

Аристарх Барвихин

КАК НЕ СДОХНУТЬ ОТ ТОКСИЧНЫХ ЛЮДЕЙ

СОВЕТЫ ВЫЖИВШЕГО



16+

Аристарх Барвихин

Как не сдохнуть от токсичных людей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64025632

SelfPub; 2021

Аннотация

Новая книга из серии «Как не сдохнуть в сложном мире» посвящена тому, как защитит себя от токсичных людей, которые крадут у нас не только время, но и редкое состояние гармонии и безмятежности, крадут нашу улыбку и ровное дыхание. А это такая редкость, истинное сокровище, кусочек мирного счастья, которого так мало бывает в нынешней суматошной жизни. Как распознать таких людей, как строить с ними отношения дома и на работе, как сохранить душевное равновесие при общении с ними – этому и посвящена книга «Как не сдохнуть от токсичных людей».

Содержание

Вступление	4
Глава 1. Кто такие токсичные люди и как их распознать	8
Глава 2. Виды токсичных людей	26
Глава 3. Как понять, что вы подверглись воздействию токсичных людей	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Аристарх Барвихин

Как не сдохнуть от токсичных людей

Вступление

Вы читаете вторую книгу из серии «Как не сдохнуть в сложном мире» (первая «Как не сдохнуть от стресса, невроза и депрессии» была посвящена тому, как восстановиться при стрессах, неврозах и депрессии).

Итак, нам с детства вбивали в голову, что хороший человек должен быть деликатным, мягким и думать о чувствах других. Причем сначала о чувствах других, а уже потом – о своих. Нужно, чтобы с тобой рядом всем было удобно, чтобы ты никого не напрягал и не мешал никому. Вроде бы не поспоришь. Но! Как быть с теми, кто действует наоборот, да еще и по отношению к нам? Ведь в жизни бывают совершенно разные ситуации, на которые приходится как-то реагировать. И при которых наше деликатное молчание или робкое лепетание только усугубят проблему. Как быть с агрессором? Ведь агрессор, не встречая отпора, будет заходить все дальше и дальше. Что, опять терпеть и делать вид, что мы это-

го не замечаем? А ведь нам от общения с таким человеком плохо, нам неприятно и неудобно. Но мы как люди воспитанные и благородные продолжаем говорить себе: «Это так и должно быть. Главное, чтобы другим было удобно и приятно». Уверяю вас – рано или поздно дело кончится плохо. Не для них, агрессивных и неделикатных, а для нас, вежливых и щепетильных.

Помните, если в ситуации, когда надо защитить себя, вы деликатно молчите, то на вашу шею **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сядут, зачастую, совсем не деликатно, да еще и погонять начнут! Поэтому не нужно принуждать себя, закрывать глаза на выходы маргинальных людей, оправдывать их, ждать, что они отступят, исправятся, принесут извинения и т.д. Ничего подобного ждать от них не нужно и крайне вредно для нашего здоровья.

Покаюсь – я тоже с детства был приучен к деликатности и терпимости. Ко всем без исключения. И в принципе остался таким до сих пор. Но уже не ко всем. Научился выключать свою терпимость в общении, как только вижу с другой стороны поведение, выходящее за рамки интеллигентности, так сказать. Помните героя Аркадия Райкина в новелле «Волшебная сила искусства»? Как лихо он поставил на место зарвавшихся соседей своей учительницы?! Только такой язык и обращение они и поняли!

Увы, приходится признать, что у доброты есть обратная сторона – это – постоянное мученичество, а то и гибель но-

сителя этой доброты. Нельзя быть добрыми по отношению к тем, у кого недоброе сердца – они уменьшают и загрязняют полученное от нас добро. Пока мы с ними сюсюкаемся, они переваривают наше добро, превращая его в своих кишках сами понимаете во что. Берегитесь этих людей. Они крадут у нас не только время. Они крадут редкое состояние безмятежности, гармонии и баланса. Крадут нашу улыбку и ровное дыхание. А это такая редкость, истинное сокровище, кусочек мирного счастья, которого так мало бывает в нынешней суматошной жизни. А ведь это самая лучшая и полезная энергия – энергия безмятежного покоя. Так младенец улыбается во сне, – и вот это наглым образом у нас своровали. Как говорил Теодор Драйзер: «Единственное зло – это мысль или слово, ослабляющее дух».

Увы, в нашей с вами жизни очень много людей, которых хотелось бы никогда не встречать. К сожалению, они никуда не денутся, поэтому нам нужно что-то с ними делать. У нас нет иного выбора кроме борьбы за себя и свое физическое и психическое здоровье. Ведь главное для нашей с вами нормальной жизнедеятельности это то, насколько мы наполнены энергией и силой. То есть если человек хочет жить, может жить, стремится к чему-то и действует в правильном направлении, тогда он и живет во всех смыслах этого слова. И, наоборот, если он не хочет жить, не может, не стремится и не действует в правильном направлении – тогда он не живет вовсе, а просто продлевает никчемное биологическое

существование.

Казалось бы, тут нет ничего нового, всё и так понятно. Но вот вопрос: почему к некоторым людям всех как магнитом тянет, они словно излучают тепло, доброжелательность и позитив, а от других хочется поскорее убежать, они словно вытягивают из окружающих энергию. И как быть, если мы столкнулись с теми, кто относится ко второму типу людей. Как распознать их, и что еще важнее – как сберечь самих себя в общении с ними. Ответам на эти вопросы и посвящена эта книга.

Глава 1. Кто такие токсичные люди и как их распознать

Прежде чем рассказывать о правилах общения с токсичными людьми, стоит договориться, кого же мы под ними понимаем. В их число не стоит записывать любого человека, который просто вам неприятен. Речь идет о по-настоящему токсичных людях, общение с которыми для нас с вами опасно.

Общепринятое название «токсичные люди» имеет и синонимы: энергетические вампиры, дезактиваторы, истощители и т.п. Главное тут не термин, главное – суть. И суть эта заключается в том, что такие люди медленно, но верно отнимают у окружающих силы, истощают их энергетические и психические ресурсы. И хотя в термине «токсичные люди» есть что-то странное и неестественное, но зато он очень точно отражает реальность – реальность того, что некоторые люди незаметно и по капле отравляют жизнь своему окружению, пытаясь заставить отвечать других людей за их собственные неудачи и душевные травмы.

Каковы же основные признаки токсичных людей? Их достаточно много. Вот основные из них:

Токсичные люди создают у вас ощущение дискомфорта, забирают у вас силу и покой, всё время выводит вас из равновесия.

Вы можете не замечать вышеперечисленных особенностей общения с токсичными людьми, но невольно чувствовать себя рядом с ними дискомфортно. Даже ничего не делая и не говоря, они буквально излучают негатив.

Умение брать и отдавать – залог настоящих взаимоотношений. Но только не с людьми, отравляющими вам жизнь, – они будут брать от вас всё, что только можно, и так долго, насколько вас хватит, но ничего хорошего в ответ не дадут.

Токсичные люди воспринимают негативно буквально всё.

Эта особенность сильнее всего выдаёт токсичных людей. От них практически невозможно услышать одобрительный комментарий. Они жалуются, отпускают злые шутки, ищут во всём подвох, объясняют чужие бескорыстные поступки алчностью. Воспринимая всё негативно, токсичные люди активно навязывают собственное мнение окружающим.

Токсичные люди – психологические насильники.

Им просто в удовольствие унижать, контролировать, са-

моутверждаться за счет других. Они получают от этого кайф, заряжаются, словно вампиры.

Токсичные люди выводят вас на эмоции любыми способами от жалости до открытой агрессии, заставляют делать то, что вам не нравится и не хочется, подчиняют ситуацию и выставляют все в свете, выгодном только им самим.

Токсичные люди пытаются вами манипулировать и вас контролировать.

Такому человеку обязательно нужно знать, где вы были, что вы делали в тот или иной момент, кого видели, с кем общались, в каком часу вы вернетесь домой.

Если это ваш родственник, который живет с вами под одной крышей, то если вы опоздаете хоть на пять минут, то это закончится грандиозным скандалом. Я думаю, это многим знакомо.

Токсичные люди любят давить на чувство жалости или чувство вины.

Токсичные люди слышат только себя и думают только о себе. Ни чье мнение кроме его собственного такого человека не интересует. Поэтому токсичный человек не уважает личные интересы собеседника.

Такому человеку совершенно наплевать, что своими жа-

лобами он может отвлекать вас от чего-то важного. Его не интересуют заботы других людей. При этом такой человек любит внезапно появляться и отнимать ваше время. Ему плевать, что вы собираетесь уходить или ждете гостей, что вы заняты чем-то важным, ведь именно сейчас токсичному человеку приспичило излить вам душу и рассказать, что плохого произошло с ними пять лет назад на той памятной для него вечеринке. По его логике вы просто обязаны все это слушать. Если же вы не захотите этого делать – то вы, по его мнению, нечуткий и плохой человек.

Токсичные люди не умеют сочувствовать, сопереживать другим людям.

Они не видят смысла подстраиваться под других людей, учитывать чужие интересы и проблемы. Им все равно, что происходило или происходит с вами, для них главное – что происходило и происходит с ними.

Токсичные люди любят нагнетать обстановку своим негативными мыслями и действиями. Они никогда и ничем не бывают довольны.

У них всегда всё плохо. Они виртуозно умеют заразить всех своим пессимизмом, вечно строят из себя бедных и несчастных. Они всеми обижены и никто их не понимает!

Вечные жалобы – это про них!

Токсичные люди любят критиковать окружающих.

Им доставляет удовольствие критиковать всё, что их окружает, и слушать чужие оправдания. Вы открыли бизнес? Лучше сидели бы с детьми! Вы купили пылесос? Лишние траты! Вы написали книгу? Никому она не нужна!

Токсичные люди перекладывают ответственность на других.

Они всегда обижаются на других и ищут причину своих проблем во всех людях вокруг. Иногда это имеет реальную почву, поскольку нормальные люди стараются с ними не общаться. Поэтому от токсичных людей можно часто услышать: «Все люди плохие», «Никто меня не понимает», «Я к ним со всей душой, а они...».

При этом в любой их ошибке виноваты окружающие. «Я пролил кофе на клавиатуру из-за тебя – ты не вовремя позвонил!». Это про них.

Токсичные люди считают себя центром, вокруг которого крутится вся планета.

Они общаются и возникают в вашей жизни только тогда,

когда им что-то нужно. Берут много, а дают – мало. А если уж и дадут что-то, то обяжут получивших от них помощь быть из-за этого их вечными рабами. Находящиеся рядом обязаны угождать им во всем – делать кофе, угощать, выполнять их работу, выслушивать, сочувствовать, хвалить и говорить комплименты. Они считают, что правы во всем. Ценности и мнения других людей их совершенно не интересуют.

Токсичные люди всегда считают себя правыми.

Они всегда найдут способ остаться правыми, даже когда это не так. Они необычайно редко признают, что что-то испортили, ошиблись или не так выразились. По мнению токсичных людей портить, ошибаться или не так выразиться будете именно вы. Они будут спорить до посинения и доказывать, что именно вы ошибаетесь. А чем больше аргументов и доказательств их неправоты вы приводите, тем больше они начинают вас унижать: перебивать, грубо закрывать вам рот, оскорблять, просто разворачиваться и уходить с обиженным видом.

С ними бесполезно вести диалоги и спорить на какие-либо темы. Несмотря на ситуацию, такие люди в любом случае будут доказывать свою правоту. Никакие приведенные вами аргументы и доказательства не помогут в этой словесной схватке – токсичный человек слышит только себя. Токсичных людей никогда и ни в чем нельзя переубедить, они

все равно останутся при своем мнении. Даже когда очевидно, что спор проигран, они продолжают настаивать, называя черное белым.

Токсичные люди очень любят врать.

Независимо от цели, они спокойно приукрашивают непроверяемые факты и придумывают новые аргументы для доказательства собственной правоты.

Врать для них – это нормально. Они врут о себе и о других. Лишь бы выставить себя в лучшем свете! С их слов у них якобы когда-то были грандиозные и впечатляющие истории, приключения, достижения, знакомства, но всегда в прошлом. Такой человек может придумать такую историю, за которую голливудские сценаристы без лишних разговоров выложили бы кругленькую сумму. Но на самом деле никакой такой истории в их жизни и в помине не было.

Токсичные люди любят сплетни.

Поскольку им самим нечего предложить окружающим, то они проживают чужие жизни. Причем с особым удовольствием такие люди любят обсуждать проблемы и недостатки других людей. И чем успешнее объекты сплетен, тем упорнее их поиски темных пятен в их биографии. Это помогает токсичным людям самоутвердиться и почувствовать себя не

столь никчемными.

Токсичные люди любят «перемывать косточки» тем, кого нет рядом. Им не важно, с кем и о ком сплетничать. Сегодня они делятся с вами негативными мыслями об общем знакомом, а завтра то же самое расскажут ему о вас.

Токсичные люди очень любят говорить о других гадости, с легкостью обсуждают людей за их спинами, сплетничают и пересказывают все услышанное от других знакомых.

После разговора с ними вы ощущаете, что собрали все сплетни вокруг. Будьте уверены, про вас они тоже будут тоже плохо говорить за вашей спиной.

Токсичные любят говорить, но не любят слушать.

Поддержание нормального диалога является для токсичного человека непосильной задачей. Перебить собеседника на полуслове и начать рассказывать свою интересную историю для токсичного человека не составит никакого труда. И никакой неловкости он чувствовать после этого не будет.

Более-менее воспитанные токсичные люди ради приличия зададут вам вопрос о ваших делах, и, как только вы делаете паузу, начнут рассказывать о своих часах.

Токсичные люди очень любят скандалы.

Нахамить в транспорте, поругаться на работе, обвинить

во всех смертных грехах домочадцев – классический пример занятий у таких людей.

Токсичный человек ни дня не может без конфликтов и истерик. Такое ощущение, что он испытывает удовольствие в процессе скандала. После чего он умеет виртуозно выставить себя жертвой и обвинить во всем другого человека.

Токсичные люди часто заводят долгие разговоры «ни о чем».

Такие разговоры не удастся прервать и приходится тратить уйму времени, выслушивая их постоянные бесконечные жалобы и истории про тяжелую жизнь, проблемы и неудачи.

Токсичные люди непредсказуемы.

С такими персонами приходится все время находиться в напряжении. От них никогда не знаешь, что можно ожидать. Им свойственны нерациональные действия и поступки.

Токсичные люди часто являются интриганам.

Любят и умеют выстраивать хитроумные комбинации и интриги, сталкивать людей лбами, подсиживать, при этом оставаясь на хорошем счету.

Токсичные люди любят роль жертвы.

Они постоянно создают вокруг себя драму, трагедию, у них то кризис, то конфликт, то несчастный случай. Очень часто они выступают в роли жертвы, против которой весь мир. Но хотя по рассказам такого человека в его жизни всегда происходит драма, однако на самом деле драмы-то там никакой нет. Просто токсичному человеку нужно придавать вес своим словам, делам и поступкам. Поэтому болеть он будет тяжелее всех, работать больше всех, а получать меньше всех. По их мнению, они всегда помогают и заботятся о других больше, чем о себе, а взамен ничего не получают.

Токсичному человеку постоянно чего-то недодают. Они любят оправдываться и не любят брать на себя ответственность. «Не я такой, жизнь такая» – их типичное мировоззрение.

У него всегда всё плохо. Плохая погода, нехорошее лето, зима без снега, отпуск без моря, хлеб без масла, денег нет, его никто не любит. Он будет рассказывать только плохие новости, игнорируя позитивные. От него невозможно услышать позитивный комментарий или что-то доброжелательное ни о ком и ни о чем.

Токсичные люди постоянно в чем-то нуждаются. При этом они не хотят исправлять свою жизнь, поскольку им нужна база для бесконечного нытья.

Поэтому заявляя о том, что нуждаются в решении каких-то конкретных проблем, они отвергают помощь, если им самим надо будет хоть что-то делать. Например, говоря о том, что надо бы составить завещание, токсичные люди наотрез отказываются ехать к юристу, как только вы назначите какой-то конкретный день (именно в этот день у них не будет свободного времени, они будут внезапно плохо себя чувствовать и т.п.).

Токсичные люди обесценивают успехи других.

В лучшем случае они будут использовать фразы типа «да, ты молодец, НО....»

Токсичные люди завистливы и ревнивы.

Они злятся, когда у кого-то хоть что-то получается в жизни. Разговор токсичных людей часто бывает пронизан сарказмом, злыми шутками и унижительными комментариями в адрес других людей, особенно если эти люди хоть чего-то добились.

Токсичные люди будут пытаться задевать вас за живое, обидеть, унижить, ужалить побольнее, выставив себя в лучшем свете.

Вы будете постоянно слышать от них наезды и язвительные шуточки в свою сторону.

Токсичные люди часто бесчувственно, некорректно, грубо или даже унижительно обращаются с теми, кто ниже их по статусу (или им так кажется, что ниже) или находятся в подчиненном положении.

Например, с обслуживающим персоналом в отеле, с подчиненными, с официантами, уборщиками и т.п.

Токсичные люди постоянно унижают слабых или подчиненных. Любят устраиваться работать в те учреждения, в которых под их опеку попадают слабые или недееспособные люди, например, школы или детские дома. Будучи педагогами, они обожают оскорблять учеников или подопечных, склонны наказывать их по любому поводу, называть их ничемными, ничего не умеющими, лентяями, бездельниками и т.п.

Токсичные люди очень часто перестают себя контролировать, легко выходят из себя.

Их может вывести любое незначительное действие или слово. Поэтому порой общение с такими людьми напоминает прогулки по минному полю. Любой неосторожный посту-

пок или неудачное слово выводит такого человека из себя. Он ждёт повода выпустить негативные эмоции, и таким поводом может стать любая мелочь. С ними тяжело вести разговор. Им все не нравится, любая фраза может привести к скандалу.

Находящиеся рядом с ним люди со временем начинают понимать, что вопросов, которые с ним стоит обсуждать, становится все меньше и меньше.

У токсичных людей «семь пятниц на неделе».

Они всё время откладывают решение вопросов, все время создают ситуации, в которых вы будете вынуждены ждать до последнего, мучаясь ожиданием и неведением. И чем важнее для вас информация, тем сильнее затягивается процесс ее получения.

Часто среди токсичных людей встречаются ипохондрики и псевдосамоубийцы.

Они всю сознательную жизнь треплют своим родным нервы, привязывают их к себе через страх потерять и чувство вины: «Если ты это не сделаешь, я умру», «Если со мной что-то случится, то это всё из-за тебя», «Я для тебя всё делаю, а ты не хочешь мне помочь, а я так устал, так болен, так плохо себя чувствую» и т.п.

Токсичные люди очень не любят приглашать к себе домой, а норовят прийти к другим.

Они с удовольствием поедают и выпивают всё, что им предлагают. А если вдруг и приглашают кого-то к себе, то сами никогда ничем не угощают. А если и угощают, то чем-нибудь крайне дешевым или малосъедобным. У токсичного человека в гостях вы будете чувствовать себя не в своей тарелке и уйдете от него с большой головой, разбитостью и слабостью в теле, с чувством зря потраченного времени.

Токсичные люди иногда любят выступать публично.

При этом речь их может быть пламенной и страстной, но говорят они, как правило, о плохом. Им очень нравится это состояние – находиться в центре внимания толпы и выплескивать вовне свой негатив. Но когда они заканчивают речь, то сразу же становятся слабы и опустошены. Разумеется, некоторые нормальные люди тоже любят выступать публично. Однако кроме плохого говорят и о хорошем. А после выступления какое-то весьма длительное время находятся на подъеме и продолжают оставаться воодушевленными. Что о токсичных людях не скажешь.

Токсичные люди иногда развивают кипучую деятельность.

Они часто замышляют грандиозные планы, начинают множество дел, бросаясь то туда, то сюда, но чаще всего ни одно из своих начинаний не доводят до конца. С таким персонажем невозможно предугадать, что будет на следующий день или даже через час, куда такого человека понесет в очередной раз. Такой человек получает удовольствие не от завершения дела, а от псевдоактивности, чтобы дать понять окружающим его людям: дескать, смотрите, сколько я всего делаю, не то, что вы, сплошь лентяи и неудачники.

Токсичные люди часто не имеют постоянных отношений.

Но при этом с их слов у них куча «друзей» («подруг»), львиная доля которых в них якобы влюблены. Возможно, что у такого человека и вправду много знакомых, но с кем ни поговоришь – все стараются от такого человека держаться подальше. А о привязанности или влюбленности их к такому человеку и говорить не приходится.

Токсичные люди имеют талант появляться в самый неподходящий момент.

При этом их совсем не смущает то, что они могут доставлять неудобства другим.

Токсичные люди если и говорят о хорошем, то только по отношению к себе.

Им вообще неинтересно рассуждать о ком-то кроме себя в положительном ключе. Поэтому они охотно делятся даже незначительными приятными новостями из собственной жизни, но редко интересуются чем-то хорошим у других.

Иногда они себя слегка критикуют, но только для того, чтобы собеседник сказал, что это совсем не так и пел им дифирамбы.

Токсичные люди имеют склонность к пересказу подробностей катастроф, трагедий, войн, смертей и прочего в том же духе с тенденцией к смакованию их.

Это происходит не потому, что они переживают за кого-то или страдают другим. А потому, что находят удовольствие в том, что вам неприятно все это слушать.

Токсичные люди очень любят быть на природе в геопатогенных зонах, в которых всё еле растёт и с которых начинается свой первый приход осень.

Токсичных людей не любят кошки, комнатные растения и цветы.

Кошки относятся к ним агрессивно без кажущейся видимой причины. Также их не любят комнатные растения или цветы – они вянут или гибнут при их долгом присутствии.

Токсичные люди показательно вежливы с одними, грубы с другими.

Токсичные люди не знают слова «нет».

Точнее, они его знают, но только, если сами отказывают вам в чем-либо в очередной раз. Вы же отказать им не имеете права.

Токсичные семейные люди живут долго, не давая жизни своим домочадцам.

Они часто переживают своих близких, а мы удивляемся, почему же хорошие люди умирают раньше плохих.

Токсичные люди будут давать ненужные советы, учить вас жизни, хотя сами, как правило, ничего особенного в жизни не достигли.

Это далеко не все признаки «токсичных» людей. Я перечислил лишь самые распространенные.

Надо помнить, что одного или даже двух вышеперечис-

ленных признаков бывает недостаточно чтобы навесить на кого-то ярлык «токсичного человека». Нужно рассматривать большинство признаков в комплексе с тем, как вы себя чувствуете при общении с данным типом человека, а также с тем, как проходят ваши отношения. В мире полно людей, которые в целом позитивны, добры, более-менее адекватно реагируют на происходящее – но даже у них бывают временные «сбои», и они ведут себя не лучшим образом в такие моменты. Это ещё не делает их токсичными. С другой стороны, в мире также полно людей, которые не очень-то позитивны, склонны к обману, агрессивны и т.п. – и это тоже не делает их токсическими. Но если вы нашли совпадение в своем общении с кем-то 5-6 или более вышеназванных признаков – значит, вам срочно пора что-то менять в общении с таким человеком.

И помните: ключевой признак токсического человека – он как бы «отравляет» вас, то есть ваше самочувствие после общения с таким человеком обычно портится.

Глава 2. Виды токсичных людей

Каковы же виды токсичных людей? Надо признаться сразу, что их великое множество. Ниже я приведу основные их разновидности.

Жертва.

Такой человек всегда жалуется и выставляет себя в роли жертвы обстоятельств и других людей. У него всегда всё хуже, чем у других. Каждый раз, когда такой человек появляется у вас на горизонте, вы точно знаете, что у него – очередная катастрофа. Вы можете даже не спрашивать, как у них дела, вы уже заранее знаете ответ.

По сути, такие люди инфантильны, они просто не хотят брать на себя ответственность за свою жизнь. По их глубокому убеждению, во всех их бедах и несчастьях виноваты кто угодно, но не они сами. Каждое маленькое препятствие превращается у таких людей в непреодолимую стену или гору. Им вечно кажется, что их кто-то обманывает, подставляет и сбивает с ног. Весь мир к ним несправедлив. По их мнению, все, что негативного происходит с ними в жизни, результат влияния других людей или обстоятельств. Обычно это активные жалобщики и нытики, которые испытывают потреб-

ность излить другим свои страдания и взвалить на других решение собственных проблем.

Разумеется, и у вас тоже бывают минуты, когда хочется излить свою душу кому-то другому, но когда у вас появится желание найти у таких людей поддержку или помощь – они вам в этом непременно откажут.

Завистник.

Такой человек постоянно завидует чужим успехам, поскольку уверен, что всё, чего добились другие – результат исключительного везения.

Даже самая обычная хорошая новость в вашей жизни вызывает у них зависть и причитания на тему, почему у них нет такого же. Эти токсичные люди больше радуются, когда вы переживаете плохие времена, чем моменты успеха, триумфа и славы. Они считают, что заслужили успеха больше, чем вы. И даже если вы попытаетесь дать им почувствовать, что они тоже поспособствовали вашему успеху, это только больше их разозлит и расстроит.

Лицемер.

Такой человек при общении с вами целиком и полностью вас поддерживает, чаще всего соглашаясь с вашим мнением. Но как только вы покажете ему свою спину, он найдет дру-

того собеседника и начнет рассказывать ему, какой вы плохой, инфантильный и неприятный человек. То есть при первой же возможности, если ему это будет выгодно, он тут же выставит вас в дурном свете.

Помните, если в вашем присутствии человек сплетничает о других и отзывается о других плохо, то тоже самое он будет делать за вашей спиной, общаясь с другими.

Критик.

Такой токсичный человек получает заряд энергии, постоянно критикуя других. Он просто получает удовольствие от критики.

Такие люди критикуют ради критики, они никогда не дадут вам дельного совета и не предложат решения проблемы, а лишь укажут на то, что вы все делаете неправильно. Они пытаются утащить вас на дно, чтобы порадовать свое извращенное самолюбие. Унижая других людей, они демонстрируют свое превосходство, пытаясь возвыситься над другими. И умеют делать это иногда очень тонко и изящно: делают комплимент, который содержит в себе циничное и едкое замечание. Например: «У тебя такое красивое платье! Но только оно тебя очень полнит, его можно носить только с моей фигурой».

Агрессор.

Это один из самых тяжелых типов токсичных людей. Они провоцируют конфликты, нередко на пустом месте или в обычном рабочем процессе. Неадекватно реагируют на штатные ситуации. Постоянно спорят и грубят.

В простейшем случае они просто выплёскивают на вас накопившиеся у них отрицательные эмоции и этим удовлетворяются, более продвинутые агрессоры пытаются спровоцировать вас на ответную реакцию.

Такой человек запугивает своей гипертрофированной агрессией окружающих, которые делают то, что ему нужно, лишь бы не связываться с ним.

Люди такого типа бывают очень разными: это может быть начальник, который чуть что орёт так, что уши закладывает; хрупкая барышня, закатывающая истерики со слезами: «Я уеду к маме!».

Им даже не нужно делать это часто – достаточно пары заходов на вас, чтобы вы постарались этого избежать.

Помните, если вы идете на ответные оскорбления, то убеждаете таких людей в собственной правоте, как бы подтверждая, что вы «плохой» человек и достойны страдать. Если ваша ответная реакция окажется достаточно сильной, агрессор может попытаться выставить вас виновником конфликта перед близкими людьми, коллегами, партнёрами или правоохранительными органами, чтобы «наказать» вас с их помощью.

Чем умнее агрессор, тем обширнее его арсенал – от банального мата до безупречно вежливых по форме нападок, затрагивающих ваш профессионализм, принципы, ценности или дорогих вам людей.

Это может сбивать с толку, потому что разница между критикой из лучших побуждений и попыткой просто причинить вам боль может казаться почти незаметной. И, тем не менее, принципиальная разница есть. Если человек критикует не ваше поведение в конкретной ситуации («ты принял неверное решение»), а вас самого («ты дурак, подлец, предатель»), если вас критикуют не тет-а-тет, а в присутствии третьих лиц, превращая это в публичную порку, если разговор начинается с критики чего-то одного, а затем затрагивает всё больше и больше тем, если в итоге критик не предлагает ни решения, ни помощи, ни хотя бы моральную поддержку, оставляя вас полным душевным раздраз – вы имеете дело с агрессором.

Вспыльчивый.

Порой все мы выходим из себя, но только у действительно токсичного человека приступы злости и ярости случаются постоянно. Он на все реагирует со злостью, независимо от обстоятельств.

Частые потери самообладания и вечные обвинения в вашу сторону четко указывают на то, что вы оказались в компании

токсичной личности. Постоянная необходимость поддерживать бдительность и неспособность предугадать, что вызовет сильный взрыв эмоций, сказывается как на эмоциональном, так и на физическом здоровье жертвы.

Готтентот.

Общение с таким человеком напоминает игру в одни ворота. Он – всегда хороший, достойный и деликатный. Вы – всегда плохой, недостойный и неделикатный. Ему можно всё, вам – нельзя ничего. То есть всё, что делает этот человек по отношению к другим – хорошо и правильно, а тоже самое по отношению к нему самому – плохо и неправильно.

Хронофаг.

Это человек, который навязывает вам своё общение. Он может пристать к вам с темой, которая вас совершенно не интересует, отнять у вас больше времени, чем вы хотели бы ему уделить, или просто выбрать для общения с вами самый неподходящий момент.

Ему хочется почесать язык, и то, что вы опаздываете на встречу, у вас стынет ужин или вы хотите провести время с семьёй, его не волнует. Он игнорирует все ваши «вежливые» намёки, что общение пора заканчивать, и продолжает разговор, как ни в чём ни бывало.

Если человек не реагирует на ваши сигналы о том, что общение пора сворачивать, останавливайте общение, говорите «мне пора», вежливо прощайтесь, игнорируя любые его реплики, и вешайте трубку (уходите, просите покинуть ваш дом): «Всё, дорогой, мне пора, очень был рад с тобой побеседовать, созвонимся на следующей неделе, обнимаю». Если вы заранее предупредили человека о том, сколько у вас есть на него времени, вы имеете полное право так поступить и ни в коем случае не вздумайте ни оправдываться, ни извиняться за это – так вы лишь напрасно потеряете время.

Не бойтесь обидеть хронофага – помните, что время есть невозполнимый и поэтому самый ценный ресурс. Никто, кроме вас, не имеет права распоряжаться вашим временем, и любая попытка сделать это – грубое нарушение ваших личных границ.

Контролер.

Это тот тип общения, когда одна сторона контролирует другую путем возбуждения вины у «жертвы» в тот момент, когда, по мнению контролера, вы делаете то, что ему не нравится.

Индукция вины является наиболее распространенной формой контроля, используемой токсичными родителями для контроля над своими взрослыми детьми. Вместо того, чтобы сказать, как они были бы рады увидеть своих детей на

воскресном обеде, токсичные родители «нагружают» своих детей рассказами, как им плохо и одиноко, как они страдают без них, как «неблагодарные и рожденные в муках» дети не обращают внимания на своих родителей.

Индуктор вины может контролировать другого человека, не только вызывая вину, но и временно «снимая» вину, если вы в конечном итоге делаете то, что контролирующий вас человек желает. Жена регулярно «прощает» мужа, когда он покупает ей очередной желанный дорогой подарок, а ребенок перестает плакать, получив желаемое.

Помните, что со стороны этих людей степень контроля будет увеличиваться. С каждым новым шагом вы будете сдавать ему все больше и больше своей личной территории, пока у вас ее совсем не останется. В конечном итоге вы поймете, что у вас не осталось своих личных границ и своего персонального пространства. Со временем у вас не останется друзей или подруг, вы будете реже видеться с родственниками, вы забудете про самостоятельные выходы в свет или занятия по душе. В общем, ваша жизнь станет несчастной, потому что такие люди не способны видеть себя в качестве партнеров в отношениях с вами: они видят себя исключительно владеющими своими жертвами.

Сверхзависимый.

Это тоже один из методов токсичного контроля друго-

го человека. Заключается он в том, чтобы стать настолько несамостоятельным («как ребенок»), что партнер будет вынужден принимать за него большинство решений (и, заодно, выполнять большинство обязанностей). Манипуляторы этого типа хотят, чтобы вы принимали практически каждое решение за них, от того, куда пойти на обед до какой машины купить. Хитрость такого подхода состоит в том, чтобы снять с себя ответственность за принимаемые решения и всегда иметь возможность обвинить партнера в случае неудачи. При этом ваша «малышка» (или «малыш») всегда подскажут, какое именно решение требуется принять с помощью пассивно-агрессивного поведения в виде надутых губ, капризов, игнорирования вас. Точно так же вас «накажут», если принятое решение не устроило партнера, например, если вместо походов по магазинам, вы решите провести выходные у родителей.

Почему человек себя так ведет? Самое вероятное объяснение – это хорошо выученная с детства тактика управления родителями, которые отличались потворствующим стилем воспитания или, говоря проще, «баловали» ребенка. Скорее всего, в отношениях в паре такой партнер продолжает играть роль ребенка, которому нужно угождать и которого необходимо «радовать» и «баловать». Второй партнер принимает на себя навязанную или привычную роль «родителя».

Призрак прошлого.

С токсичным человеком данного типа вы уже давным-давно не общаетесь. При встрече с ним вам даже особо не о чем с ним говорить, но вы продолжаете его пускать в свою жизнь, потому что вам жаль прошлого, вы дорожите им. Вы греете душу старыми, призрачными воспоминаниями, но не тем, что есть в реальности.

Совершенно естественно, что человек по мере взросления меняется: меняются его мировоззрение, цели, интересы и поэтому совершенно естественно, что дружеские отношения имеют свойство «устаревать». Не тяните за собой то, что уже для вас не актуально. Не держитесь за отношения, которые исчерпали себя, ведь вы попросту тратите свое время на то, что больше не приносит вам никакого удовольствия.

Болтун.

Эти люди всегда тянут время и кормят вас пустыми обещаниями. Если вы заметили, что человек постоянно что-то обещает, но никогда не выполняет этого по причине собственного якобы склероза или надежды, что вы уже об этом забыли, то вам пора прощаться.

Неизменяемый.

Данный тип личностей преподносит все так, что вы якобы

обязаны их воспринимать такими, какие они есть, ведь они не могут быть другими и вообще подобный их характер – это их уникальная, отличительная черта. У такого человека есть масса недостатков, но работать над собой он не собирается. Его любимая фраза: «Я такой человек. Тот, кто любит меня, принимает меня таким, какой я есть». На компромиссы такой человек не идет, самосовершенствоваться не желает. Если вы начинаете указывать ему на его же недостатки, он устраивает скандал и сильно обижается.

Если человек не хочет попытаться изменить себя в лучшую сторону и пойти на компромисс, чтобы не портить вам нервы, то почему вы должны подстраиваться под его особенности?

Обидчивый.

Обидчивый человек помнит все ваши оплошности и незначительные ошибки. Вы уже сотни раз извинялись и просили прощения, но эти люди все равно продолжают припоминать вам подобные ситуации даже спустя много времени. В любой момент он с удовольствием вспоминает все ваши оплошности и ошибки, о которых стоило бы сразу же забыть. Если не поставить обидчивого человека на место сразу же, то совсем скоро вы начнете чувствовать себя виноватым во всех смертных грехах и согласитесь с тем, что это именно вы убили президента Кеннеди.

Регрессивный демотиватор.

Этот человек, который постоянно тормозит ваш прогресс и развитие, пытаясь вернуть к старым привычкам и образу жизни. Он сам ничего не добился в своей жизни, и не хочет, чтобы и другие выбивались из общей серой массы.

Эти люди сами, как правило, никуда не стремятся и вас будут отговаривать и пугать трудностями. «У тебя не получится» – вот их излюбленная фраза. Такие люди одним своим присутствием будут тянуть вас вниз и не дадут добиться хоть какого-то успеха в жизни.

Подавляющий и унижающий.

Человек этого типа будет постоянно унижать вас, разрушая вашу самооценку. Он будет смеяться над вами и говорить, что все ваши мысли, идеи, желания или слова смешны и глупы. Такой человек не постесняется унижить вас на публике, перед друзьями или семьей. Такой тип людей получает удовольствие, когда другим плохо. Они язвят, оскорбляют, давят на больное, пытаются задеть всеми доступными способами.

Такой человек не хочет, чтобы вы сами и окружающие воспринимали вас всерьез. Цель такого человека – разрушать вашу самооценку, чтобы вы не оспаривали их абсолют-

ный контроль над вашими отношениями. К сожалению, если вы терпите унижающее поведение достаточно долго, вы вполне можете начать верить, что ничего из себя не представляете.

Бесчувственный.

Такой человек привык достигать своих целей, не заботясь о других. Чтобы «получить свое», он готов делать всё, что угодно, даже если это причинит боль или неудобства окружающим. Ему не свойственны чувства благодарности, они никогда не попросят прощения, если вас обидели. Они могут обманывать, притворяться, надевать «маски» лишь бы получить то, что хотят. Эти люди явно лишены сострадания, их не заботят другие люди, их проблемы или утраты. Но как только что-то плохое случается именно с ними, они тут же требуют понимания и заботы.

Дениалист.

Такой человек отрицает реальность, если она противоречит его убеждениям, придерживается парадоксальных взглядов без очень веских на то оснований, с легкостью отменяет любые факты, не вписывающиеся в его картину мира, проявляет склонность к теориям заговора. Его невозможно переубедить, какие бы вы аргументы не приводили и на каких

бы авторитетов не ссылались.

Эти люди заблуждаются абсолютно искренне, когда утверждают, что, например, Земля на самом деле плоская (вы удивитесь, какое число людей уверены в этом). Они не умеют собирать и анализировать информацию, проверять факты, учитывать авторитет источников информации, строить логические цепочки. Они в буквальном смысле думают с ошибками. В результате деналисты сами живут в искажённом, частично воображаемом мире и благодаря своей искренности втягивают в него окружающих. Любую нестыковку наблюдаемой реальности с их убеждениями они легко могут объяснить фальсификацией, обманом, заговором неких таинственных и могущественных сил.

Таких людей можно было бы вполне спокойно переносить, если бы они активно не навязывали свою точку зрения окружающим.

Гендерно-токсичный.

Такой человек имеет много негативных убеждений против представителей противоположного пола. Проще говоря, женщины, испытывающие сознательную или бессознательную ненависть и агрессию к мужчинам, и мужчины, испытывающие аналогичные переживания по отношению к женщинам.

Разумеется, такие люди не начинают, завидев объект про-

отивоположного пола, осыпать его оскорблениями, брызгая слюной. Чаще всего их негативные чувства выражаются гораздо тоньше – например, в рассказывании историй и анекдотов, в которых лицо противоположного пола выставляется в негативном свете. При этом особенно любят такие люди говорить обо всем этом в присутствии как раз людей противоположного пола. Такой гендерно-токсичный человек в социально приемлемой форме выставляет всех представителей противоположного пола в смешном, глупом, неприятном виде. Поскольку он пытается унижить весь противоположный пол, то и его собеседник, относящийся к противоположному полу, начинает ощущать себя дискомфортно.

Кредитор.

Такой человек считает, что вы ему должны. Сделав для вас когда-то что-то хорошее, такой человек будет эксплуатировать вас до конца вашей жизни и постоянно напоминать, что вы перед ним в неоплатном долгу, который должны отдавать каждый день и каждый час.

Сюда же можно отнести и долг перед родителями. Однако вы не просили их вас рожать, но они это сделали и теперь на этом основании вы обязаны их любить, уважать, слушаться и заботиться до конца их дней. И хорошо еще, если родители нормальные люди. А если они были алкоголиками, дебоширами и издевались над вами всю жизнь?

Я не говорю, что заботиться о родителях это плохо, это как раз хорошо, но это – ваш выбор и ваша добрая воля, а не долг. Вы можете делать это, если считаете правильным, и можете не делать, если родители – конченные мрази, издевавшиеся над вами в детстве и ни в грош не ставящие вас сейчас.

Долги перед родителями мы отдаём своим детям и, разумеется, наши дети нам тоже ничего не должны – мы можем лишь надеяться и попытаться своим поведением заслужить их любовь и заботу.

Манипулятор.

Это человек, который маскирует свои интересы под ваши. А для этого манипулятор запутывает своих оппонентов, сбивает их с верных духовно-логических путей, последние – вольно или невольно становятся исполнителями желаний манипулятора. Повторю: манипулятор – отработывает свою корыстную идею, с выгодой и пользой для себя, он хочет получить от вас нужный ему результат, незаметно подчинив вас себе, а для этого он будет хитрить, давить на вас, заставлять врасплох, не давать время на обдумывание своих действий, вызывать определенные эмоции и в конечном итоге – получить от вас желаемое. Манипулятор пренебрегает вашими проблемами и желаниями, ведет себя скользко, когда вы пытаетесь привлечь его к ответственности, и обещает по-

мощь, которой никогда не будет. Заставляя вас действовать определенным образом, он будет использовать это, чтобы исподтишка влиять на вас. Часто он делает так, что вы чувствуете себя обязанными некоему правилу, согласно которому вы не можете свободно действовать, не спросив манипулятора заранее. А уж он сделает всё, чтобы вы плясали под его дудку.

Глава 3. Как понять, что вы подверглись воздействию токсичных людей

Вот признаки токсического воздействия на вас (то есть вы находитесь в опасности, общаясь с токсичным человеком):

– вам неприятно или некомфортно общаться с человеком. Вы постоянно ищите поводы, чтобы сократить время общения или вообще избежать его;

– вы с ужасом думаете, что придётся общаться, встречаться с этим человеком;

– у вас имеется внутреннее нежелание контактировать с человеком, даже если ничего плохого он вроде бы и не делал;

– после общения с таким человеком вы ощущаете, что силы покинули вас (возникает состояние «выжатого лимона», истощенности и измотанности);

– вам очень неприятен этот человек, и из-за этого вас не покидает чувство вины. Причем это чувство как будто навязывается извне;

– вы замечаете, что чем напряженнее, взбудораженнее и раздраженнее становитесь вы, тем спокойнее и довольнее становится ваш собеседник;

– после встречи с этим человеком вы долго восстанавливаетесь;

– вы раздражаетесь, перестаете контролировать собственные эмоции как только видите этого человека. Даже в ситуациях, когда они просто здороваются и не успевают наговорить гадостей, вы ощущаете ярость и желание нагрубить;

– вы регулярно решаете какие-то проблемы за этого человека, делаете за него его работу, помогаете с делами, исправляете ошибки, переделываете его работу, всё время попадаете в позицию спасателя;

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.