

В. П. ШЕЙНОВ

НЕВЫНОСИМО ТОКСИЧНЫЕ РОДСТВЕННИКИ:

*как выжить и пережить
семейные конфликты*

Издательство АСТ
Москва



УДК 159.9
ББК 88.5
ШЗ9

Шейнов, Виктор.

ШЗ9 Невыносимо токсичные родственники: как защитить себя, не разрушив отношения / Шейнов В. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (Хиты психологии и здоровья).

ISBN 978-5-17-180132-8

Семья не всегда становится местом, где нас безусловно любят, принимают и поддерживают. За внешне одобряемыми «Я желаю тебе лучшего...», «Кто ещё скажет тебе правду?», «Неужели тебе так сложно помочь родному человеку?» часто скрываются манипуляции, обесценивание и безосновательное внушение вины.

Особенно сложно выстраивать границы, когда речь идёт о близких людях. Вы можете любить человека — и не выдерживать длительного общения с ним. Хотеть близости — и нуждаться в дистанции.

Эта книга поможет разобраться, что на самом деле происходит в ваших отношениях, научиться замечать токсичные модели поведения и отстаивать себя без бесконечных скандалов, оправданий и чувства вины. Кроме теоретической базы здесь вы найдете практические упражнения, тесты и примеры конкретных стратегий поведения, которые помогут не только понять проблему, но и попробовать изменить привычный сценарий общения.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-180132-8

© Шейнов, В., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ОБ АВТОРЕ

*Читатель всегда стремится
узнать что-нибудь об авторе.
К. Роджерс,
один из создателей
гуманистической психологии*

*Я не то, что со мной случилось,
я — то, кем я стал.
К. Г. Юнг*

Автор этой книги — *Виктор Павлович Шейнов* — профессор, доктор социологических наук, кандидат физико-математических наук, академик Международной академии информационных технологий, профессор кафедры психологии и педагогического мастерства Республиканского института высшей школы (Минск, Беларусь).

Шейнов В. П. является автором 23 научных монографий (ряд их переведен на английский, немецкий, французский, итальянский, португальский, латышский и польский языки), 10 тестовых методик научных исследований (применяемых учеными разных стран), более 400 статей, опубликованных в ведущих научных журналах, 45 книг по практической психологии (серий «Психологический бестселлер», «Библиотека успешного психолога», «Психология. Лучшее», «Сам себе психолог»), вышедших в крупнейших издательствах Москвы, Санкт-Петербурга, Минска.

Общий тираж книг В. П. Шейнова — более 950 000 экземпляров. Издательства представляют его как «одного из самых читаемых отечественных авторов-психологов».

Многочисленные читатели книг этого известного психолога нередко обращаются к нему с предложением поделиться тем, как он в своей активной практической деятельности при разрешении непростых ситуаций (которых наверняка было немало на его долгом жизненном пути) применял психологические знания и приемы, которые он сам разработал.

А разработаны им:

- *приемы предотвращения и разрешения конфликтов;*

- *технология скрытого управления;*

- *техника защиты от манипуляций;*

- *психотехнологии влияния;*

- *эффективные приемы убеждения;*

- *техника неотразимого комплимента;*

- *приемы работы с «токсичными» личностями.*

Надеемся, что читателям будет интересна (и полезна) демонстрация автором эффективности этих методов в процессе предотвращения и разрешения реальных проблемных ситуаций во взаимоотношениях с токсичными родственниками.

В заключение отметим, что автор является профессиональным конфликтологом, блестяще защитившим докторскую диссертацию по теме «Управление конфликтами». Его кредо: «Наивысшее искусство работы с конфликтами — не допустить их возникновения и развития, разрешив их в зародыше». Поэтому коллеги называют автора книги «самым бесконфликтным конфликтологом». Эта установка помогла автору успешно противостоять токсичным личностям, сохраняя при этом душевное спокойствие.

Даваемые автором рекомендации основаны на 60-летнем личном опыте и проведенных научных исследованиях (см. список литературы в конце книги). Это заметно выделяет данную книгу из ряда аналогичных изданий.

Литература

1. *Знаков В. В., Почебут Л. Г., Лосик Г. В.* Выдающемуся ученому, психологу Виктору Павловичу Шейнову — 80 лет! (Мировая наука в лицах) // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2020. № 2. С. 348–356.
2. *Казаренков В. И.* Выдающемуся ученому, автору психологических бестселлеров Виктору Павловичу Шейнову — 85 лет! // Психолого-педагогический поиск. 2025. № 2 (74). С. 7–12.
3. *Полонников А. А.* Профессор Шейнов: человек, сделавший себя сам // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2025. №1. С. 223–234.
4. *Шейнов Виктор.* Как управлять собой. — СПб: Питер, 2024. — 384 с.
5. *Шейнов Виктор.* Как утрясти любой конфликт и обратить его себе на пользу. — СПб: Питер, 2024. — 256 с.
6. *Шейнов Виктор.* Ссоры. Секреты успешного разрешения конфликтов — СПб: Питер, 2024. — 256 с.
7. *Шейнов В. П.* Управление конфликтами. — 4-е издание. (Серия «Мастера психологии») — СПб: Питер, 2019. — 576 с.
8. *Шейнов В. П.* Скрытое управление человеком. — 27-е изд. — М.: АСТ; Минск: Харвест, 2011. — 816 с.
9. *Шейнов В. П.* Манипулирование и защита от манипуляций. — 17-е изд. — СПб: Питер, 2014. — 304 с.
10. *Шейнов В. П.* Искусство убеждать: технология скрытого управления людьми. — 10-е изд. — Минск: Харвест, 2006 — 464 с.
11. *Шейнов В. П.* Психотехнологии влияния. — М.: АСТ; Минск: Харвест, 2005. — 448 с.
12. *Шейнов В. П.* Психологическое влияние. — 6-е изд. М.: АСТ, 2013. — 800 с.
13. *Шейнов В. П.* Психология манипулирования. — 3-е изд. М.: АСТ; Минск, Харвест, 2011. — 704 с.

14. *Шейнов Виктор*. Как убедить, когда вас не слышат (Серия: «Психология. Лучшее») — СПб.: Питер, 2019. — 352 с.
15. *Шейнов Виктор*. Говорить нет, не испытывая чувства вины (Серия «Психология. Лучшее») — СПб.: Питер, 2019. — 256 с.
16. *Шейнов Виктор*. Сила влияния: воздействия явные и скрытые. (Серия «Сам себе психолог»). — СПб.: Питер, 2018. — 272 с.
17. *Шейнов Виктор*. Где найти недостающее время и нестандартные решения. Все успеть и преуспеть. (Серия «Сам себе психолог»). — СПб.: Издательство Питер, 2017. — 288 с.
18. *Шейнов Виктор*. Путь победителя: От неуверенности к успеху. (Серия «Сам себе психолог»). — СПб.: Издательство Питер, 2017. — 272 с.
19. *Шейнов Виктор*. Как воздействовать на влиятельных людей. Ум против силы. (Серия «Сам себе психолог»). — СПб.: Питер, 2016. — 240 с.
20. *Шейнов Виктор*. Поссорься со мной, если сможешь. Психология бесконфликтного общения. (Серия «Сам себе психолог»). — СПб.: Питер, 2016. — 224 с.
21. *Шейнов Виктор*. Тайны поведения человека. Трансактный анализ. (Серия «Психология. Советы мастера»). — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 316 с.
22. *Шейнов Виктор*. Ложь и приемы защиты от нее. (Серия «Сам себе психолог»). — СПб.: Питер, 2016. — 208 с.
23. *Шейнов Виктор*. Юмор как способ влияния. (Серия «Сам себе психолог»). — СПб.: Питер, 2016. — 208 с.
24. *Шейнов Виктор*. Неотразимый комплимент. Безотказные приемы влияния. (Серия «Сам себе психолог»). — СПб.: Питер, 2016. — 240 с.

АВТОР — ЧИТАТЕЛЮ: ЧЕМ ЭТА КНИГА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ

*Тот, кто идет за другими,
никогда не будет первым.
Микеланджело*

*Самый простой пример убедительнее
самой красноречивой проповеди.
Сенека*

Для кого эта книга

Мной будет показано, что токсичность женщин и мужчин одинаково злонамеренна, хотя и проявляется по-разному.

Так что **эта книга и для женщин, и для мужчин**, поскольку в них собраны реальные примеры токсичного поведения и тех, и других.

Это поможет читателям не только лучше понять ближнего, но и увидеть свои ошибки в поведении. Стоит не забывать, что если член семьи ни на что не жалуется, это не всегда означает, что его все устраивает. Возможно, он думает, что вступать в диалог (с Вами) бесполезно. Такое бывает, когда отношения в семье сильно испорчены. Поэтому решение одного из родственников разорвать отношения нередко становится полной неожиданностью для остальных.

Данную книгу от ей подобных отличают несколько принципиальных моментов.

1. Это книга-тренажер. В ее основе лежат реальные ситуации из моего опыта работы с токсичными людьми, а также случаи, с которыми я сталкивался во время консультаций и тренингов. Читатель убедится, насколько важно владеть разнообразными техниками и приемами психологического воздействия.

Для ознакомления с этими приемами даю их краткое описание в конце книги в нескольких Приложениях, а при разборе ситуаций выделяю подчеркиванием примененные методы. (Практика их применения подробно описана в книгах [3-5; 13-23] представленного в предыдущем разделе списка литературы). Встретившись с упоминанием метода, целесообразно ознакомиться с ним по соответствующему Приложению.

Эффективность применяемых приемов объясняется тем, что они получены в результате длительных исследований (представлены в монографиях [6-12]; краткое содержание этих монографий — в статьях [1,2]).

Для демонстрации приемов я выбрал *токсичные ситуации* наиболее типичные, интересные и поучительные, чтобы читатель получил не только *пользу*, но и *удовольствие* от чтения. А разнообразие ситуаций и большое их количество показывает, что для успешного разрешения *любой* токсичной ситуации можно подобрать подходящий прием. Но надо знать их и уметь применять...

2. Второе важное отличие этой книги от книг на ту же тему состоит в том, что в ней описан *реальный позитивный опыт взаимодействия с токсичными родственниками*, в отличие от книг, где рассматривается исключительно *негативный опыт жертвы*. В нашем случае не стать жертвой позволяет предложенная мной универсальная система защиты от манипуляций (см. Приложение 3) и разработанный алгоритм нахождения первопричин конфликтов (см. Приложение 4).

3. Каждый раздел книги я открываю одним-двумя афоризмами. Назначение этих эпиграфов — обратить внимание читателя на дополнительные (не лежащие на поверхности) смыслы текста, которые могут быть не замечены при первом прочтении.

Заканчивая это предисловие, признаюсь, что очень заинтересован в читательских откликах на книгу, в вопросах автору, предложениях и замечаниях. На мой взгляд, это является аналогом тренинга: ответы на вопросы участников позволяют им

лучше понять смысл описанных методов, а мне — очертить новое направление исследований. Мой адрес sheinov1@mail.ru. На письма всегда отвечаю.

Уважаемый Читатель! Желаю успеха в освоении и применении знаний, практическая польза которых подтверждена многолетним успешным опытом их применения.

С наилучшими пожеланиями,
профессор Виктор Шейнов,
www.sheinov.com

ТОКСИЧНЫЙ РОДСТВЕННИК — КТО ЭТО?

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

Чтобы противостоять токсичному родственнику, а тем более уживаться с ним, необходимо изучить данный тип людей.

Проблема в том, что прилагательное «токсичный» — это не научный термин, а бытовое определение людей, жить и общаться с которыми очень трудно.

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

Выражение «токсичный человек» стало часто употребляться после выхода в свет в 1989 году книги Сюзен Форвард и Крейг Бак «Токсичные родители». Первая из авторов признала, что никакой научной основы используемое ею словосочетание не имело, и так объяснила выбор слова «токсичный»: «Когда я искала определение того, что объединяет родителей, наносящих вред своим детям, мне часто приходила в голову мысль об отраве. Как химический

токсин, эмоциональная боль, причиняемая такими родителями, пропитывает все существо ребенка».

Проведенный мной, автором данной книги (с использованием лично разработанной технологии управления конфликтами — см. Приложение 4), анализ рассказов членов семьи, пострадавших от токсичного родственника, привел к заключению, что *первопричиной разрушительного поведения токсичного родственника является систематическое нарушение норм морали*. Именно пренебрежение нормами морали позволяет токсичному родственнику без зазрения совести третировать близких людей (и не только их) путем постоянного психологического давления.

Субъекты, пренебрегающие нормами морали, обозначаются научным термином «*макиавеллисты*».

В нашем обществе термин «макиавеллизм» не прижился, в ходу его синоним «манипулятор», поэтому в дальнейшем мы будем использовать именно это слово.

Главными психологическими свойствами личности манипулятора 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*.

Таким образом, мы выяснили, что *токсичный родственник — это манипулятор*. Данное знание позволит нам разработать способы нейтрализации токсичных приемов.

А пока используем полученную информацию для описания некоторых признаков токсичных родственников.

Часто встречающиеся черты токсичных родственников

Проверьте, не присущи ли они людям, которых вы знаете, особенно самым близким родственникам:

- Что бы вы ни говорили и ни делали, для них это недостаточно хорошо.

- Верят, что они идеальны и никогда не ошибаются.
- Должны обязательно быть центром внимания.
- Либо игнорируют вас, либо полностью «окутывают» собой.
- Склонны перевернуть события.
- Обесценивают вас.
- Проявляют агрессию по отношению к вам.
- Конфликты с ними никогда не разрешаются.
- Портят праздничные дни и мероприятия.
- Смакуют ваши неудачи.
- Пытаются «вбить клин» между вами и другими членами семьи.
- Неуступчивы, их невозможно переубедить.
- Нетерпимы ко всему, что отличается от их взглядов.
- Эгоцентричны.
- Зациклены на себе.
- Придираются к малейшим недостаткам или кажу-щимся изъяснам.
- Вспоминают ваши прошлые неудачи, чтобы при-чинить вам боль или поставить в неловкое поло-жение.
- Вызывают у вас чувство вины и стыда за то, что вы такие, какие есть.
- Нарушают ваши границы и никогда не принимают «нет» в качестве ответа.
- Не способны сопереживать.
- Не считаются с вашими чувствами, радуются, когда вы страдаете.
- Никогда не считают себя виноватыми и оскорбля-ются, когда вы пытаетесь доказать обратное.

Единственный объединяющий фактор для всех черт ха-рактера, перечисленных в списке выше, — *эгоизм*. Когда токсичные члены семьи находятся рядом, вся наша жизнь подчинена исключительно их расписанию, их потребно-стям, их чувствам, их целям, их идеям, их болезням... просто им. Они так тщательно нас контролируют, что мы лихора-дочно начинаем строить свою жизнь вокруг их капризов

и потребностей. Потому что боимся реакции, которая следует за нашим «непослушанием». Для токсичных людей непостижима сама мысль, что у других тоже бывают свои потребности.

Неважно, насколько гибкими, услужливыми и идеальными мы будем, — токсичным людям этого никогда не будет достаточно. Чем больше мы отдаем, чем больше стараемся, тем больше токсичный человек дискредитирует наши усилия и тем больше требует. Мы уже не надеемся, что хоть что-то в нас и в наших действиях удовлетворит его. А дальше вишенка на торте: они обвиняют нас в эгоизме, хотя мы только и делаем, что выполняем их бесконечные иррациональные, эгоцентричные просьбы. Вот такой безумный мир манипуляции создают токсичные родственники!

МОЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ТОКСИЧНЫХ РОДСТВЕННИКОВ

*Истина — это то, что
выдержало проверку опытом.*

А. Эйнштейн

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

И. Тольбах

Сосуществование с токсичными родственниками — серьезное испытание.

Поэтому необходимо учиться нейтрализовать токсичные действия родственника и сохранять душевное равновесие. Практика показала, что это реально достижимый путь снижения токсичности отношений и достижения приемлемой «погоды в доме».

Изучив манипуляции в своей и других семьях и различных сферах деятельности, я написал книги «Психология

манипулирования» и «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 и деловых отношениях и в бизнесе.

Манипуляции — это постоянно действующий источник конфликтов. В одной из глав этой книги я разобрал типичные семейные конфликты с токсичными родственниками и показал, как одерживать победу в таких противостояниях. В теме конфликтов я пошел еще дальше: защитил докторскую диссертацию по управлению конфликтами, написал книгу «Управление конфликтами», вышедшую в издательстве «Питер». В ней обобщил опыт предотвращения и разрешения конфликтов в семейных, служебных и деловых отношениях.

Личный опыт стал отправной точкой к основательному исследованию конфликтов и манипуляций. Далее я изучал литературу, проводил исследования и публиковал их результаты. Также я консультировал членов семей, столкнувшихся с токсичным поведением родственников, и проводил групповые тренинги по решению конфликтов и противодействию манипуляциям.

Полученные в проведенных (мною и другими психологами) исследованиях сведения о макиавеллистах помогут нам проанализировать в книге *манипулятивные приемы*, применяемые токсичными родственниками, и предложить способы противодействия их манипуляциям. В Приложении 2 изложена изученная мной техника манипулирования, а в Приложении 3 представлена универсальная система защиты от любых манипуляций.

Это очень важно, поскольку токсичными называют именно тех малоприятных личностей, которые постоянно применяют тактику манипуляций, чтобы сохранять контроль и ощущение собственной значимости.

Стремление манипулировать окружающими — это один из главных признаков токсичных людей. Именно эта черта наиболее опасна для их близких. (Неблизкие люди могут

просто прекратить общение, но не общаться с членами семьи практически невозможно.)

Защита от токсичных людей особенно сложна, когда таким оказывается родственник: мать, отец, дядя, тетя, брат, сестра, бабушки, дедушки, родственники по супружеской линии. Когда ранят самые близкие, осознать угрозу и защищаться от нее гораздо сложнее.

В отличие от открытой агрессии, манипуляции представляет собой агрессию скрытую, закамуфлированную «благими намерениями», «желанием добра», «заботой о близком», апеллирующей «к справедливости» и т. п. Или ее противоположностью — «душить заботой и любовью», что (как показали откровения пострадавших от такой «любви») так же опасно.

Манипуляции могут тянуться годами, постоянно подерживая их жертв — членов семьи — в состоянии нервного напряжения. Например, *некоторые матери всячески препятствуют созданию их сыном/дочерью собственной семьи; в результате обеспечивают уход за собой до последних своих дней, а ребенку — одинокую старость.*

При этом привычка терпеть манипуляции наносят непоправимый вред здоровью их жертв.

Письма читателей

«Очень грустно, когда токсичен самый родной человек — мама. Ее нельзя вычеркнуть, развестись, уменьшить количество контактов. И время не лечит, даже хуже... Маме уже 70, а она каждый раз норовит «катком» переехать, передвигаться, на место меня поставить. Спорить сил уже нет. И так всю жизнь...»

«Сын единственный 28 лет, токсичный человек, встречаемся нечасто, так как у него семья, дети, работа. Но после нашего общения я полностью разбита и подавлена,