

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