

Оглавление

От автора	5
Введение	6
Глава 1. Сила психоэмоционального воздействия токсичных людей на окружающих	7
Почему людям страшно радоваться	7
Почему знобит после встречи со свекровью	9
Почему муж становится грубым, когда в гости приезжает его мама	11
Почему язык становится «тяжелым»	12
Как дружба с завистливым человеком влияет на успех	14
Чем опасен пузырь собственной важности	16
Почему болит спина и шея, когда начальник унижает	18
Почему болят из-за хороших отношений	19
Можно ли простить мужа	21
Почему вокруг вас одни психопаты	23
Глава 2. Особенности психоэмоциональной сферы токсичных людей	25
Почему близкий добр ко всем, кроме вас	26
Почему влюбляются в плохих парней	28
Почему к заботливым негативно относятся	30
Почему ненавидят тех, кого отчаянно любят	33
Почему близкие думают и говорят про вас абсурдные вещи	35
Откуда берется привычка злить мужа	37
Почему попадается один типаж мужчин	38
Почему человек постоянно лжет	40
Как вести себя с навязчивыми людьми	42
Почему муж молчит неделями	44
Почему женщины не могут не кричать	46
Почему выгодно быть вспыльчивым	48
Когда человек становится склочным и тяжелым	50
Глава 3. Причины формирования токсичности как личностной характеристики	52
Главная причина, почему дети растут черствыми	53

По каким признакам узнают, что у ребенка будет трудная судьба.....	54
Почему стыдно жить лучше родителей	57
Почему у детей возникают проблемы с психикой	59
Какими вырастают дети, если их били	61
Почему мужчины боятся своих интимных партнеров	64
Почему хочется размазать собеседника.....	66
Как понять, что вы нагрузили ребенка негативом	68
Почему психическое здоровье детей зависит от бабушек	70
Признаки эмоционального пренебрежения в семье	73
Заключение.....	75

От автора

Бывает, возникает удивление и досада в ответ на странное отношение. Ломаешь голову, зачем так человек сказал или поступил, а понять не можешь. Например, как объяснить тот факт, что близкий добр ко всем, кроме вас? Как он может плохо относиться к любящим его людям, при этом много сил тратить на заботу о посторонних? Больно, обидно, тревожно. Автор книги, психолог и педагог, на примерах разбирает феномен токсичности, раскрывает логику чувств, состояний, мотивов и потребностей токсичных людей. Если вы мысленно поместите себя в центр психоземotionalной реальности такого человека, то поймете, что именно им движет, а значит, сможете сохранить душевное равновесие, избежать тревожных и депрессивных переживаний. Темы клинической психологии сложны. В то же время важно в них разбираться, чтобы лучше понимать окружающих нас людей. Книга предназначена для широкого круга читателей.

Введение

6

Токсичность – бытовое понятие, которое описывает отношение, вызывающие напряжение боли и тревоги, злости и отвращения. Это не научный термин, а скорее метафора, которая точно передает разрушительное, разъедающее душу и тело переживание негативных эмоций в общении. Токсичные люди не могут строить взаимодействие так, чтобы оно было приятным и вдохновляющим. Страдают и сами, ведь рано или поздно оказываются в изоляции, страдают и их близкие. Специалисты относят неадекватные паттерны поведения к области так называемой малой психиатрии. Чем она отличается от психиатрии большой? Человек критически воспринимает реальность, может быть социально успешным, но переживает постоянный выраженный психологический дискомфорт.

Отношения – связь людей. Проблема в том, что эта связь не видима глазу, ведь она в первую очередь психоэмоциональная. Словами, поступками, состояниями мы постоянно создаем в близком человеке отклик, а потом на отклик откликаемся сами. Таким образом, каждый из нас живет в бесконечном коридоре отражения чужого отражения и отражения себя, отражающего. Вот как все сложно. Можно легко заблудиться. Можно и пропасть. Психоэмоциональная сфера не просто состояние некоторого абстрактного сердечка (увы, многим чувства кажутся чем-то эфемерным, маловажным), наши эмоции – это биохимия мозга, работа гормональной системы, работа всего организма. Застряли, увязли в тревоге и печали? Возникает хронический стресс, которые приводит к ухудшению работы памяти и внимания, бьет по иммунитету, делает нас раздражительными, конфликтными, зависимыми от всего, что позволяет утешиться или забыться. Проблемы множатся, а значит, тревога и печаль раскачивают еще сильнее. Замкнутый круг, выйти из которого можно, если понять, как в него попал.

Глава 1.

Сила психоэмоционального воздействия токсичных людей на окружающих

В настоящее время люди массово увлекаются психологией. Читают статьи, смотрят видео, слушают подкасты. Авторы, чтобы привлечь аудиторию, максимально упрощают информацию, в результате у многих возникает обманчивое ощущение, что хорошо понимают, о чем идет речь. «Токсик», «токсичный» – ярлык, который часто лепят бездумно на того, кто чем-то расстроил или огорчил. Из-за того, что токсичным называют чуть ли не каждого, кто злится или жалуется, винит или стыдит, даже если негативные чувства вполне оправданы обстоятельствами, проблема перестает казаться серьезной, а она очень серьезная. Важно показать на реальных примерах, какой разрушительной может быть сила деструктивного отношения к близким.

Почему людям страшно радоваться

«Самая большая радость была в начале прошлого года, когда я носила ребенка. На моем дне рождения муж с радостью сообщил всем родственникам эту новость. Мне сразу стало не по себе. Через два дня ребенка потеряла. Может, это совпадение, но теперь уверена, что нельзя делиться радостью со всеми».

Женщине становится не по себе, то есть становится неуютно, некомфортно, тревожно и грустно, словно выставили из теплого светлого дома на улицу, под холодный осенний дождь. Это происходит сразу же, как родственники узнали о радости, которую

женщину наполняет. Пока не знали, ей было хорошо и спокойно, но вот окатило морозящей пронизывающей холодом сыростью. Так совпало, что беременность вскоре прервалась, теперь женщина уверена, что зря всем рассказала. Показывать себя в радости близким нельзя. Почему? Что такого в радостном человеке, что ему грозит опасность?

Человек в радости полон энергии жизни, способен к близкому контакту. В радости мы готовы обнять каждого, мы словно расширяемся, занимаем большую территорию, изливаем силу в мир. Радостного человека становится больше, он сразу замечен тем, что ему хорошо. Женщина показала свою радость и пересекла невидимую запретную черту. Предъявляя себя в силе и потоке энергии, наталкивается – и чувствует это ясно – на злость и зависть тех, на чью поддержку и любовь рассчитывала. Её близкие – токсичные люди, которые чужую радость не выносят.

«Жена брата мне призналась, что ужасно завидует. Чему? Мы столько лет по съёмным квартирам мотались, потратили столько нервов и труда, чтобы заработать на жильё. А им и наследство, и помощь родителей, и субсидия. Все на халяву получили и нам завидуют!».

«Часто оправдываюсь перед самыми близкими людьми за то, что я сейчас стала жить лучше, чем раньше. Сказала родителям, что ели бутерброды с икрой. Услышала, что «жируем». Неприятно».

«Со свекром та же ситуация. Если у нас успехи какие-то, обязательно скажет, что все плохо. Профессию сын не ту выбрал, машину не такую купил и так далее. Критикует за любую мелочь!».

Могут ли семейные конфликтные отношения, когда все друг другом не довольны, спровоцировать выкидыш? Конечно. Ведь это реальность хронического психофизиологического напряжения. Женщина кладет икру на хлеб и чувствует вину, тревогу, злость. Смотрит на себе маминым укоризненным взглядом, обес-

ценивающим взглядом свекра. Жить хорошо – плохо. Плохи те, кому хорошо. Такая установка влияет на гормональную систему, происходит выработка гормонов стресса, спазмируются сосуды и мышцы. Особенно выражено напряжение, если есть в роду тяжелый конфликт между старшими женщинами. Яркий маркер, что целительный поток любви, текущий через сердца женщин, иссяк. Ощущение, что когда нам хорошо, то близким людям плохо, заставляют жить, пригнувшись, крадучись, урывками позволяя себе что-либо хорошее. Или не позволяя.

«Мама с бабушкой не общается, относится как к чужой. И так всегда было. Недавно зашла к ней в гости на час, хотя той уже под девяносто, и скорее всего это последние годы ее жизни».

Почему знобит после встречи со свекровью

«У меня тяжелые отношения со свекровью. Ладно, редко видимся, можно потерпеть, но волнует одна странность. За последние годы каждый раз через пару часов общения с ней меня начинает знобить, ломит кости, мутит, клонит в сон. Температура поднимается до 38, а на следующий день падает».

Такие истории кажутся мистическими или надуманными. Свекровь приехала в гости, общается вежливо и спокойно, а у невестки поднимается температура, словно при гриппе, когда происходит сильная интоксикация организма. Наши эмоции не видны глазу, но влияют на биохимию мозга, гормональные процессы, но разве может тело так реагировать на пожилую женщину? Да, может, если человек демонстрирует доброжелательное и адекватное отношение из роли, за которой скрыты колоссальные заряды зависти, ярости, безнадежности. Наша психика считывает чужую

враждебность и садистское желание наших страданий как угрозу, которой нечего противопоставить.

«Муж как бы в шутку рассказывал, что с его мамой нужно быть осторожным. Она всем говорит, что может сглазить. На работе были конфликты с коллегами, одну увезли с инфарктом, а другую настиг insult. Когда я была беременна, она планомерно доводила меня до истерики. Рассказывала про выкидыши, мертворождённых, о проблемах в родах. Пугала, что в их роду есть психически больные. Беременность я носила тяжело, делали даже операцию».

Свекровь гордится тем, что может сглазить. Мысли, что у неё есть сверхспособности, наполняют женщину чувством собственной важности. Чтобы чувствовать себя хорошо нужно, чтобы кому-то было плохо. Вот и провоцирует конфликты, вызывает панику. Конечно, невестка переживает стрессовую реакцию, когда с мамой мужа общается. При этом одновременно чувствует сильнейшее отвращение и подавляет его усилием воли. Чувствует страх, злость, чувствует вину и стыд, ведь учили, что старость нужно уважать. Переживает боль, тревогу и беспомощность. Жуткий ядовитый эмоциональный «коктейль», который возникает в момент, когда в дом заходит такая свекровь. Она приносит свои эмоции, которые похожи на огромную стаю безмозглых и жестоких ворон. Радует чужим insultам, ей приятно обсуждать болезни детей и страдания матери, она хочет быть причастной ко злу, творя его своей волей. И женщина вынуждена соприкасаться с этой ледяной бездной полусумасшедшей психики. В глубине души возникает панический страх. Сталкиваются силы возбуждения (стресс диктует «бей» или «беги») и торможения («нельзя, это мама мужа, будь вежлива и общайся»). Температура поднимается, так как человек переживает острый конфликт во внутренней реальности. Атомная энергия чувств отзывается болью тела. Злые люди запитаны на такую мощную проводку внутреннего хаоса, что другие сгорают при контакте.

Почему муж становится грубым, когда в гости приезжает его мама

«Всегда хорошая была для мужа, а с приездом свекрови стала какая-то не такая. Пошел разлад и не понимание. Муж стал грубить и разговаривать повелительным тоном со мной. У меня идеальный муж так-то, а сейчас чувствую себя лишней в своей же квартире. По их словам, собираюсь медленно, по телефону разговариваю долго».

Двое живут хорошо и дружно, но вот приезжает мама. Находится в квартире, и между супругами возникает сильнейший разлад. Мужчина почему-то начинает относиться к жене с пренебрежением, грубостью, высокомерием. Критикует, осуждает за любую мелочь. Жена чувствует растерянность, ведь еще вчера была ему хорошая. Трудно понять, трудно осмыслить, почему отношение к ней так резко переменялось. Психоэмоциональная сфера не видна глазу, но всеми нами хорошо ощущается. С кем-то мы чувствуем спокойствие и расслабление, кто-то нагоняет на нас грусть, кто-то злит. Каждый человек вписан в семейную систему на уровне чувств и состояний. Вырастая, мы отделяемся от родителей на нескольких уровнях. На уровне функций: сами о себе заботимся, сами зарабатываем и свои потребности обеспечиваем. На уровне ценностей: у нас своя картина мира, свои представления о жизни. На уровне силы: не соглашаемся, спорим, отстаиваем свою позицию без вины и стыда, страха. На уровне эмоций: опираемся на свои желания, опираемся на свои чувства.

«В итоге послала всё и уехала на дачу. Очень тяжело на душе. Не хочу домой возвращаться. Боюсь, так и до развода дойдёт. Свекровь приехала на две недели, но даже шоколадку не купила. Билеты, проживание всё за наш счет. Собирается в следующий раз приехать на месяц».

Бывает так, что человек на одном уровне отделился, а на других остался с мамой, слит в единое целое. Живёт отдельно и сам

зарабатывает, но спорить с мамой не может, ему становится тревожно и стыдно, поэтому во всем с ней согласен. Мама приезжает, и волна её негативного отношения к людям накрывает взрослого человека с головой. Тонет, словно в океане, в маминой психоэмоциональной реальности и начинает вести себя неадекватно. Маме приятно вставать сверху, смотреть на людей как на глупых, неумелых, бестолковых. Ведь тогда она умная, умелая, толковая, а значит, имеющая право командовать и помыкать. Теперь одним из углов этого треугольника становится жена сына. Её стыдят, обесценивают, унижают муж и свекровь. Находиться рядом невозможно, так душе тяжело. Мама в разводе. Тяжелое поле маминих чувств, с которым взрослый мужчина сливается, грозит довести до развода и его.

Почему язык становится «тяжелым»

«Стоит рассказать кому-нибудь о запланированном деле, как сразу всё сорвется, отменится, испортится. Мама спрашивает про дочку. Отвечаю, что все хорошо. У ребенка на следующий день простуда. Рассказываю на работе, что записалась на массаж. Массажист срочно берет отпуск и уезжает. Я поделилась радостью с мужем и сестрой, что начальник поднял зарплату. До сих пор платят по-прежнему. Похваляюсь подруге на мужа, приеду домой, нарвусь на скандал».

Совпадения накапливаются, и возникают вопросы. Что происходит? Почему я жду хорошего, а получаю плохое? Люди думают: «Я говорю вслух о хорошем, и невидимая злая сила портит мне жизнь». Но психоэмоциональная логика таких ситуаций иная. Злость, боль, разочарование не могут быть прожиты, и теперь приходится через небольшие ситуации соприкасаться с колоссальной внутренней агрессией. Человек держит фокус внимания на неудачах, тревожась и печальась из-за того, что не попала на массаж, отодвигая настоящую боль. Тревожит и злит женщину совершенное иное.

Девушка рано вышла замуж и была счастлива. Семья мужа окружила её заботой и любовью. Свекровь настойчиво просила родить ей внука. Обещала уволиться с работы, помогать и поддерживать. Невестка согласилась. После рождения дочери молодая семья столкнулась с большими финансовыми трудностями. Начало двухтысячных, доходы были небольшие, денег не хватало даже на обувь, приходилось ходить в дырявых ботинках. Девушка решила выйти на работу, и тут свекровь в резкой форме отказалась сидеть с внучкой: «Оказалось, уговаривали меня родить потому, что мужу стали регулярно повестки идти после окончания института. Они химичили отсрочку». Винить некого. Родила – воспитывай. Пришлось выкручиваться и принимать помощь бабушки мужа. Она согласилась сидеть с правнучкой.

«Двухлетний ребенок встал на стул, потом на стол, а потом достал лекарства и наелся. Бабушка же пошла стирать мои вещи в это время, решила похозяйничать. Не досмотрела. Меня срочно с работы вызвали в детскую больницу. Что я пережила, пока туда ехала!».

«У моей дочки аллергия на клубнику. В сезон созревания ягодок она каждый год ходит с краснеющими шелушащимися щеками! Бабушка просто не понимает. У неё самой никогда аллергии не было. Я работаю, не могу контролировать».

«Бабушка переживает, что её внука я заставляю помогать по дому. «Он же устаёт!»». Когда я уезжала на работу в шесть утра, она ездила к нам каждое утро на автобусе, собирала дочку и вела в детский сад, чтобы муж мог поспать подольше. У них так принято. Мужчина может и чай холодный на пол вылить, и суп пересоленный. Он главный, а женщина – не знаю кто. Пугают вечно, что муж меня бросит».

Героиня живет в скрытом конфликте со старшими женщинами рода, в который пришла. Война идёт уже больше десяти лет. Приходится постоянно оправдываться, постоянно ждать подвоха – колоссальное напряжение, которое страшно увидеть и осознать. С шести утра и до восьми вечера женщина на работе.

В это время её ребенок, квартира, вещи в распоряжении бабушки мужа. Злость, обида, печаль и глубокое разочарование, беспомощность. Их некуда деть. Направляя на неприятные совпадения своё внимание, делая себя причиной неурядиц, женщина может соединиться с тем, что так далеко от себя отодвинула. «Это я себя накручиваю? Или действительно что-то такое есть «тяжелое» в языке? И как тогда от этого избавиться?». Тяжелое есть. Проецируя на внешние обстоятельства, его можно заметить и прожить в какой-то мере, но не избавиться.

Как дружба с завистливым человеком влияет на успех

«Недавно я организовала небольшой бизнес. Он приносит огромную радость, пусть пока дела идут не очень! Давно об этом мечтала, но столкнулась с завистью там, где совсем не ожидала. Лучшая подруга, с которой многое пережили и не один пуд соли съели, которой доверяла как себе, которую любила как сестру, выдала такую истерику, что в шоке до сих пор. В чём я виновата?!».

Дружба с завистливым человеком – опаснейшая ситуация. Не зря такие отношения часто становятся сюжетом пьес, романов, фильмов. Увлекательно следить за напряжённым и драматическим повествованием, в котором один персонаж пытается достичь успеха, а другой всячески ему вредит, скрываясь под маской преданного друга. Но самому быть героем триллера малоприятно. Зависть – злость, которую человек испытывает при виде чужого благополучия. Она диктует: «Уничтожь и станет легче!». Возможно, человек сможет справиться со своей тёмной стороной какое-то время, но если случится что-то выбивающее его из колеи, то аффект преодолит защиту морали и здравого смысла, вырвется на волю. Энергия станет действием. Вас подставят, оболгут, обворуют, могут поднять руку, впутать в опасную историю.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru