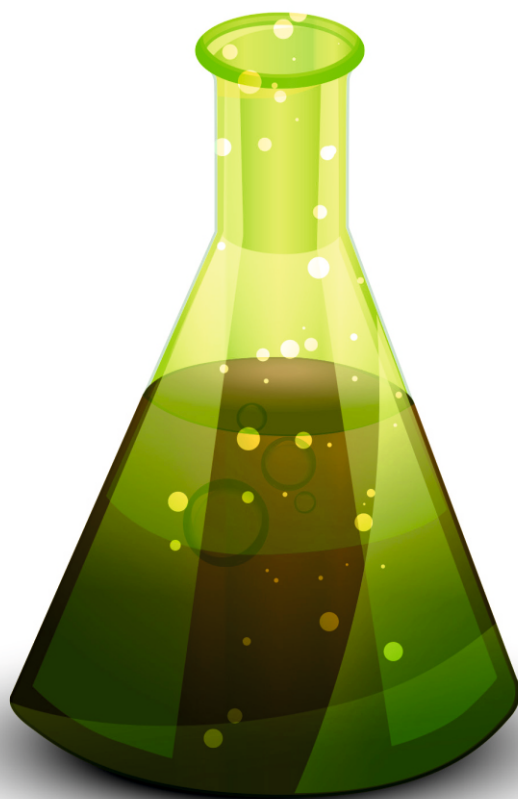


ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

ПРО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
НАСИЛИЕ





ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Про эмоциональное насилие

Иллюстрировано
Мубаровой Айнур

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Т 51

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического
здоровья Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Токсичные отношения. Про эмоциональное насилие. - Астана: КФ
«Bilim Foundation», 2023. - 48 с.

ISBN 978-601-7638-62-7

В книге «Токсичные отношения. Про эмоциональное насилие» описываются возможные манипуляции и эмоциональное насилие во взаимоотношениях. Раскрываются признаки «токсичных» отношений. Даны рекомендации по выходу из подобных разрушающих взаимоотношений, а также психологические методы самопомощи и самозащиты от подобных манипулятивных воздействий.

Книга предназначена для девушек, юношей и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9

ББК 88.1

Т 51

ISBN 978-601-7638-62-7

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

*При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.
Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование,
распространение или любое иное использование информации и объектов
книги без предварительного письменного согласия правообладателя.*

Содержание

Дорогой читатель!.....	6
Обратная сторона дружбы.....	8
Записи психолога.....	19
Одностороннее движение.....	22
Записи психолога.....	32
Шутки со вкусом яда.....	35
Записи психолога.....	43
Об авторах и иллюстраторе.....	45

Дорогой читатель!

Успешное взаимодействие является одним из показателей эффективного процесса социализации личности, а это одна из самых важных задач самой личности девушек и юношей.

Для каждого человека твоего возраста важно уметь общаться, строить родственные, дружеские и личностные отношения. Человеку необходимо уметь развивать опыт общения в процессе формирования дружеских отношений, отношений с противоположным полом, с родными. Также важно уметь различать токсичные отношения и понимать их проявления. Ведь в этом возрасте ребята сталкиваются с необходимостью взрослеть, учиться понимать, договариваться, сочувствовать, отвечать за отношения.

Этот процесс развития умения эффективно общаться является показателем и базой социализации личности, ее самореализации, так как эффективное общение проявляется в умении договариваться, презентовать себя, быть искренним и внимательным, преодолевая трудности токсичных отношений.

Эта книга состоит из историй ребят которые столкнулись с проблемой токсичных отношений. Они делятся личным опытом подобных отношений с друзьями, любимыми, родными. В этом возрасте юноши и девушки должны научиться понимать причины токсичных отношений, почему они оказались втянутыми в них и почему именно сейчас они поняли что эти отношения токсичны.

Токсичные отношения в дружбе проявляются не только в юношеском возрасте, они могут проявляться в любом возрасте с любыми людьми, поэтому необходимо уметь их

распознавать и реагировать на них так, чтобы сохранить свои лучшие человеческие качества и развить их.

Болезненны токсичные отношения между юношей и девушкой которые строят личные отношения. Потребность строить личные отношения, проявлять свою нежность, заботу, любовь - это прекрасная потребность, но в этом возрасте человек может быть неготовым к непониманию и эгоцентричности партнера.

Описанные эпизоды, которые происходят в период обретения важного опыта общения, помогут тебе посмотреть на свои проблемы взаимодействия и их решения.



Обратная сторона дружбы

Меня с детства учили дорожить тем что я имею. «В некоторых семьях дети не едят даже такие печеньки, какие мы с папой покупаем тебе. А ты и то умудряешься быть недовольной. Научись ценить те вещи, которые ты имеешь», - постоянно напоминала мама мне еще с детства. Естественно она так говорила не только про сладости, а еще и про дружбу. «Найди себе верных друзей, которые будут опорой в трудные минуты и вы бы могли поддерживать друг друга», - говорили мне родители. Эти слова плотно засели у



меня в голове.

- Привет, меня зовут Дарига, а тебя как? - заговорила со мной девочка когда мы только пришли в первый класс.

Я почему-то сразу почувствовала что мы подружмся, целый день она всячески пыталась со мной пообщаться и не отходила от меня ни на шаг.

- А что ты любишь? А чем увлекаешься? Ты тоже ходишь в музыкальную школу? - слышала я эти вопросы постоянно, пока Дарига не получала на них ответ.

Так мы и подружились, а вскоре стали лучшими подругами. Каждый из нас менялся со временем, приобретал свои собственные черты характера. Вот только иногда в моей душе



ОБРАТНАЯ СТОРОНА ДРУЖБЫ

как будто неясными очертаниями пробежала тень сомнений в моей подруге, и меня это немного беспокоило.

- Слушай, я сегодня не смогу сделать мою часть проекта по истории, ты сможешь закончить её вместо меня? - начала она разговор однажды.

- А что случилось? - спросила я.

- Ко мне приезжают гости, я должна помочь бабушке все приготовить, а то ей будет одной тяжело, - с грустным видом продолжила подруга.

С бабушкой Дарига я лично знакома, она очень добрый и отзывчивый человек, поэтому отказать в ее просьбе я не могла.

- Конечно, я помогу. Как сделаю презентацию скину её тебе, ты хоть глазами пробежись по ней, - ответила я ей.

- Хорошо, спасибо! - радостно сказала Дарига, и тут же ее след простыл.

Меня на тот момент ничего не волновало, я полностью доверяла своей подруге, и мне искренне хотелось ей помочь. Но это стало происходить все чаще и чаще.

- Слушай, а ты сможешь за меня решить матешу? Ко мне брат приезжает просто, я не успею сделать, - как-то попросила меня она.

- Что-то к тебе часто стали гости приезжать, - с недовольством сказала я.

- Я это никак не контролирую, гостей же не выгнать, - раздраженным тоном ответила мне подруга.

И на этот раз я согласилась, ведь мы давно общаемся, я всегда была готова помочь ей. Но со временем такие случаи стали происходить постоянно, чуть ли не через день. «Можешь мне дать списать?», «Нужно кое-что за меня сделать», «Сходишь вместо меня?» только это я и слышала чаще всего в последние дни.

- Слууушааай, - начала Дарига.

- Что, опять у тебя что-то случилось, и ты хочешь попросить меня сделать что-то за тебя? - разозлившись перебила её я.

- Ты чего так возмущаешься? Если тебе сложно помочь своей лучшей подруге, то и не надо. Скатертью дорожка, - на такой грубой ноте закончила разговор Дарига.

После этой ссоры мы не общались весь оставшийся день, и только по приходу домой я решила ей написать и прояснить ситуацию.

- Дарига, я не хотела грубить. Но ты действительно в последнее время очень часто просишь меня о чем-то. У меня тоже могут быть свои дела и случается что я занята. Никто не обязан тебе помогать. Это глупо что ты обижаешься на меня за это, - отправила ей я и получила ответ почти мгновенно.

- Да, ты права, я как всегда во всем виновата. Я ужасная подруга. Я просто такое ничтожество, - ответила Дарига.

- Зачем ты говоришь такое? С чего ты вообще это взяла? Я совсем не хотела тебя обидеть, - растерянно и с каким-то непонятным чувством вины я стала набирать ей сообщения.

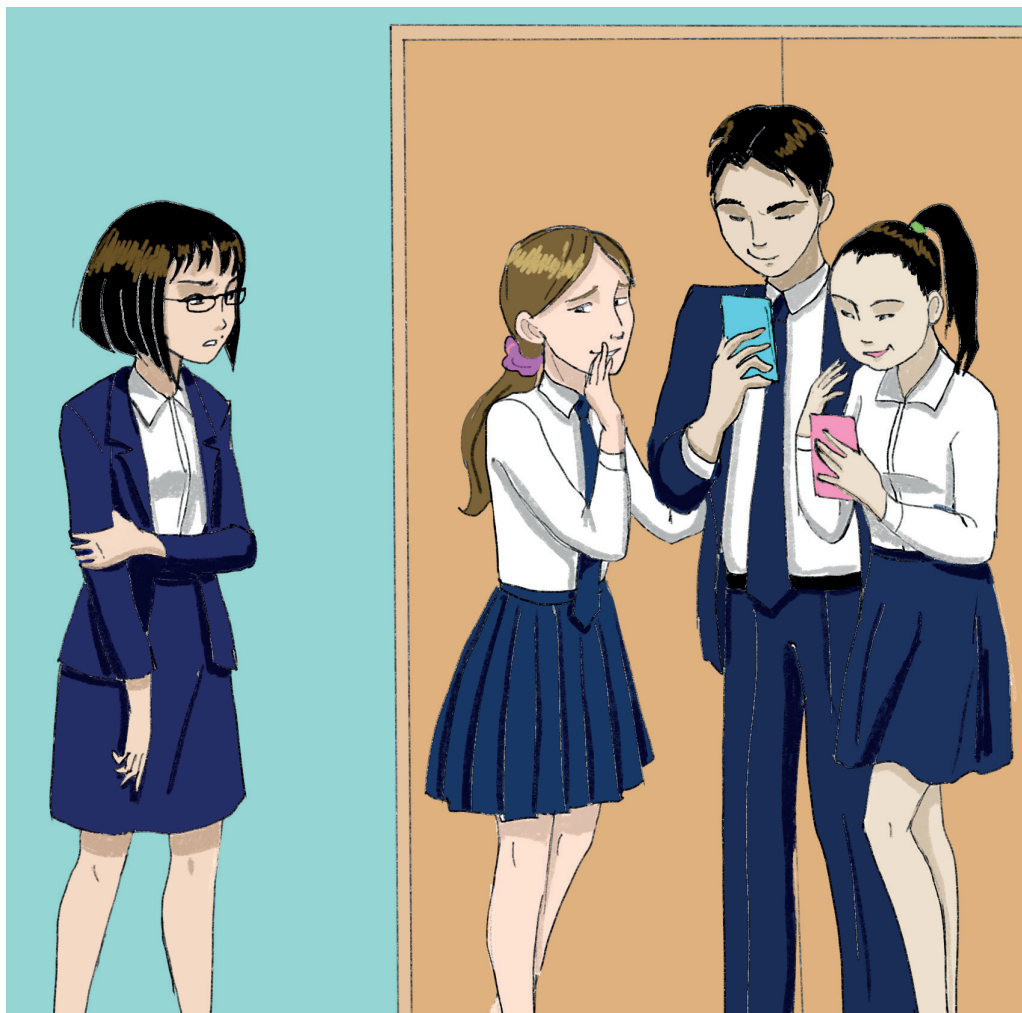
- Да я знаю, вы все меня ненавидите, считаете меня

уродиной и изгоем. Мне вообще не следует с кем-то дружить, со мной одни только проблемы, - получила я в ответ.

Я почувствовала себя некомфортно в этот момент. Неужели у неё появились такие мысли в голове из-за меня? Практически всю ночь я провела беседуя с ней о том, какая она на самом деле хорошая, и как мне очень хочется быть её подругой. Так прошла вся моя бессонная ночь в попытках успокоить и повысить самооценку Дариги.

Только на этом наш разговор не закончился. В последние дни такая помощь шла только с моей стороны, а она взваливала на меня всё больше и больше своих проблем и переживаний. То она в гневе говорила гадости после того как я отказывала ей в помощи, то плакалась какая она ужасная, строя из себя жертву. И это были только цветочки, я считала её одной из своих лучших подруг и решила что это нормально когда она рассказывала обо всех своих горестях и жаловалась мне на всех окружающих. Но порой их было настолько много, что я сама начинала чувствовать себя нехорошо, и при этом я даже слова не могла вставить в её монологи о несправедливости этого брэнного мира. Я терпеливо в который раз ее выслушивала, ведь лучшие подруги всегда поддерживают в трудные моменты, могут поделиться своими проблемами и всегда получают в ответ поддержку и помощь в которой так нуждаются.

Позже я заметила что такое понимание о лучших подругах было только у меня в голове, поскольку Дарига стала жаловаться каждой встречной на свои проблемы, будь то её давняя подруга или девочка с которой она познакомилась пять минут назад. Ну что ж поделать, характер у неё такой, у меня особо друзей не было, поэтому я и старалась не обижаться на выходки с её стороны чтобы не потерять свою единственную подружку. Хотя в целом моя лучшая подруга уже не была такой милой обаяшкой как в начале нашего знакомства. Теперь она, наоборот, стала обращаться ко мне все реже и в основном с



какими-то просьбами о помощи, и когда ей это было нужно. Для меня это стало даже облегчением в каком-то роде, я помогала ей без каких-либо вопросов, главное - не слышать опять её нытье о том, какая она плохая, и никто с ней не дружит, и всё в таком роде.

Думаю, так могло продолжаться ещё очень долгое время, может, даже вплоть до окончания школы, ведь оставался всего год отучиться до выпуска, и я уже как-то свылась со сложившимися отношениями с Даригой. Пока однажды у нас в

классе не начало твориться что-то странное.

- Ой, прости, не думал что я задену именно то место, надеюсь всё в порядке, - с какой-то издевкой сказал парень из нашего класса специально толкнув меня в коридоре.

Я совсем не понимала что происходит и о чем он говорит, зачем было меня толкать, и о каком месте он говорил. Затем уже в классе другие девочки начали меня фотографировать и обсуждать прямо при мне мою фигуру:

- Ой, смотрите, и вправду так, у неё всё тело на один бок перекосило, ужас. Этого уже терпеть было невозможно, и я вскрикнула:

- Да что с вами такое, что вам всем от меня нужно, зачем пристаёте? - в моем голосе явно пробивалась злость и обида, ведь этим людям я не сделала абсолютно ничего плохого.

- Ты не ори так, а то сейчас перенапряжешься и по швам вся развалишься, - смеясь подхватили другие ребята.

У меня выступили слезы, смутно я стала понимать, над чем все эти ребята смеются и интуитивно стала искать глазами Даригу среди своих одноклассников. Она стояла где-то в углу, весело что-то обсуждая с другими девочками, и иногда тыкала на меня пальцем. Как же ей было там смешно, а я готова была в этот момент сквозь землю провалиться. Ни с кем в тот день я больше не разговаривала и еле досидела до конца всех уроков, затем сорвалась с места в момент последнего звонка и побежала домой.

По дороге я взяла свой телефон, открыла мессенджер, через который мы общались с Даригой. Затем мне пришлось листать историю нашей переписки, пока я не дошла до того момента где она выпрашивала рассказать ей какой-нибудь

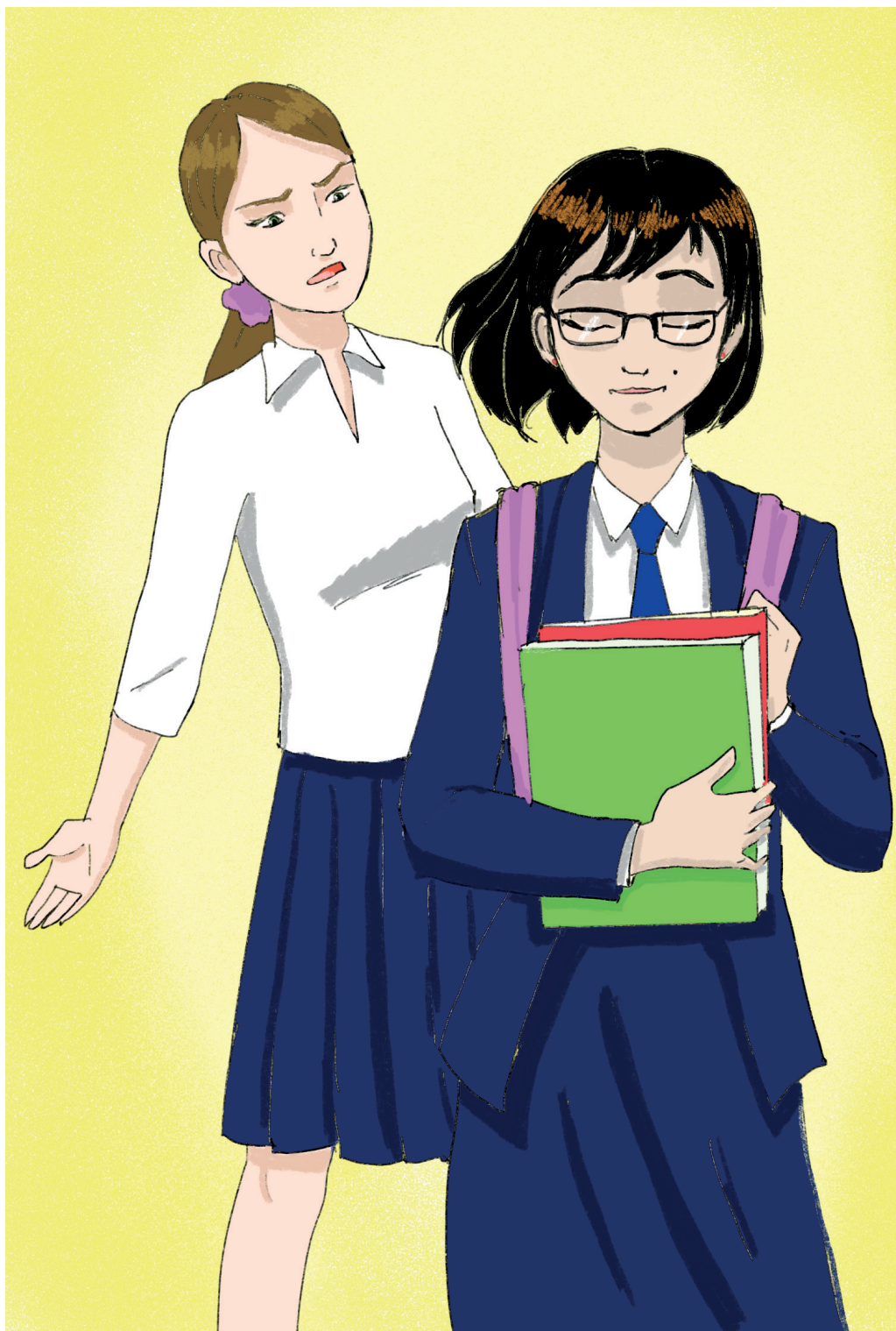
секрет как своей лучшей подруге. Конечно, я сначала ничем не хотела с ней делиться, но она снова выступила в роли той, кого я унижаю и ничего ей не рассказываю, поэтому я всё же решила ей рассказать. Пару лет назад, когда я ещё училась в другой школе, я перенесла острый аппендицит, и от операции на правом боку у меня остался на всю жизнь шрам. Этой историей я и поделилась со своей подругой, но ей было даже этого мало, в итоге она вынудила даже скинуть фотографии этого шрама. Для меня это было по-настоящему секретом, и я не хотела перед всеми это афишировать. Сейчас же я увидела, что эти фотографии спокойно разгуливают по сети и ребята придумывают к ним разные смешные заголовки, что в конце меня добило. Я чувствовала себя паршиво и была на пределе чтобы не задохнуться от обиды и злости.

Я зашла домой совсем обессиленная, мне не хотелось ни есть, ни пить, ни спать, вообще ничего. При этом я так устала, никогда бы не подумала что мои переживания забирают столько сил и энергии. Увидев меня, моя мама сильно разволновалась и с порога сразу подошла ко мне:

- Жаннур, что с тобой случилось, доченька, тебя кто-то обидел? Пойдем присядем, я тебе чаю налью, всё будет хорошо, успокойся, - ласково проговорила мама.

- Знаешь, мам... - в душе мне стало так грустно, что захотелось плакать, а когда мама приобняла меня и стала нежно гладить по спине, я уже совсем не могла сдержаться и всю разревелась.

Мама не стала засыпать меня вопросами почему я плачу, просто тихонько прижимала к себе и ласково что-то успокаивающее говорила. Немного погодя, выплакавшись, я незаметно для себя начала успокаиваться и могла уже спокойно говорить. Я рассказала маме всю историю про своих одноклассников и лучшую подругу, с которой я решила



поделиться своими секретами, о том, как мы с ней дружили, как она вечно жаловалась, а в конце вообще стала обращаться только если ей что-то нужно. Мама ничего прямо мне не сказала, не обвинила одноклассников, Даригу, и не говорила какая она плохая, поэтому не дружи с ней. Мама просто задала мне четкие вопросы и дала возможность подумать самой. Размышления над ее вопросами навели меня на мысль, что такая дружба не является искренней, и настоящие друзья так не поступают.

На следующий день после этого случая мама отправилась в школу и поговорила с классным руководителем. После этого наш учитель стал вызывать каждого по отдельности чтобы выявить всех виновников появления этих шуточек в школьном чате с фотографиями моего шрама. Уже через день-два в сети не было ни одной фотки с моей персоной и некоторые «шутники» даже подошли ко мне и извинились что так глупо себя повели.

Наших ребят с какой-то стороны я могла простить, ведь им просто нужен был повод, они готовы и над трупом пошутить, что там говорить о шраме. Не думаю что им хотелось навредить мне, они просто так развлекались. И вот немного погодя ко мне подошла главная героиня всех событий, моя бывшая лучшая подруга.

- Жаннур, привет, мне очень жаль что так получилось, я хочу попросить у тебя прощения, ты ведь понимаешь что я-то тут на самом деле не виновата. Я скинула только Анель, а она взяла и потом уже всем разослала. Я совсем не хотела, вообще зря, наверное, я ей отправила, но теперь-то уже всё в прошлом, и всё обошлось. У меня знаешь вообще вчера такое было, чуть не умерла по дороге, надо тебе столько всего рассказать, может сегодня куда-нибудь сходим?

«По секрету всему свету» подумала я про себя. Даригу я уже

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ДРУЖБЫ

больше терпеть не могла, да и ссориться с ней сейчас не было смысла, поэтому я прямо сказала:

- Мне уже без разницы что ты там кому отослала и что сделала. Мне надоело без конца слушать твоё нытье и твои вечные проблемы. По моему мнению, ты ни о ком кроме себя не можешь думать, я больше не хочу с тобой общаться, и вообще хватит ко мне лезть.

- Как ты так можешь говорить? Какая ты неблагодарная, я ведь...

Дослушивать я её не собиралась, а просто развернулась и ушла, дел у меня хватало, да и не нужна была мне такая подруга. Мне, конечно, хотелось дружить с кем-то, но теперь я точно не тороплюсь с выбором подруги. Думаю, может, и не сейчас, а потом, позже я обязательно встречу хороших людей с которыми можно будет подружиться. Ну, зато теперь у меня есть очень ясное представление о «недружеских отношениях», которые я постараюсь впредь никогда не повторять.

Записи психолога

В процессе общения люди не только узнают друг о друге, делятся своими впечатлениями, но и получают удовольствие от того, что находятся в поле внимания, которое наделяет человека мощнейшим ресурсом - властью над слушающим, пробуждающей иногда потребность в превосходстве. Пока тебя слушают, ты можешь проявить, продемонстрировать все свои способности ведущего, лидера. Но здесь есть обратная сторона: ты можешь проявить и негативные качества, разрушительную способность к манипуляции, склонность к социальному паразитизму. Чтобы не возобладали негативные стороны взаимодействия ребенка с людьми, родители прививают ему общечеловеческие ценности - необходимость дорожить поддержкой, заботой, доверием, и это проявлять в общении.

Что для тебя означает дружить? Твоя дружба отличается от детской - осознанностью. Тебя не смотивируешь дружить игрушкой, лестью или силой.



В юношеском возрасте происходит расцвет и зрелость дружбы. Именно в этом возрасте еще легко заводить дружбу только потому что взаимно интересно быть вместе, не

ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

скучно, так сказать. Вместе с тем, в этом возрасте мышление достигает пока еще такого уровня формирования, что человек все рассматривает через призму критичности, которая на первых порах проявляется в получении удовольствия, выгоды от взаимодействия. То есть, пока тебе приятно дружить - дружишь, а как только тебе не доставляет удовольствие это общение, то ты манипулируешь. Но как только твое мышление достигает совершенства в представлениях об объективности, справедливости, честности, так сразу же твоя дружба становится зрелой и основывается на законах нравственности.

Поэтому такая житейская мудрость как «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, КТО ТЫ» является показательной в плане оценки уровня зрелости личности, ее порядочности, осознанности и ответственности в том числе.

Такая динамика развития дружбы как предмета общения, взаимодействия отражена в эпизоде «Обратная сторона дружбы». Героиня этого эпизода в семье получила установку на сохранение и развитие человеческих ценностей. Но жизнь динамичная, не бывает сразу же развитых отношений, поэтому героине в процессе дружбы с Даригой пришлось прожить все этапы развития дружбы и ее, так сказать, обратную сторону. Сначала героиня эпизода дружила с Даригой на основании общих интересов, потом они дружили потому что одной было выгодно, а другой было приятно быть позитивной как в глазах подруги, так и ее родственников, не осознавая что все это создает условия для того чтобы ее подруга, Дарига, проявилась как социальный паразит. Она решила к своим манипуляциям прибавить интригу, которая стала интересной всему классу: личное и таинственное часто является предметом смакования в обществе. Это и стало точкой отсчета в осознании героиней того, что ей необходимо дружить не на основании зависимости от настроения удовольствия и неудовольствия подруги.



Знай, что каждый взрослый отмечает, что дружить - это великое счастье, особенно когда дружба основана на способности поддерживать, заботиться, доверять. Да, такая дружба дорого достается, потому что тьма разных эмоций бурлит в формировании способности доверять, поддерживать, заботиться, так как есть предательский страх что все это может рухнуть.



Знай, если ты каждый день честен с собой, не прячешь своей индивидуальности как шрама, то и другие воспринимают тебя искренне, доверяя и заботясь о тебе. При этом необходимо стремиться к лучшим своим проявлениям, не для того чтобы понравиться другим, а для того чтобы чувствовать себя обладателем нравственного достоинства.

