

Вера Бокарева

ЛЮДИ- ТОКСИКИ

Пять типов манипуляторов и **противоядие**
от их разрушительного влияния



ТОКСИЧНЫЙ ЗООПАРК МАНИПУЛЯТОРОВ

ПЯТЬ ТИПОВ ЛЮДЕЙ-ХИЩНИКОВ
И ПРОТИВОЯДИЕ ОТ ИХ
РАЗРУШИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Б78

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Бокарева, Вера.

Б78 Токсичный зоопарк манипуляторов. Пять типов людей-хищников и противоядие от их разрушительного влияния = Люди-токсикки. Пять типов манипуляторов и противоядие от их разрушительного влияния / Вера Бокарева. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 288 с.

ISBN 978-5-17-176158-5 (Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-186842-0 (Умный тренинг, меняющий жизнь)

Знакомо ли вам это удушающее чувство, когда общение с человеком превращается в яд, высасывает последние силы и заставляет ощущать себя ничтожеством? Если привычный мир отравлен чьей-то токсичностью, а попытки сохранить достоинство разбиваются о чужую волю, значит, захлопнулся капкан изощренной манипуляции.

Эта книга станет вашим оружием и щитом в борьбе против абьюзеров, нарциссов и тиранов. На примере сказочных архетипов вы научитесь распознавать пять самых беспощадных хищников, которые годами могут маскироваться под любящих партнеров, преданных друзей или коллег. Вы сорвете маски с их изощренных стратегий — от парализующего газлайтинга до скрытого паразитирования — и поймете, как именно они взламывают вашу волю.

Вы освоите практические стратегии защиты: четкий алгоритм общения с токсичными людьми, методы проработки собственных уязвимостей и паттернов жертвы.

Пройдя этот путь, вы обретете стальную уверенность в себе и непоколебимую целостность, став личностью, о которую любой кукловод обломает свои зубы

УДК 159.9

ББК 88.5

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-176158-5
(Psychology#KnowHow)
ISBN 978-5-17-186842-0 (Умный
тренинг, меняющий жизнь)

© Бокарева В., 2025
© Дворкин А.,
фотография на обложке, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2026



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	5
Глава 1. Кто такие социальные хищники	7
Глава 2. Типы социальных хищников	17
Глава 3. Хищники-драконы	25
Глава 4. Хищники-Волки	34
Глава 5. Хищники-лисы	45
Глава 6. Хищники-змеи	56
Глава 7. Хищники-крысы	67
Глава 8. Как социальные хищники вас «едят». Специфика вреда	78
Глава 9. Зачем хищник так себя ведет и почему не может иначе	95
Глава 10. Выбор и захват жертвы	104
Глава 11. Поглощение жертвы	116
Глава 12. Как хищник избавляется от жертвы	127
Глава 13. Типы связок «хищник — жертва»	136
Глава 14. Слушайте свое тело	147
Глава 15. Рядом с социальным хищником все в жизни идет по нисходящей	160

Глава 16. Три этапа отношений с социальными хищниками	171
Глава 17. Ваша суперсила в защите от социальных хищников	183
Глава 18. Профилактика защиты от социальных хищников	203
Глава 19. Дракон — инструкция	225
Глава 20. Волк — инструкция	234
Глава 21. Лиса — инструкция	243
Глава 22. Змея — инструкция	250
Глава 23. Крыса — инструкция	258
Глава 24. Кодекс свободного и счастливого человека	266
Заключение	280
19 правил вашей силы и неуязвимости	282



ВСТУПЛЕНИЕ

Здравствуйте, дорогие взрослые. Любите ли вы сказки? Что думаете об отрицательных персонажах? В этой книге мы с вами с разных сторон по ним пройдемся, поймем и освоим много ценного.

Вы наверняка сами понимаете, что каждая сказка — это проекция реальности. Каждый герой и сюжет много чего рассказывает и показывает нам о нашей реальности.

Перед вами книга с простой идеей — донести до вас суть абьюза, манипуляций, токсичного вреда и научить от этого себя защищать. Поэтому сказки как отражение нашей действительности переплетены с примерами из обычной жизни.

Вот говорят, что «сказка ложь, да в ней намек...» Для нас это правда жизни, но мы будем говорить не намеками, а в понятном, ясном, структурированном формате. Знание об абьюзе поможет вам быть сильнее, сообразительнее и лучше ориентироваться в окружающих людях, а значит, повышать свой качественный уровень жизни.

Есть люди-хищники, люди-токсы. Они вредны и опасны.

Хищный зверь может убить и съесть жертву в прямом смысле. Социальный хищник может убить, съесть, раздавить, размазать, стереть морально и психологически.

Люди-хищники (точнее, их особая категория — социальные хищники) были и будут всегда. Вы их не переделаете, но можете быть вооружены и себя от них обезопасить.

Социальные хищники встречаются под масками любящих людей, добрых друзей, верных соратников, исполнительных подчиненных, правильных начальников и близких родственников, но могут наносить вам непоправимый вред. Они забирают у вас силы, вредят вашей репутации, расшатывают вам опоры. Токсичное воздействие может быть разным — от мелких манипулятивных проявлений до полного порабощения вашей личности.

В этой книге мы с вами разберем основные типы социальных хищников, как они травят других своей токсичностью и едят вас ментально. Разберем, как себя от них защищать и быть менее уязвимыми.

Сам факт, что вы интересуетесь такой темой и держите эту книгу в руках, уже говорит о том, что вы идете путем осознанности, развития личной силы и мудрости. Книга поможет вам лучше понять себя и эту жизнь, стать сильнее и управлять ситуацией. Это вклад в ваше счастье.

ГЛАВА 1



КТО ТАКИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ХИЩНИКИ

Нет хищника опасней, чем человек.

*Цитата из сериала
«Остаться в живых»*

Вспомните любую сказку: там главный герой путешествует по лесам, морям, городам, проходит через массу препятствий, и в итоге его ждет счастье, идиллия и безмятежность. На тему классического обрыва «жили они долго и счастливо» рассуждать не будем, мы никогда не узнаем, как оно на самом деле. Хотелось бы пристальнее взглянуть на сами приключения героя и тех, кто ему встречается. Практически каждое приключение связано с контактами с негативными и опасными персонажами: лютые хищники, монстры, оборотни, колдуньи и так далее.

Каждая сказка — это проекция нашей жизни. Есть там добро и зло, есть люди негативные и опасные, а есть добрые и любящие. Герой либо браво всех побеждает, либо выкручивается, либо получает помощь от волшебных покровителей. Но на то она и сказка — надо наглядно показать столкновение добра и зла, поэтому так все упрощено и переведено в режим полярностей «добро — зло».

В жизни все гораздо сложнее, в ней есть и добро, и зло. Каждый из вас — главный герой своей жизни. Он идет по ней, проходя через множество испытаний, встречаясь с самыми разными людьми. Только в отличие от сказочных героев, обычному земному человеку стоит рассчитывать на себя самого, а не на добрых сказочных покровителей, которые защитят, спасут и вытащат из любой передряги.

Эта книга — ваш помощник, который научит разбираться в деструктивных персонажах и выстраивать подходящую линию поведения с ними. Только не волшебный помощник, а реальный и рациональный. Все по-взрослому. Зато все в вашей жизни — в зоне вашего контроля.

Есть люди опасные и токсичные. Это могут быть как просто чужие и шапочные знакомые, так и приближенные к вам, родные и близкие. Вы не можете изменить других людей без их желания, убедить их быть другими, но вы можете вовремя распознать их, подготовить и защитить себя в контакте с ними. Их можно сравнить с хищниками.

Социальные хищники — это люди, которые могут психологически подавить, растоптать другого человека, подавить его волю, использовать его в своих интересах. Почему «хищники»? Они живут по своим сценариям и программам, ментально выживают за счет того, что «едят» других. «Едят» — это значит подавляют, унижают, ломают личность, используют в своих интересах.

Социальный хищник в каком-то смысле опаснее просто хищника, потому что с проявленным злодеем сразу все понятно — от него надо бежать, защищаться. А социальные хищники умело маскируются, играют положительные роли, оправдывают свое поведение. Чем дольше вы находитесь под влиянием такого человека — тем более

негативные последствия для вашей психики, а значит, для вашей жизни это несет.

Встречала у некоторых людей такое мнение, что социальные хищники — это обязательно обладатели антисоциального расстройства. Но это лишь один вид. **На самом деле социальным хищником может быть:**

- Человек, обладающий самыми разными расстройствами психики (антисоциальное, нарциссическое, параноидное расстройство и т. д.).
- Человек с акцентуациями (чрезмерно выраженные, заостренные черты характера): подавление других, крайние перепады настроения, истеричность и т. д.
- Просто бытовой манипулятор с не очень высокой моральной планкой: склонность использовать людей в своих интересах, лживость, разыгрывание сценариев с участием других и т. д.

Взаимодействие с социальными хищниками, тем более — отношения с ними и проживание на одной территории оказывает крайне токсичный эффект на психику.

Все социальные хищники опасны. И далеко не все из них представляют собой лютых волков и огнедышащих драконов. Это могут быть также милые лисички и оборотни, принявшие любое обличье. О типах социальных хищников и особенностях их воздействия на вас мы поговорим в других главах.

◆ ВОТ ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ СОЦИАЛЬНОГО ХИЩНИКА

Не обязательно, чтобы один человек являлся носителем сразу всех качеств. Стоит быть осторожными, даже если у кого-то из вашего окружения есть какая-то их часть. Вам

не кажется, человек этот действительно опасен. Итак, будьте внимательны к этим признакам:

- 1) Манипулятивность – провоцирование других на эмоции с целью получения своей выгоды.
- 2) Паразитирование – склонность использовать людей в своих интересах, ничего не давая взамен.
- 3) Тирания и доминирование – подчинение себе воли другого без учета всех его потребностей и интересов.
- 4) Лживость – ложь, обман, зачастую на регулярной основе, в хронической форме.
- 5) Лицемерие, двойная жизнь – человек для разных ситуаций надевает разные маски.
- 6) Абыюзивность – насилие, причинение вреда, от физического до психологического.
- 7) Жестокость – сознательное, умышленное причинение вреда и боли.
- 8) Антисоциальное поведение – нарушение моральных норм, грубое нарушение личных границ.
- 9) Агрессивность, импульсивность, наносящие вред другим.
- 10) Эмоциональная распущенность – нежелание контролировать свои эмоции, игра в эмоциональные качели.
- 11) Игры, провокации, спектакли – попытки провоцировать и подставлять других, плетение каких-то интриг.
- 12) Скрытое воздействие – газлайтинг, неглект, когда при позитивных декларируемых намерениях человек вас просто губит.

Хищник может быть мужчиной и женщиной, трудиться в любой профессии, социальной роли, обладать любым статусом.

Хищник может «есть» вашу личность и психику разными способами: съесть вас с потрохами, планомерно покусывать, впрыскивать вам «яд».

Они такие. Они не могут иначе. В первую очередь надо не пытаться заочно поставить психиатрический диагноз такому персонажу, а осознать для себя, что человек опасен.

◆ ТРИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ПРАВИЛА САМОЗАЩИТЫ ОТ СОЦИАЛЬНОГО ХИЩНИКА

Базовые правила, если вы распознали социального хищника, выявили признаки в поведении такого человека:

1) Опирайтесь только на факты и не искать им оправданий.

Человек был пойман на лжи неоднократно – это факт.

Человек у вас постоянно что-то забирает, а для вас ничего не делает – это факт.

Вы чувствуете себя рядом с ним или с ней в небезопасности – это факт.

«Наверное, я сам его спровоцировал» – это поиск оправданий.

«Просто у нее было сложное детство» – это поиск оправданий.

2) Быть в контакте с собой, опираться на себя и доверять себе.

Отслеживать свое эмоциональное состояние.

Обращать внимание на нестыковки, что говорит и делает такой человек.

Не терпеть, если вам некомфортно.

Знать свои границы и их отстаивать.

3) Знать терминологию абьюза и манипуляций.

Распознавать приемы и методы, понимать их опасное воздействие на вашу психику.

Впереди у нас с вами много интересного и важного — все разложим по полочкам.

❖ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДСКАЗКА

Будьте в позиции Наблюдателя как можно дольше.

Если вы сомневаетесь в человеке, если не можете понять, опасен ли он или она для вас, то вот простой алгоритм:

1. Не делать выводы прямо сейчас и не давать оценки – только фиксировать факты.
2. Наблюдать за отношениями этого человека с разными людьми.
3. Записывать себе все то, что вам кажется опасным, сомнительным.
4. Фиксировать изменения своего состояния (эмоции, переживания, как себя чувствует ваше тело).

Ваше путешествие по сказке под названием «жизнь» не должно быть омрачено социальными хищниками и их токсичным ядом.

Вот первая небольшая история для профилактики.

НЕСКАЗКА про брата и сестричку – Зайца и Лисичку

Жили-были старший брат Заяц и младшая сестренка Лисичка. С самого детства и до солидного взрослого возраста старшего брата все вокруг считали, что Заяц — совсем не Заяц, а самый настоящий Волк. На самом деле Лисичка-сестричка с детства была манипуляторшей-комбинаторшей, открыто подставляла своего брата и перекла-

дывала на него вину. Поэтому Зайца окружающие считали злобным Волком.

Лена и Юра росли в обычной советской, а потом уже постсоветской семье. Разница в возрасте у них была семь лет. Мама с папой инженеры, всегда на работе на заводе, потом в поисках хоть каких-то заработков в лихие 90-е. За детьми присматривала бабушка, иногда приходила тетя — старшая мамина сестра.

Как-то так складывалось, что младшую Леночку все любили. Она приветливая, милая, все внимание было приковано к ней. На последние деньги родители и бабушка ей покупали подарки. Старший Юра рос сам по себе, особо внимания к себе не требовал. Учился хорошо, находил, чем себя занять.

Только всегда тянулась одна линия. Леночка постоянно жаловалась родителям и другим родственникам на Юру. Он ее обзывал, угрожал ей, даже щипал и бил (правда, ни одного следа не оставалось). Еще он ей мало помогал делать уроки, не всегда хотел ее брать с собой на улицу, плохо за ней смотрел. В общем, со слов младшей сестры, Юра был плохой и опасный.

Она так всегда убедительно и в красках рассказывала, как он ее обзывал и обижал, что родители и сердобольная бабушка верили. Леночку жалели, что-нибудь ей покупали, а Юру наказывали.

Леночка стала расти — компенсация ее страданиям стала все дороже. В итоге ей оплатили образование, купили квартиру, машину. Юра же в свое время поступил сам, уехал в другой город.

Он создал свою семью, с родителями и сестрой общался редко. Но Леночка-Лисичка приехала, просила прощения. Ее не волновало, что у Юры семья, маленький ребенок.

Она навевалась в гости, когда ей было удобно, «играла в семью», опустошала холодильник. Просила Юру, у которого тогда уже была хорошая должность, взять ее к себе на работу, хотя опыта не имела, несмотря на хорошее образование. Подключились родители — уговаривали его помочь сестре. Он взял и пожалел. Леночка там стала открыто флиртовать с шефом, а Юра шефа и его жену знал много лет, был вхож в их дом.

Позже Леночка назанимала денег у Юры и его друзей, не вернула. Потом еще. Дальше был скандал с подброшенными в квартиру Юры запрещенными веществами. Оказывается, когда он с женой и дочкой был в отпуске, Лена туда кого-то водила, заблаговременно сделав дубликат ключей.

И до сих пор Леночка, которой уже хорошо перевалило за сорок, не имеет стабильной работы, ищет богатых покровителей, но не особо успешно. По факту, сидит на родительской шее, жалуется им на отказ Юры в помощи, сочиняет истории про то, что тот угрожает ей из-за наследства. Родители ее жалеют, написали на нее завещание. Юре уже все равно, для него главное — полная дистанция от Лисички-Сестрички.

Мораль: хищник может быть в милом и красивом обличье. Люди могут верить в убедительное вранье и жалеть «жертву».

Мнение Сказочного комитета

Всем нам в помощь я пригласила Совецательный комитет — сборную команду из разных сказок. У каждого своя роль.

Будем к ним обращаться с вопросами.

Иванушка – наивный, но быстро учится.

Кот ученый – умный, теоретически подкованный и в меру циничный.

Ведьма – отстаивает интересы зла.

Добрый Мудрец – отстаивает интересы добра.

Сова – умеет в нескольких словах выразить самую суть, отвечает за Книгу Жизненной Мудрости.

**ВОПРОС ПО ПОВОДУ ЛЕНОЧКИ-ЛИСИЧКИ:
ОНА ЧТО, ХИЩНИК,
ИЛИ МЫ К НЕЙ СЛИШКОМ СТРОГИ?**

Иванушка:

Ну не может такая милая девушка быть настолько злой и коварной. Хотя я, кажется, начинаю понимать, что вы имеете в виду. Была у меня одна Аленушка, до сих пор ее кредит выплачиваю...

Кот ученый:

Итак, только факты:

- манипулятивность;
- лживость;
- лицемерие;
- паразитирование;
- антисоциальное поведение;
- жестокость;
- провокативность...

Признаков более чем достаточно.

Ведьма:

Так с ними и надо! Верят ей — значит хотят верить. Ей что, на завод, что ли, идти работать?