

Содержание

Предисловие автора	4
Предисловие научного редактора	6
Знакомьтесь, это Русалочка	9
Как ведет и чувствует себя та, кто страдает от токсичных отношений	14
А это — токсичные отношения	41
Что такое токсичные отношения и их признаки	42
Токсичная среда — это система	44
Почему Русалочка застревает в токсичных отношениях?	55
Что такое высокочувствительность	58
Личные границы	64
Психологическая травма	72
Созависимые отношения	79
Ассертивное поведение	85
Убеждения, которые мешают жить	93
Окружение, которое не поддерживает	95
Токсики	101
Откуда берутся токсики	102
Что такое манипуляции	104
Какие бывают манипуляции	108
Смотрим на отношения по-новому	135
Признать, что ты пострадала	144
Рецепт детокс-коктейля, который помогает вывести токсичность из себя	149
Русалочка пробует пять приемов против случайной токсичности	150
Пробует работать над старыми токсичными отношениями	152
Что поможет построить внутренние опоры	155
Рефлексия на пути перемен	158
Год спустя	167
Практикум «Как общаться и не раниться»	171
1. Знакомимся со своими уязвимостями в общении	172
2. Укрепляем личные границы	176
3. Осознаем и прерываем созависимость	184
4. Тренируем навык ассертивности	186
5. Проводим ревизию убеждений	194
6. Находим поддержку	200
Бонус! Концепция «Достаточно хорошие отношения»	206

Предисловие автора

«Где-то есть идеальные принцы, идеальные страны для жизни, и я тоже обязательно стану ближе к идеалу, например построю со всеми идеальные отношения» — так я думала, пока не повзрослела, то есть до 38 лет.

Потом пришлось признать, что не все люди «за мир, дружбу, жвачку». И даже если они хотят, то не всегда могут общаться конструктивно. Столкновений с токсичностью не избежать.

Что же делать после таких осознаний?

Моя первая книга «Полезная саморефлексия»^{*} полностью посвящена изучению себя. Там можно размышлять и отвечать на вопросы, изучать свои эмоции и ожидания от жизни.

А в этой книге я предлагаю посмотреть на себя в контексте *отношений с другими*.

^{*} Степаненко Т. Полезная саморефлексия: Книга-практикум для искреннего разговора с собой. — М.: Альпина Паблишер, 2022.

Северный ядовитый океан — место, где мы оказываемся в минуты отчаяния, когда кажется, что в отношениях бьешься головой об лед, а токсичность отравляет все живое.

Героиня книги Русалочка пытается понять, почему так. Прочитайте ее историю, и если в чем-то узнаете себя, то сможете проработать тему токсичных отношений в практикуме в конце книги.

Токсичность, кстати, не официальный психологический термин. Это скорее метафорическое описание нашего ощущения от нездоровых отношений. И если в отношениях есть угрозы, контроль, насилие — это не всегда «просто токсичность», это вопрос безопасности и повод обратиться за защитой.

Надеюсь, с помощью этой книги вы сможете быстрее замечать сигналы токсичности в отношениях и вовремя выныривать из них. Менять течение и общаться в другом потоке — в приятном и созидательном для вашей души.

Предисловие научного редактора

Книга «Северный ядовитый океан: Как не раниться от общения с токсиками» в формате комикса, с юмором и знакомыми токсичными фразочками увлекает на глубину проблем культуры коммуникации и экологичного общения.

В ней есть ответы на вопросы:

- Почему одни люди острее реагируют на токсичность, в то время как другие не застревают на этом?
- Какие убеждения мешают строить здоровые отношения и разрушают личные границы?
- Как влияет психологическая травма на личность человека и его способность взаимодействовать с другими?
- Что такое созависимые отношения?

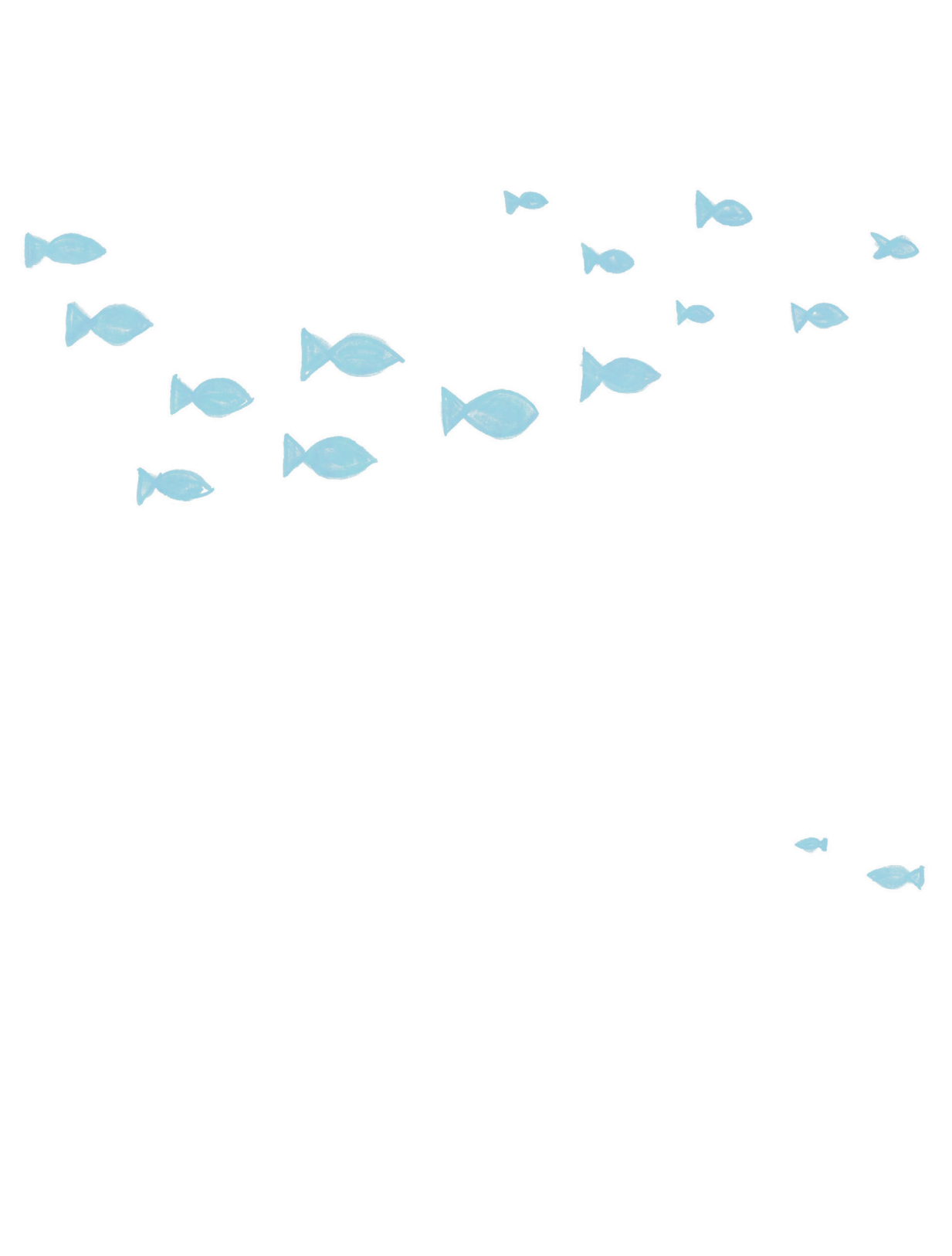
А также в ней есть подсказки и упражнения, с помощью которых можно:

- научиться распознавать манипуляции;
- найти для себя фразы-опоры для укрепления самооценки;
- тренировать навык уверенного общения;
- обрести поддерживающий настрой — сделанное неидеально лучше, чем идеальное не сделанное.

Вы получите представление о необходимых навыках и начальных шагах в построении гармоничных отношений с самим собой и окружающими.

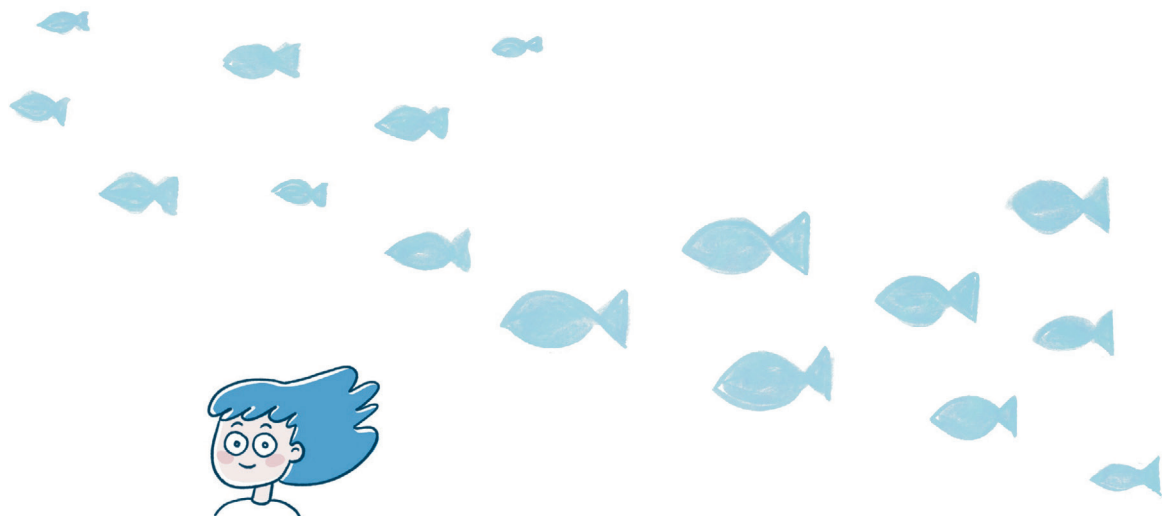
*Инна Романина, психолог,
автор книги «Понять себя и других:
Психологические знания, которые
нужны каждому человеку»**

* Романина И. Понять себя и других: Психологические знания, которые нужны каждому человеку. — М.: Альпина Паблишер, 2025.





Знакомьтесь, это Русалочка



материк спокойствия

СКРЫТОЕ течение пассивной агрессии

маячок
газлайтинга



Айсберг
манипулятивных
отношений

Северный
ядовитый океан

остров
обесцененных
сокровищ



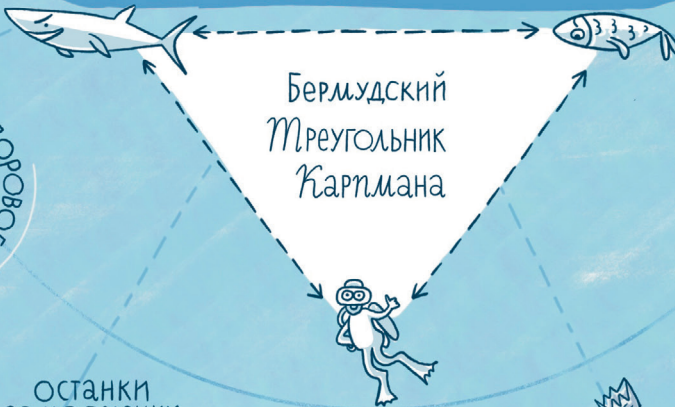
Барометр
эмоц. давления



Фонтан слёз



Бермудский
Треугольник
Карпмана



Волны негатива



Останки
самооценки



ментальный мусор



место повышенной токсичности

Здесь живет Русалочка.



Привет!

А еще здесь живут токсики — существа, которые привыкли общаться токсично, те, с кем очень сложно выстраивать здоровые отношения.



ДУШНИЛЫ



КРИТИКИ



МАНИПУЛЯТОРЫ



АГРЕССОРЫ

искренняя

решительная

чувствительная

любопытная

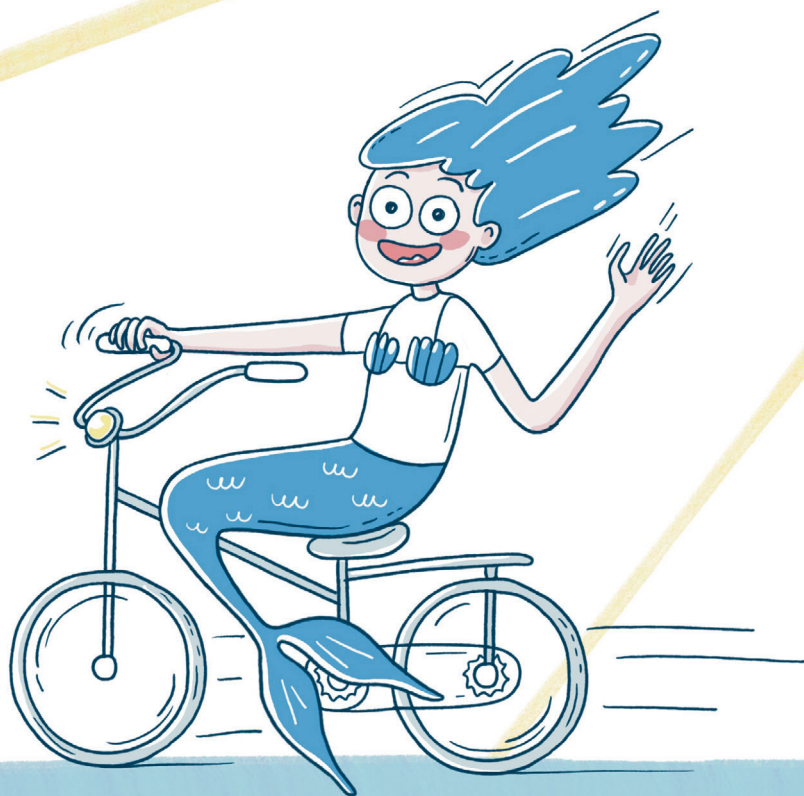
в чем-то наивная

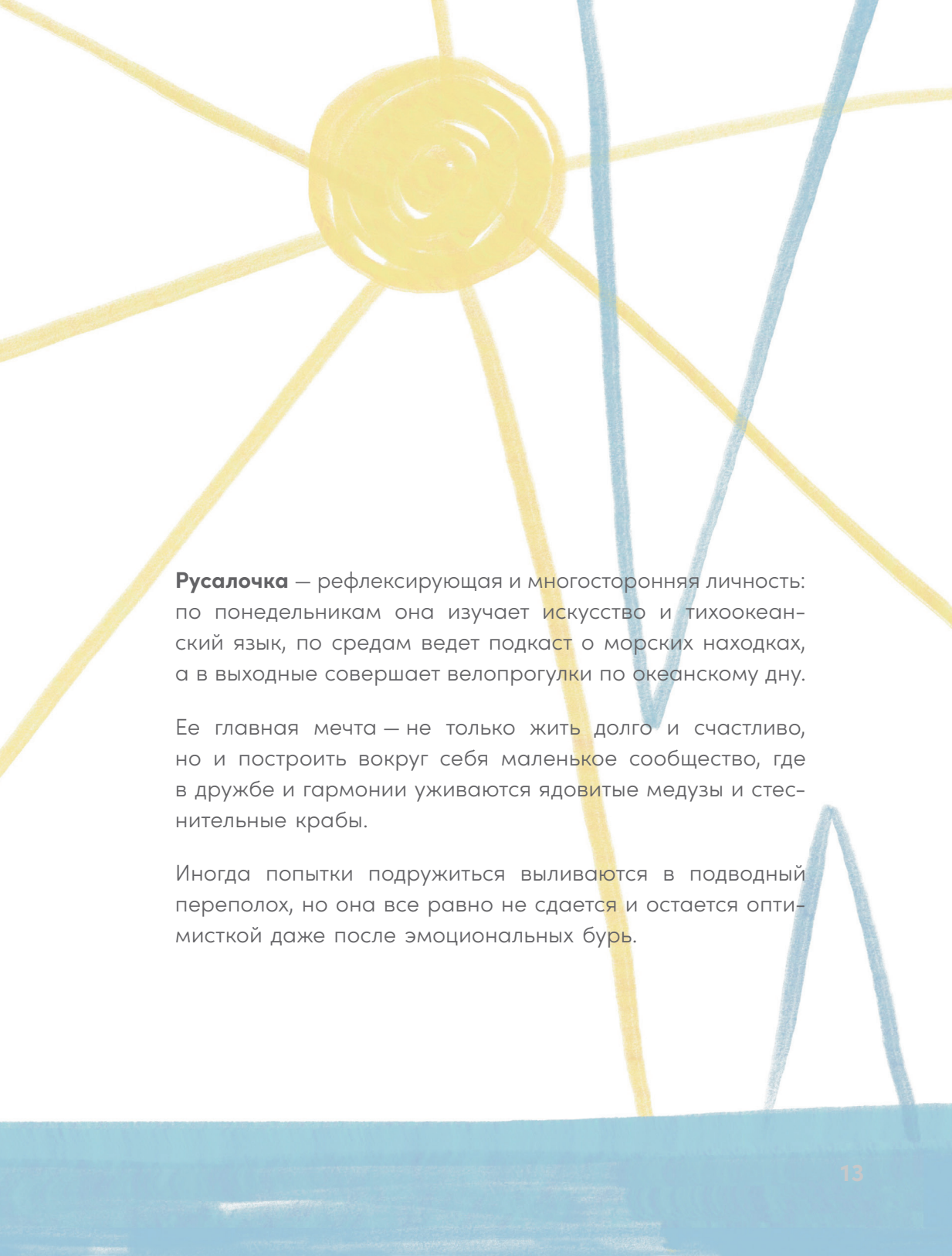
доверчивая

смелая

честная

ранимая





Русалочка — рефлекслирующая и многосторонняя личность: по понедельникам она изучает искусство и тихоокеанский язык, по средам ведет подкаст о морских находках, а в выходные совершает велопргоулки по океанскому дну.

Ее главная мечта — не только жить долго и счастливо, но и построить вокруг себя маленькое сообщество, где в дружбе и гармонии уживаются ядовитые медузы и стеснительные крабы.

Иногда попытки подружиться выливаются в подводный переполох, но она все равно не сдается и остается оптимисткой даже после эмоциональных бурь.

Как ведет и чувствует себя та, кто страдает от токсичных отношений

Русалочка уже давно живет отдельно,
но иногда навещает родителей





Ты у меня самая умная,
жаль только некрасивая!

И это твоя
зарплата?

Не впечатляет.

Я недавно плавала
на Мальдивы, только папе
не говори, это секрет.

Мам,
ну зачем ты так?

Потом Русалочке звонит ее тетя

Какой ужас!

В соседнем заливе случилось
цунами, там катастрофические
разрушения. Мы следующие!

Цены снова вышли из берегов,
нас затопит инфляция, нужно
срочно запастись планктон!

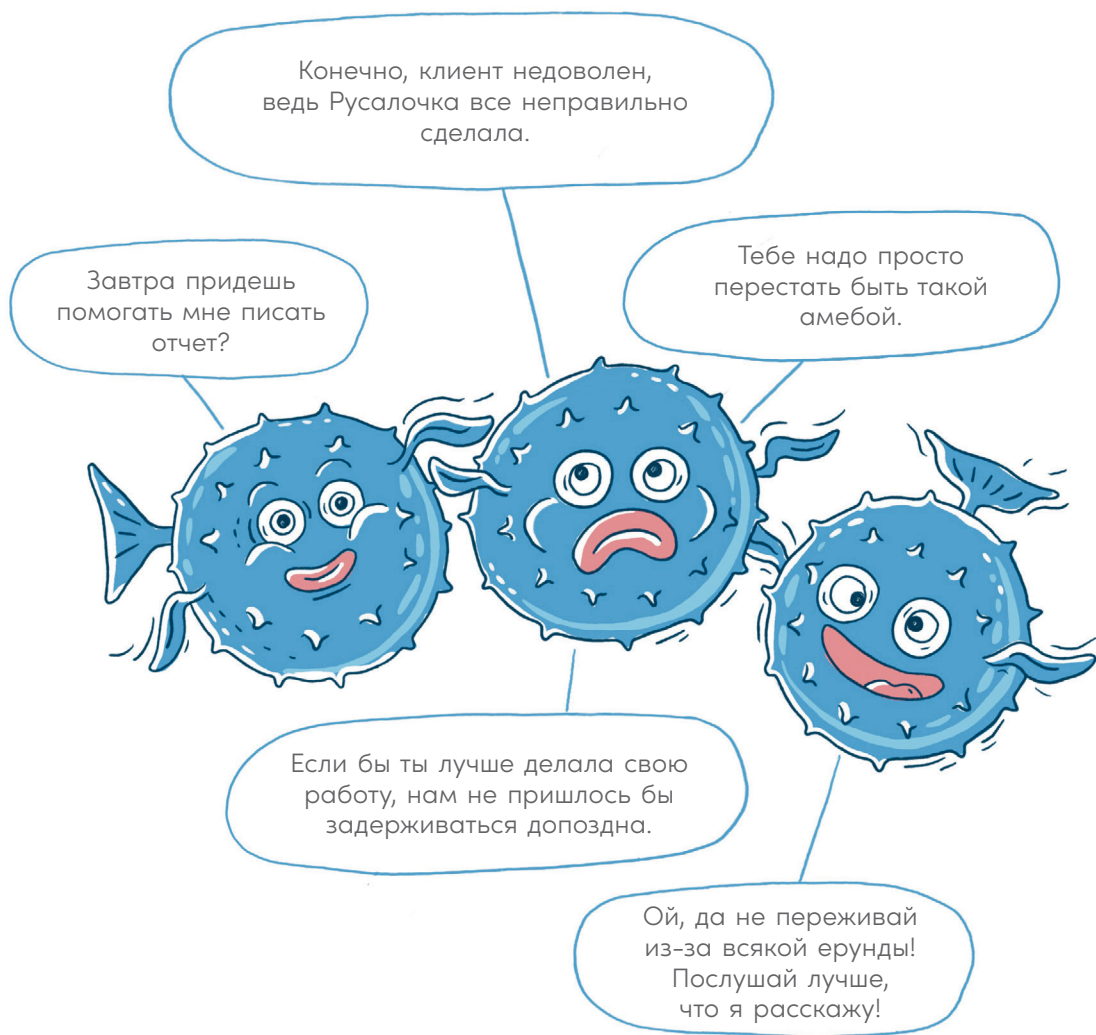
Никуда не выходи! Там плавают акулы
и грабят амёб, а икринок крадут прямо
из-под носа у родителей и продают
на черном рынке.

Тетя права, и жизнь
действительно невероятно
ужасна.

В магазине совершенно незнакомая
рыба хамит, а Русалочка пасует
и принимает все на свой счет



Коллеги на работе постоянно
обводят ее вокруг пальца



Однажды в ее жизни случается предательство:
близкая подруга находит ее личный дневник
и обсуждает его в чате с другими подругами

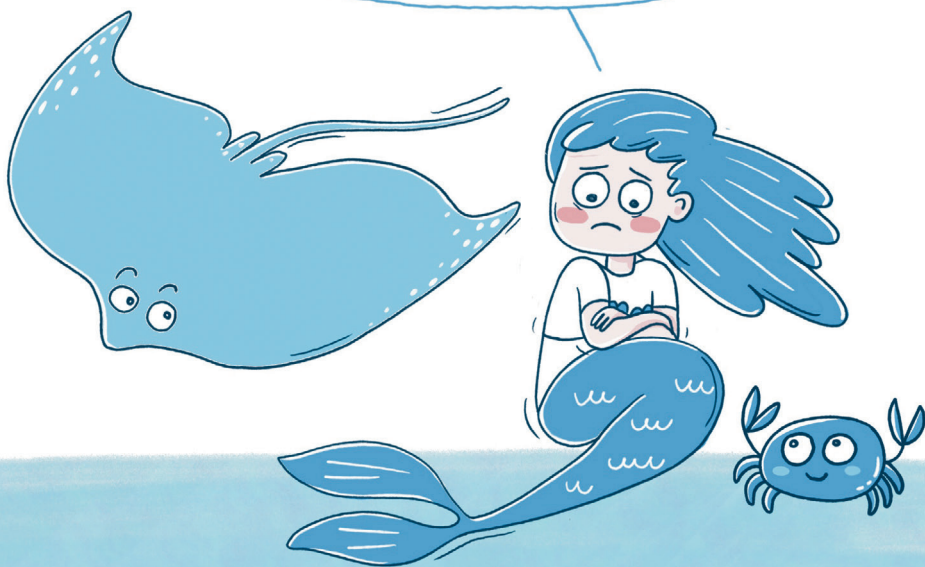


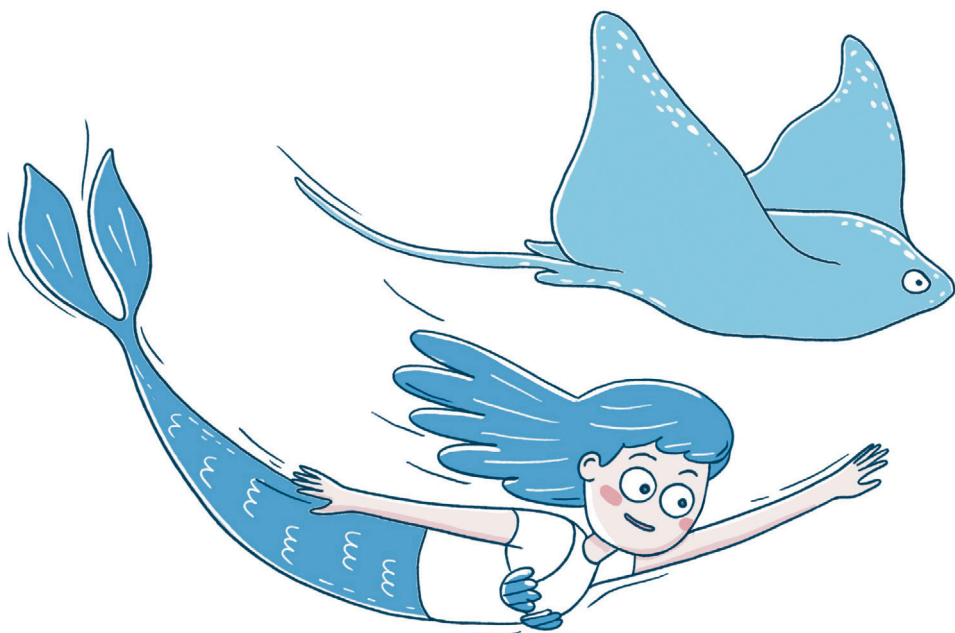
Только со Скотом и Крабом Русалочка
может поделиться переживаниями
и у них найти понимание

Что со мной не так?

Почему во всех
отношениях меня так
штормит?

Почему кто-то живет себе
спокойно, а у меня вечно
какие-то проблемы?





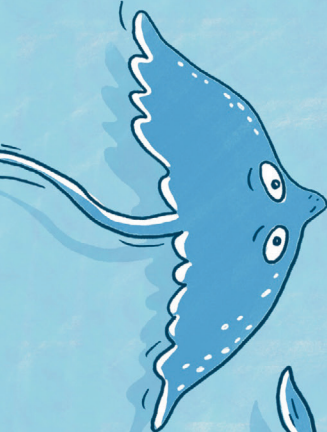
Настало время
это выяснить!

Русалочка плывет за ответами
и попадает в незнакомое течение

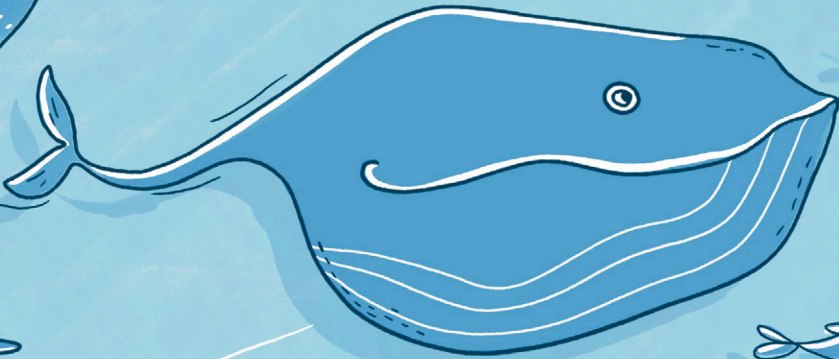


Я — ОК, ты — ОК и это ОК!

Эй, подруга,
отлично выглядишь!



Хорошего дня!



Простите, я толкнул вас.



Я чувствую
что-то непривычное...
Какая дивная атмосфера
и совсем не давит...

Как хорош этот мир!

Сколько в нем красоты,
радости, чудесных существ
и возможностей!



А это что за невероятное
создание?

Как уверенно он плавает среди
самых разных рыб. Как красиво,
необычно и свободно общается.
Кажется, он наслаждается жизнью!

Что у него есть такого,
чего нет у меня?

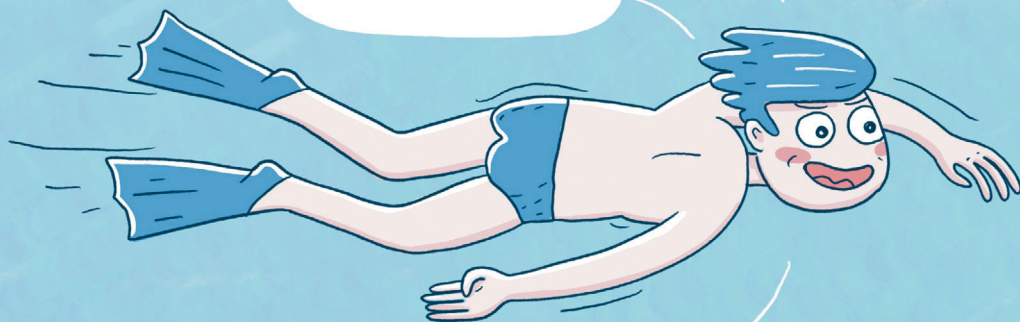


Да это ж
просто принц.

Мы справимся.

Давайте
договариваться!

Позвольте
не согласиться.



Действительно, очень
грустно. Мы погорюстим
и пойдем дальше.

Я плюс,
ты плюс!

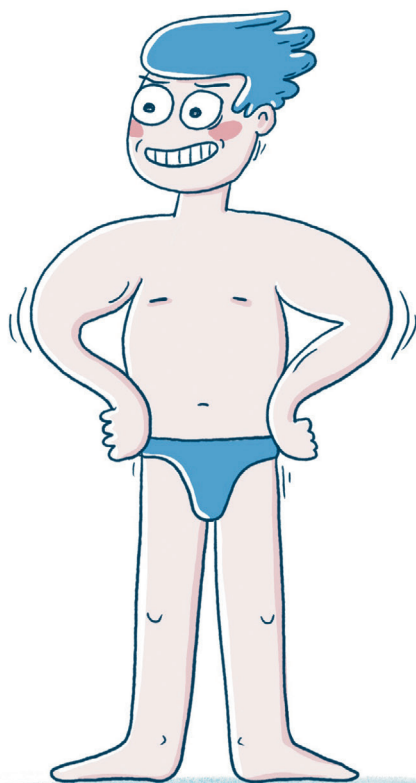
Давайте не будем
драматизировать.



А что это у него?!

Это ноги!

Очевидно, что он такой
самодостаточный и никто
не может его ранить, потому что
у него есть твердые жизненные
опоры — ноги...



Пора возвращаться
в привычную реальность,
детка.



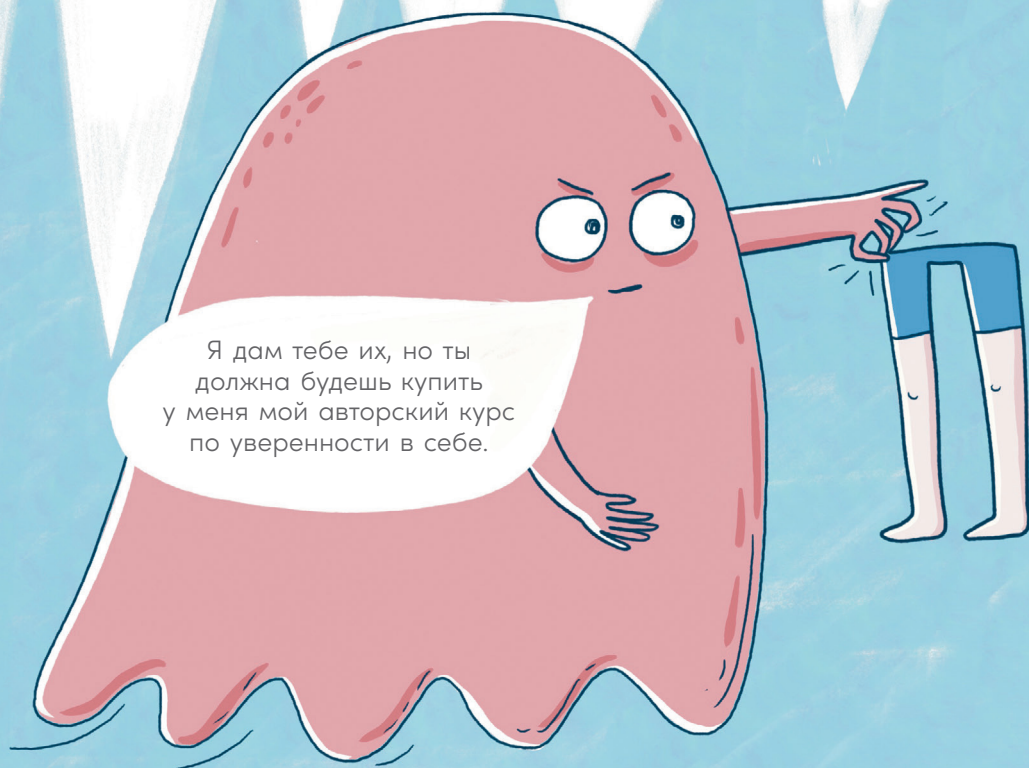
Да, но я поняла:
мне нужны ноги.



Твердые опоры —

вот что поможет мне чувствовать
себя увереннее и лучше справляться.
Ох, поскорей бы!

МАГАЗИН ЗЕЛИЙ



Нет, мне только ноги.



