

# Глава 1

## Токсичный человек, партнер — кто это?

Как много споров могли бы быть прекращены, если бы участники договорились дать определение терминам.

*Аристотель*

Чтобы противостоять токсичному партнеру, а тем более жить с ним, необходимо сначала изучить данный тип людей. Проблема в том, что выражение «токсичный партнер» — это не научный термин, а бытовое определение людей, существовать в одном пространстве с которыми очень трудно. Действительно, в психологии не существует такого определения, само же слово происходит от названия яда, которым в Древней Греции смазывали наконечники стрел.

**Токсичный** (от английского *toxic* — «отравленный», «наполненный ядом») — это индивид, негативно влияющий на окружающих и разрушающий межличностные отношения. Длительное общение с таким человеком может напрочь разрушить самооценку и привести к неврозу.

Выражение «токсичный человек» стало часто употребляться после выхода в свет в 1989 году книги «Токсичные родители», которую написали Сьюзен Форвард и Крейг Бак, причем первая признала, что никакой научной основы используемое словосочетание не имеет, и так объяснила выбор слова «*токсичный*»:

*«Когда я искала определение того, что объединяет родителей, наносящих вред детям, мне часто приходила в голову мысль об отраве. Как химический токсин, эмоциональная боль, причиняемая такими родителями, пропитывает все существо ребенка» [13].*

Анализ рассказов супругов, пострадавших от действий токсичного партнера, который был проведен с помощью алгоритма и разработанной мной технологии управления конфликтами (см. приложение 4), привел к следующему выводу: *первопричиной разрушительного поведения токсичного партнера является систематическое нарушение им общепринятых норм морали*. Именно пренебрежение ими позволяет человеку без зазрения совести третировать близких людей (и не только их) путем постоянного психологического давления.

Такие субъекты обозначаются психологическим термином **«макиавеллисты»** — их поведение отвечает установкам макиавеллизма. Само это понятие первоначально было введено для обозначения политики, пренебрегающей нормами морали [8]. Макиавеллизм предполагает коварство, вероломство [12].

Отправной точкой к возникновению макиавеллизма послужили взгляды и труды средневекового итальянского политического мыслителя, писателя, историка Никколо Макиавелли (1469–1527). Он считал, что ради упрочения государства правителю допустимо применять средства, нарушающие общепринятые нормы морали.

Отрадно, что макиавеллисты неплохо изучены и продолжают активно изучаться психологами. Соответствующие исследования были проведены и мной, что нашло отражение в ряде статей о макиавеллистах и научной монографии «Макиавеллизм личности: кто умело манипулирует людьми» [23].

В американском психологическом энциклопедическом словаре The encyclopedic dictionary of Psychology макиавеллизм определяется как *«циничная, эксплуататорская установка по отношению к другим людям»*, которая включает отношение к ним как к слабым, зависимым; как к объектам, которые могут быть использованы для достижения собственных целей.

Макиавеллист — это личность, которая использует агрессивную, управленческую, эксплуатирующую и не всегда честную тактику с целью удовлетворения личных интересов [41]; личность, которая управляет и склоняет других больше, чем подвергается влиянию сама [1].

При этом главными психологическими составляющими макиавеллизма как свойства личности являются: 1) убеждение субъекта в том, что при общении с другими людьми ими можно и даже нужно манипулировать; 2) навыки, конкретные умения манипуляции; 3) развитые способности манипулировать [1].

Таким образом, мы выяснили, что токсичный человек, партнер — это макиавеллист, что позволит нам, используя накопленные знания о макиавелистах и применяемых ими приемах манипулирования, разработать способы нейтрализации токсичных партнеров.

## Глава 2

# Мой подход к проблеме токсичных партнеров

Опыт я ставлю выше, чем тысячу мнений, рожденных только воображением.

*Михаил Ломоносов*

Истина — это то, что выдержало проверку опытом.

*Альберт Эйнштейн*

Люди всегда будут заблуждаться, если ради порожденных воображением установок будут пренебрегать опытом.

*Поль-Анри Гольбах*

Жизнь с токсичным партнером — серьезное испытание, поэтому часто у второй половинки возникают мысли о разводе. Оборвать отношения непросто, это решительный шаг, после которого появляется ряд новых проблем: пострадают дети; возможно, предстоит судебная тяжба за место их проживания; а как делить имущество, жилье... Неустроенная личная жизнь тоже является проблемой. Не помогают и рассказы некоторых разведенных знакомых, которые сетуют на то, что жизнь в браке была все же лучше нынешнего одиночества; и советы родителей потерпеть: мол, сами терпели, но рады, что сохранили семью. Все это может отодвигать принятие спасительного решения на потом,

и жертва токсичных отношений продолжает в них оставаться и страдать.

Моя позиция схожа с мнением врачей: к хирургическому вмешательству (в данном случае к разводу) следует прибегать, только испробовав все терапевтические средства. Под ними я имею в виду способы нейтрализации токсичных действий партнера, которые помогают другому сохранять душевное равновесие. Практика показала, что это реально достижимый путь, благодаря которому уровень токсичности в отношениях снижается, а дома воцаряется приемлемая «погода».

Сожалею, что приходится об этом писать, но чтобы стало понятно, откуда взялись рекомендуемые мной методы, я должен раскрыть, что они выработаны мной в процессе первого брака, оказавшегося крайне неудачным. Именно токсичные действия супруги стали полигоном для отработки защитных средств.

Моя первая жена была законченным манипулятором: постоянно изображала «болезни», не желала (как бы по этой «причине») идти работать, что-либо делать по дому и заниматься ребенком. Многочисленные ее манипуляции и правила защиты от них, которые пришлось выработать, я подробно описал в главе о манипулировании. Также этой теме посвящена моя книга «Манипулирование и защита от манипуляций», которая постоянно переиздается (ее можно купить и сегодня). В ней я обобщил опыт манипулирования и защиты от него в семейных, служебных, деловых отношениях и в бизнесе, взяв за основу исследования, которые провел в различных коллективах, в том числе и других семьях.

Так как манипуляции — это постоянно действующий источник конфликтов, пришлось побороться и с семейными конфликтами, что легло в основу соответствующей главы этой книги. В ней я описал

типичные супружеские конфликты и показал приемы, которыми можно положить на лопатки противника. В этом направлении я пошел еще дальше: защитил докторскую диссертацию по управлению конфликтами, написал книгу «Управление конфликтами», вышедшую в престижной серии «Мастера психологии» издательства «Питер». В ней обобщил опыт предотвращения и разрешения конфликтов в семейных, служебных и деловых отношениях.

При этом личный опыт, о котором я написал выше, стал лишь первым толчком к более основательному исследованию конфликтов и манипуляций. Оно включило изучение литературы, проведение исследований, публикацию их результатов, а также консультирование супругов и проведение групповых тренингов по этой теме.

Таким образом, полученные опытным путем сведения о макиавеллистах помогли проанализировать манипулятивные приемы токсичного мужа и токсичной жены и предложить способы противодействия им.

Это очень важно, поскольку токсичными называются именно малоприятные личности, которые постоянно применяют тактику манипуляций в попытке сохранить контроль и чувство собственной значимости. Установка на манипулирование окружающими служит главным отличительным признаком, и именно она является самой опасной для их близких людей. Нужно отметить, что не все из них могут просто прекратить общение с таким человеком, но супруги — да, поскольку имеют возможность развестись, о чем, конечно же, они не думают, когда вступают в брак.

В отличие от открытой агрессии, манипуляции представляют собой агрессию скрытую, закамуфлированную благими намерениями, желанием партнеру добра, заботой о нем, апелляцией к справедливости

и тому подобному. Как показали откровения пострадавших, душить заботой и любовью тоже опасно.

Манипуляции могут тянуться годами, постоянно поддерживая партнера в подвешенном состоянии из-за нервного напряжения. Привычка терпеть подобное отношение к себе наносит большой вред здоровью.

Одним из жестоких приемов манипулирования является **газлайтинг** — манипулятивное поведение токсичного партнера, направленное на то, чтобы заставить другого усомниться в адекватности своего восприятия реальности. Этот изощренный вид эмоционального насилия описан в соответствующем разделе книги.

Агрессия со стороны токсичного партнера — явная или скрытая (то есть манипуляция) — порождает **конфликты** между супругами. Найти способы благоприятного разрешения типичных супружеских конфликтов поможет уже упоминавшаяся мной технология управления конфликтами.

Действенной профилактикой конфликтов является **умение убеждать**. Для того чтобы его освоить, в книге разбираются разнообразные реальные ситуации общения супругов, а на них демонстрируются эффективные приемы убеждения. Таким образом, цель данной книги достигается разбором и анализом конкретных конфликтов и манипуляций, инициаторами которых выступали и мужья, и жены разной степени токсичности. *При этом вскрываются глубинные пласты проблемы — первопричины конфликтов и механизмы манипулирования.*

Ввиду многочисленности и разноплановости разбираемых ситуаций вы с большой вероятностью встретите на страницах этой книги конфликты и манипуляции, сходные с теми, что уже были в вашей жизни или только возникнут, так что получите ориентир, как правильно действовать в похожих случаях. Но еще важнее, что

разбор позволит вам освоить использованные для их разрешения психологические техники, методы и приемы, а значит, с их помощью вы сможете вскрывать первопричины реальных конфликтов и механизмы манипуляций. Это знание поможет нейтрализовывать токсичные действия партнера.

В известной притче говорится: *«Дай голодному рыбу — он наестся сегодня. А научи его ловить рыбу — будет сыт всегда»*. Сверхзадача данной книги — научить читателя пользоваться приемами защиты от манипуляций, предотвращения и разрешения конфликтов и техникой убеждения. Именно поэтому в названии отмечено, что ее можно рассматривать как тренажер.

Умение защищаться от манипуляций пригодится вам во многих жизненных ситуациях, включая, естественно, и взаимоотношения с токсичным партнером: оно поможет противостоять явной и скрытой агрессии с его стороны, сохраняя при этом душевное равновесие. Натолкнувшись на непробиваемую защиту, убедившись в тщетности своих попыток вывести другого из себя, токсичный партнер может направить энергию не на разрушение брака, а на созидание гармоничной семьи.