцати восьми лет переживала из-за отношений с матерью.

«Мама приходит к нам дважды в неделю и выражает недовольство по поводу того, как я веду домашнее хозяйство и воспитываю детей. “Ты неправильно с ними обращаешься”, “В мое время делали вот так”. Каждый раз, когда я слышу звонок в дверь, у меня подскакивает давле-

ние. Муж советует не обращать внимания, но ведь она – моя мать, и я так не могу. В последнее время мне от этого настолько плохо, что я плачу даже на глазах у детей».

Другой пациент, мужчина сорока двух лет, почувствовал, что его отношения с женой зашли в тупик после десяти лет брака.

«Что бы я ни сказал, в ее глазах я всегда неудачник. Жена постоянно говорит что-то вроде: “Ты мало зарабатываешь, потому мы так плохо живем”, “Мужья моих знакомых доби-ваются большего” и так далее. Я стал ненавидеть момент, когда поворачиваю ключ в замке. Как только я открываю дверь, меня охватывает напряжение. Я уже не в состоянии выносить это...»

## **ХОЧУ ЗАБЫТЬ, НО НЕ МОГУ**

Думаю, у каждого из нас в жизни есть один или два человека, общения с которыми мы хотели бы избежать. Грубый начальник, наглый подчиненный, проблемный коллега, любопытные свекр и свекровь или тесть и теща, критикующий родитель, склочный супруг. Мы постоянно думаем об этих непростых отношениях, пытаемся найти решение. И часто не замечаем главного: эти люди уже прочно поселились в нашей голове и теперь незримо контролируют наше состояние и мысли.

«Если бы я мог, то вычеркнул бы его из жизни, но не получается». В современном обществе очень сложно разорвать отношения с людьми, которые вам не нравятся.

Уволиться с работы.

Перевестись в другой отдел.

Переехать.

Развестись.

Иногда это действительно единственный выход. Со стороны нам часто дают именно такой совет: «просто оборви отношения», «не общайся», «уйди». Но на практике это решение может казаться недостижимым, особенно если источником трудностей становится близкий человек – член семьи. Как найти в себе решимость для такого серьезного шага? И можно ли его избежать, сохранив отношения, но изменив их влияние на нас?

## **ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ В ТАКОМ СЛУЧАЕ?**

Не всегда возможно исключить такого человека из своей жизни, но полностью удалить его из своих мыслей – реальная задача. Более того, это вполне достижимо, если использовать нейробиологический подход. Возможно, вы засомневаетесь: правда ли это? Да. Если выразиться точнее, можно значительно уменьшить и контролировать воздействие токсичного человека на свой мозг. И ключом здесь послужит часть мозга, которая называется миндалевидным телом.

Я изучаю человеческий мозг уже более тридцати лет. За это время мне доводилось прикасаться к нему непосредственно во время операции, а также наблюдать за его работой с помощью новейшего диагностического оборудования. Особенный интерес для меня всегда представляла функция миндалевидного тела, известного как «центр эмоций». Именно оно играет ключевую роль в обработке страха, тревоги и гнева. Так, многие симптомы, описанные пациентами в начале, – головные боли, бессонница, тошнота – зачастую возникают потому, что миндалевидное тело воспринимает определенного человека как угрозу и реагирует слишком остро.

Если сама мысль о конкретном человеке вызывает у вас физический или эмоциональный дискомфорт, это верный признак того, что ваше миндалевидное тело находится в состоянии гипертрофированной активности, стремясь любой ценой вас «обезопасить». Парадокс в том,

что сигналы, которые оно генерирует как срочное предупреждение об угрозе и которые вы считаете благом, на самом деле вредят непосредственно вашему психологическому и физическому благополучию.

Но есть и обнадеживающий аспект. Человеческий мозг, к счастью, наделен замечательной компенсаторной функцией – способностью сознательного подавления этих чрезмерных реакций миндалевидного тела. Важно понимать, что этот механизм не запускается автоматически; он напоминает мощный инструмент, которым необходимо научиться пользоваться осознанно и целенаправленно.

В качестве иллюстрации: я и сам в прошлом сталкивался с деструктивными последствиями такой чрезмерной реакции. В начале моей карьеры, когда я был молодым и неопытным врачом-ординатором, моим непосредственным руководителем стал человек исключительно жесткого и авторитарного склада. Он мог публично и резко отчитать подчиненного в операционной за малейший промах и безапелляционно отвергал любые мнения, отличные от его собственного, во время клинических разборов. При каждой нашей встрече мое миндалевидное тело буквально бомбардировало мой организм сигналами тревоги, интерпретируя его как источник прямой опасности. Это проявлялось и физиологически: от одного его присутствия или строгого взгляда у меня сводило желудок, а его повышенный тон вызывал учащенное сердцебиение.

К сожалению, я невольно усугублял свое состояние. По ночам, просыпаясь от тревоги, я без конца мысленно возвращался к дневным диалогам с руководителем, тщетно пытаюсь найти в них свои ошибки. Меня терзали одни и те же вопросы: «Правильно ли я тогда ответил?» или «Что я должен был сказать?», – они лишали меня сна. Это классический пример того, как миндалевидное тело, помечая определенные воспоминания как «критически важные и угрожающие», заставляет нас вновь и вновь их переживать, тем самым укрепляя негативные нейронные связи. На протяжении всего того периода я убеждал себя, что единственный выход – это «просто терпеть» и «преодолеть трудности», искренне веря, что такое состояние – неизбежный этап и плата за профессиональный рост. Полное осознание пришло ко мне значительно позже. Я понял, что в тот момент моим поведением и самочувствием в действительности управляла нездоровая, неконтролируемая реакция миндалевидного тела, а отнюдь не трезвый расчет или подлинная выносливость.

Именно в тот период я совершил для себя ключевое открытие. Углубленно исследуя это явление в рамках своей профессиональной деятельности, я постепенно разработал и сформулировал практическую технику осознанного управления миндалевидным телом. Изначально мои изыскания носили скорее теоретический характер: мне было интересно, смогу ли я, как исследователь мозга, использовать его же фундаментальные особенности для решения сугубо личной проблемы. Но когда я начал последовательно применять полученные выводы на практике, их эффективность меня искренне поразила.

Вот каков был результат: я научился формировать у себя новую реакцию даже на такой мощный триггер, как голос руководителя. Со временем мне удалось «перенастроить» свою нейронную реакцию так, чтобы миндалевидное тело стало воспринимать этот стимул как нечто фоновое и эмоционально незначимое. По тому же принципу я научился работать с болезненными воспоминаниями. Я стал относиться к ним не как к живой угрозе, а как к информации о давно минувших и неактуальных событиях.

Важно подчеркнуть, что «удаление из мозга» – это не магическое заклинание. Речь не идет о полном стирании воспоминаний – такая цель была бы нереалистичной. Суть метода заключается в осознанной регуляции: это техника управления реакцией миндалевидного тела, которая позволяет снизить ее интенсивность до адекватного, «фонового» уровня, соответствующего реальному уровню угрозы.

Смысл этого подхода в следующем: вам нет необходимости продолжать так сильно страдать из-за человека, который причиняет вам дискомфорт. Прошлое действительно не изменить, и бесконечное сожаление о нем – бесплодно. Ваша новая, достижимая задача – освоить управление собственным мозгом, чтобы перестать загонять себя в эмоциональный тупик. Этот навык позволит вам постепенно перестать придавать избыточное значение присутствию в вашей голове того, кто давно в ней поселился.

## КАК ОПРЕДЕЛЯТЬ «НЕВАЖНОЕ»

Давайте разберемся подробнее. Наш мозг ежедневно обрабатывает поистине колоссальный поток информации. В данный момент, помимо осмысления этого текста, он одновременно анализирует температуру в комнате, тактильные ощущения от контакта со стулом, отдаленные фоновые звуки, а также форму и цвет всех объектов в поле вашего зрения. Мы же, как правило, совершенно не фиксируемся на этих данных – и это проявление здоровой работы мозга. Иначе наша психика была бы перегружена, и мы буквально изводили бы себя, реагируя на каждый малозначимый стимул.

Но каким образом происходит этот отбор? Ключевую роль играет врожденная система эмоционального контроля, центральным элементом которой является миндалевидное тело. Она действует как высокоточный фильтр, автоматически и мгновенно отделяя информацию, несущую потенциальную угрозу или ценность («важное»), от нейтрального фонового шума («неважное»). Все, что признано несущественным, мягко «отодвигается» на периферию сознания, не попадая в фокус внимания. Это и позволяет нам концентрироваться на действительно первостепенных задачах, не отвлекаясь на тысячи одновременных раздражителей.

Вся концепция этой книги строится на простой, но мощной идее: вы можете научиться сознательно использовать этот естественный механизм фильтрации в своих интересах. А именно – чтобы переместить навязчивый и болезненный образ неприятного человека из категории «критически важной угрозы» обратно в категорию «нейтрального фонового шума», тем самым по сути удалив его из эмоционально заряженной памяти.

Если говорить обобщенно, суть метода заключается в постепенном и систематическом «переобучении» миндалевидного тела. Вам нужно дать ему новый опыт, который убедит его в том, что информация, связанная с конкретным человеком (его вид, голос, само упоминание), не представляет опасности и не является значимой для выживания. В результате повторения этой практики «этот человек» для вашего мозга постепенно станет так же незаметен и неважен, как, например, звук кондиционера в офисе. И даже при непосредственном контакте, когда он будет находиться рядом, ваша нервная система не станет запускать разрушительную цепную реакцию чрезмерно острого стрессового ответа. Вы сохраните контроль и внутреннее равновесие.

Вот несколько отзывов от тех, кто уже воспользовался данным методом.

«Раньше, думая по утрам об “этом человеке”, я впадала в уныние, а теперь просто осознаю, что он существует, и это вся моя реакция» (сотрудник офиса, 32 года).

«Даже когда я размышляю о чем-то в общественном транспорте, мысли об “этом человеке” больше не крутятся в голове. С тех пор как я научился контролировать миндалевидное тело, моя жизнь изменилась» (госслужащий, 45 лет).

«Я больше не просыпаюсь посреди ночи, прокручивая разговоры с “этим человеком” и сожалея о них. Неприятные воспоминания стали “просто воспоминаниями”» (владелица бизнеса, 38 лет).

Эта техника освобождения от навязчивого образа поможет вам не просто уменьшить страдания, но и вернуть себе утраченную энергию, ясность ума и способность радоваться жизни, сделать ее по-настоящему продуктивной и комфортной. В следующих главах я при-

веду научные доказательства эффективности подхода и доступно, шаг за шагом объясню, как именно вы можете перенастроить работу своего миндалевидного тела, превратив его из источника тревоги в союзника.

Я искренне надеюсь, что этот метод, рожденный на стыке личного преодоления и моего более чем тридцатилетнего профессионального опыта в нейрохирургии, станет для вас практическим инструментом и поможет наполнить каждый день осмысленностью и внутренним спокойствием.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.