

18+

КАК

ПОБЕДИТЬ ТОКСИКА

**РУКОВОДСТВО
ПО ВЫЖИВАНИЮ**



КАТЕРИНА АПРЕЛЬСКАЯ

Катерина Апрельская

Как победить токсика.

Руководство по выживанию

«Издательские решения»

Апрельская К.

Как победить токсика. Руководство по выживанию /
К. Апрельская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-680778-5

Токсики встречаются везде — на работе, в транспорте и даже в собственной спальне. Эта книга научит быстро их распознавать и защищать свои границы без истерик и драмы. Лёгкий стиль, юмор и практичные советы сделают вас мастером выживания среди самых трудных людей.

ISBN 978-5-00-680778-5

© Апрельская К.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Что это за книга?	7
Кто автор?	8
Глава 1. Ориентировка на местности: типы токсичных людей и их «коронный выход из-за печки»	9
1. Нарциссы: Очень приятно, Царь!	10
2. Жертвы: Вечный плач Ярославны...	11
3. Агрессоры: Все виды атак в одном флаконе	12
4. Контролёры: Предъявите проездной или выметайтесь!	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Как победить токсика Руководство по выживанию

Катерина Апрельская

© Катерина Апрельская, 2025

ISBN 978-5-0068-0778-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Важно!

Эта книга не является медицинским или психиатрическим пособием.

Все описанные здесь идеи и рекомендации носят информационно-развлекательный познавательный характер и не предназначены для постановки диагнозов или лечения.

Если вы испытываете серьёзные трудности с психическим здоровьем – обратитесь к специалисту.

Введение

Прежде чем мы достанем щит и меч для битвы с токсиком, давай честно расставим акценты.

Эта книга не про тяжёлые психические расстройства, требующие таблеток, психиатров и изоляции. Мы не будем обсуждать клинические случаи, где человек представляет реальную угрозу для себя и окружающих.

Здесь речь идёт о более «будничных» токсиках – тех самых коллегах, начальниках, родственниках или партнёрах, которые способны превратить твою жизнь в бесконечный марафон по выживанию. Они не «опасные преступники», а обычные люди с набором привычек, которые выжигают нервы окружающих.

Что это за книга?

- Это не академический труд по психиатрии.
- Это практическое и развлекательное пособие: простое, ироничное и основанное на знаниях психологии.
- Здесь будут реальные советы, примеры из жизни и щепотка юмора – чтобы легче переваривать тяжёлые темы.

Кто автор?

Автор этой книги Катерина Апрельская – человек с психологическим образованием и богатым опытом общения с самыми разными характерами. Более шести лет консультаций по личным отношениям.

К этому добавь природную склонность к анализу и лёгкую иронию – и получится текст, где даже самые неприятные личности будут разложены на блюдечке, как бабушкины пирожки в воскресный день.

Для кого эта книга?

- Для тех, кто работает в офисе и каждый день выслушивает токсичного коллегу.
- Для тех, кто обнаружил, что живёт с партнёром, который «вечно всем недоволен».
- Для тех, кто любит психологию, но предпочитает её без сухих лекций.
- Для всех, кто хочет научиться сохранять себя и своё спокойствие, даже если рядом бушует ураган чужих эмоций.

Глава 1. Ориентировка на местности: типы токсичных людей и их «коронный выход из-за печки»

Токсичные люди – это не мифологические чудовища, а вполне реальные персонажи, которых можно встретить где угодно: в офисе, в семье, в транспорте или даже в собственной спальне. Чтобы не быть застигнутым врасплох, нужно знать их в лицо, понимать их повадки и узнавать их «фирменные приёмы».

Ниже – шесть основных «подвидов» токсичных личностей. Конечно, бывают и гибриды: жертва-агрессор, нарцисс-контролёр и даже садист-пессимист (настоящий подарок судьбы). Но в чистом виде тоже встречаются достаточно часто.

1. Нарциссы: Очень приятно, Царь!

Портрет:

Уверены, что солнце всходит исключительно ради них. Любят, когда их хвалят, и терпеть не могут, когда кто-то другой получает внимание. Эмпатия у них развита примерно так же, как у кирпича: в доме полезен, но пожалеть вас – это вряд ли.

Признаки:

- Всегда говорят «я», «мне», «мой успех» (про вас – только вскользь).
- Считают себя экспертами во всём, даже если читали только инструкцию к микроволновке.
- Ведут себя так, будто мир им должен.

Коронные приёмы:

- **Газлайтинг.** «Ты всё выдумала, такого не было!»
- **Очарование с последующим обесцениванием.** Сначала «ты – лучший человек в моей жизни», через неделю «ты никто».
- **Триангуляция.** Втягивают третьих лиц, чтобы вызвать у вас ревность, зависть или чувство вины.

Что делать:

Держите дистанцию и не ждите от них искренности. Установите границы: хвалите себя сами, иначе станете вечным донором их эго.

2. Жертвы: Вечный плач Ярославны...

Портрет:

Вселенная против них, начальник – монстр, дети – неблагодарные, здоровье – разваливается. А кто должен их спасти? Конечно, вы.

Признаки:

- Постоянные жалобы без попыток искать решение.
- Всегда есть «виноватый» (спойлер: это часто вы).
- Умело вызывают чувство вины у окружающих.

Коронные приёмы:

- «Если бы не ты, всё было бы лучше».
- Эмоциональный шантаж: «Я так страдаю, что, может, и жить не хочу».
- Вечные истории про болезни, несчастья и «как всё плохо».

Что делать:

Не поддавайтесь на роль «спасателя». Помните: у жертвы главная цель – не решение проблем, а бесконечное внимание к их страданиям.

3. Агрессоры: Все виды атак в одном флаконе

Портрет:

Это гром, молния и буря в одном лице. С ними общение превращается в поле боя: крик, оскорбления, запугивание – их любимое оружие.

Признаки:

- Повышенный тон, постоянные придирки.
- Унижение достоинства собеседника.
- Угрозы: «Если ты не... то я...».

Коронные приёмы:

- «Ты ничего не стоишь».
- Газлайтинг: «Ты сама придумала, я такого не говорил».
- «Без меня ты никто».

Что делать:

Сохраняйте спокойствие. Чем больше эмоций проявите, тем сильнее их триумф. Записывайте инциденты, если агрессор – коллега или начальник. Иногда лучший выход – дистанция и блокировка.

4. Контролёры: Предъявите проездной или выметайтесь!

Портрет:

Они знают, «как правильно» делать всё: от того, как вы режете хлеб, до того, как ведёте отчётность. Делегировать? Никогда. Контролировать? Всегда.

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.