

18+

АЛЬБЕРТ ГРАДОВ

Токсичные отношения и их признаки

ПСИХОЛОГИЯ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ



Альберт Градов

**Токсичные отношения
и их признаки. Психология
взаимоотношений**

«Издательские решения»

Градов А.

Токсичные отношения и их признаки. Психология взаимоотношений / А. Градов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-982569-8

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Токсичные люди — это люди, общение с которыми приносит вам стресс и негативные эмоции в больших, ненормальных количествах. Токсичные люди будто отравляют тех, с кем общаются. При этом токсичный человек — это не обязательно кто-то далекий от вас.

ISBN 978-5-44-982569-8

© Градов А.
© Издательские решения

Содержание

Признаки токсичных отношений	6
Почему люди оказываются в токсичных отношениях?	7
Дело в особенностях нашей психики	8
Признаки токсичных отношений	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Токсичные отношения и их признаки

Психология взаимоотношений

Альберт Градов

© Альберт Градов, 2020

ISBN 978-5-4498-2569-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Признаки токсичных отношений

Кто такие токсичные люди, и откуда они берутся? Почему близкие отношения с ними так вредны? Как распознать токсичные отношения? И как их разорвать токсичные отношения, если вы поняли, что партнер отравляет вам жизнь в прямом и переносном смысле?

– это люди, общение с которыми приносит вам стресс и негативные эмоции в больших, ненормальных количествах. Токсичнее люди будто отравляют тех, с кем общаются. При этом токсичный человек – это не обязательно кто-то далекий от вас. Часто токсичными оказываются и наши возлюбленные. Люди, с которыми все, казалось бы, должно быть хорошо. **Токсичные люди**

С токсичными людьми соответственно возникают и токсичные отношения. Подобные отношения разрушают нетоксичного партнера в прямом смысле: под удар попадает его психика, здоровье и привычная жизнь. С токсичными людьми невозможно иметь здоровые отношения, как бы сильно вы не старались исправить ситуацию или своего партнера.

Почему люди оказываются в токсичных отношениях?

Если токсичные отношения настолько вредны, то что же заставляет людей оставаться в таких условиях?

Дело в особенностях нашей психики

Дети перенимают ролевые модели своих родителей. А образ родительских отношений ложится в основу наших представлений о том, как надо взаимодействовать со своей второй половинкой. Так что токсичность человека, в каком-то смысле, – наследственное явление.

Человеческая психика устроена так, что люди на подсознательном уровне предпочитают делать выбор в пользу того, что им знакомо и понятно. Если человек вырос в токсичной семье, где царила атмосфера вражды, где родители унижали своего ребенка и даже применяли рукоприкладство, где кто-то из родителей периодически оказывался в роли жертвы побоев, унижений, оскорблений, то такой человек начнет строить точно такие же отношения во взрослой жизни. Примеряя роль агрессора, или роль жертвы.

Чтобы дети не имели склонности проявлять токсичность, в семье должна быть эмоциональная близость. Это когда все члены семьи общаются на равных. Никто никем не манипулирует, и никто никого не угнетает. Родители и дети открыты к диалогу, умеют выслушивать друг друга и оказывать поддержку. Где к детям не применяют физического или психологического насилия. В такой семье ребенок может определяться в жизни самостоятельно и принимать важные для себя решения. Его заслуги никто не преуменьшает. Ребенка наоборот хвалят за достижения, значимые для него. Он знает, что семья всегда окажет ему поддержку в трудной ситуации.

Подобные условия способствуют формированию здоровой самооценки и крепкой нервной системы. Человек, выросший в таких условиях, понимает, что он хочет, какие у него приоритеты. У него сформировано умение безболезненно решать конфликты. При построении отношений он перенимает положительный опыт из своей семьи.

Признаки токсичных отношений

Роли в токсичных отношениях обычно распределяются следующим образом: партнер, который принимает на себя все негативные последствия токсичных отношений – это жертва. А источник всего негатива, партнер, причиняющий другому страдания – это токсичный партнер.

Исследования показывают, что на 10 деструктивных личностей мужского пола, приходится только 2 деструктивных личности женского пола. Да, чаще именно женщины становятся жертвами вредных отношений. Но и мужчина тоже может попасть в такую ситуацию. Так что у токсичной личности нет пола.

Токсичные отношения не обязательно должны совпадать с каждым пунктом, описанным ниже. Достаточно и одного или нескольких совпадений.

Кроме того, токсичный партнер очень часто оправдывает свое поведение заботой. Но это лишь манипуляция: даже благие намерения не оправдывают токсичного поведения.

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.