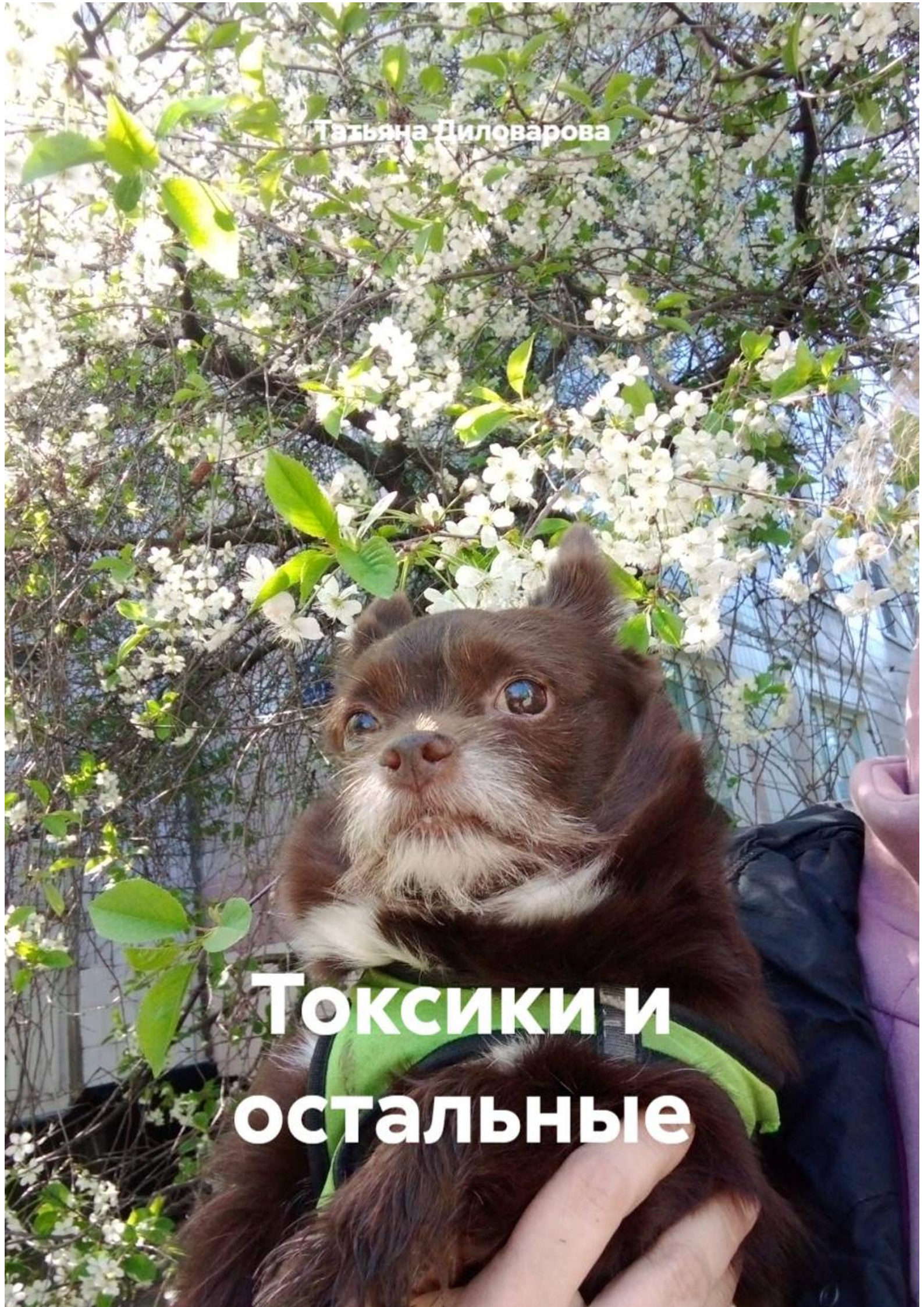




Татьяна Диловарова

**Токсики и  
остальные**



Татьяна Диловарова

**Токсики и остальные**

«Автор»

2026

**Диловарова Т. А.**

Токсики и остальные / Т. А. Диловарова — «Автор», 2026

Психологические миниатюры. Кто такие абьюзеры, нарциссы и другие токсичные личности. Как помочь им и себе? Как распознать газлайтинг? Как научиться радоваться жизни и управлять своими эмоциями? На эти и многие другие вопросы я постаралась ответить в этой книге.

© Диловарова Т. А., 2026

© Автор, 2026

# Татьяна Диловарова

## Токсики и остальные

### Токсики и остальные

Токсичные вы мои, откуда же вы беретесь? Особенно много вас бывает по осени. Из каких щелей выползает ваше раздражение, вредность и ворчливость, отравляя собой все пространство, как туман опускаясь на головы окружающих вас людей.

Повадки ваши уже всем известны. Находясь рядом с веселыми и ли даже просто со спокойными людьми, вам обязательно нужно вывести их равновесия и испортить настроение.

Что же вас гложет, печальники вы мои? Небо голубое, вас никто не задевает, вы как говорится «на своих двоих». Для чего цепляетесь к людям, хмурые вы мои? Весь ваш вид выражает крайнюю степень возмущения. Чего же в этой жизни вам не хватает для полного счастья, завистливые вы мои?

Цепляясь и портя настроение, вы как вампиры, сосете жизненную энергию у тех, кто с вами рядом. Но почему же энергия счастливых людей, которую вы так бесцеремонно отняли не делает вас счастливыми, а наоборот, насыщаясь чужой энергией вы становитесь еще токсичнее. Плюс у вас меняется на минус. Поиздевавшись, оскорбив, подколов или наступив на больную мозоль близкого или далекого человека вы испытываете чувство удовлетворения, но боже, как же это далеко от счастья!

Для того, чтобы встретить токсика далеко ходить не надо. Обернитесь вокруг или даже просто посмотрите в зеркало. Мне кажется, если не все, то почти все, порой бывают токсичными. И ты и я и сосед с первого этажа, где так часто хлопает дверь в подъезде.

Может, когда у тебя дурное настроение, не стоит насыщаться чужой энергией, а выпустить свою дурную. Например, сделав зарядку. Тело скажет тебе спасибо и токсичность как ветром сдует.

### Теория эмоционального абьюза

Всем абьюзерам посвящается

Ты привыкла жить в атмосфере абьюза, также как и многие другие. Как и твои родители и их родители и родители их родителей. И цепочка эта бесконечна. Кто же сможет ее порвать, если кажется, что таков порядок вещей. В начале, когда ты испытала на себе боль обвинений, ты была в недоумении. Случайность? Или это такая любовь? Потом была боль, а в следующий раз вместе с болью пришла обида. Теперь твоей привычной реакцией стала жалость к себе. Ты невольно жила в ожидании очередной обиды, чтобы был повод пожалеть себя, поплакать и расслабиться. Привыкнув жалеть себя, ты в минуты обиды чувствовала себя маленькой и беззащитной тем более, что родители, видя твое расстроенное личико, гладили тебя по головке и ради одного этого стоило их намеренно провоцировать, чтобы испытать крохи любви от вечно занятых чем угодно, но только не твоим внутренним миром, родителей.

Во взрослую жизнь ты вошла с травмой из детства и привнесла ее в свои личные отношения. Конечно, и мужчин ты выбирала себе под стать, таких же травмированных. Чего же было ждать от таких отношений? Сплошные эмоциональные качели.

И вот ты свободна и тебя уже никто не посмеет обидеть, ты сможешь за себя постоять. Но ты же так привыкла к боли, что ищешь ее во всем. И ты находишь подходящих жертв из твоего окружения, чтобы хотя бы через эмоции другого человека испытать ту боль и ту разрядку, которая потом приходит и хотя бы на время притупляет боль. Ты воспроизводишь те слова и ту интонацию, с которой когда-то обращались к тебе и видя свое отражение в глазах жертвы ты вспоминаешь себя, впитываешь ее эмоции и тебя отпускает, но ненадолго. Просто у тебя болит душа, и ты всеми силами пытаешься заглушить эту боль другой болью. Как если бы у тебя болела голова, а ты бы прищемила палец. Боль отступит, нет, она не уйдет насовсем, но ты о ней позабудешь, хотя бы на краткие мгновения, сменив одну боль на другую.

Ты будешь и дальше жить с этой болью и никуда она не денется, ведь ты уже без нее не можешь, она стала неотъемлемой частью тебя. Но возможно, у тебя получится разорвать этот порочный круг и спрятав боль поглубже не выискивать жертв на стороне, приняв то, что жертва это ты сама.

### **Физика и химия вампиров**

Что же должно произойти, чтобы ты стал вампиром? Мгновения и дни? Столетия и года? Один укус? Сомнительно. Вас ведь кусали и не один раз. И вы в совершенстве овладели техникой укусов.

И все-таки вампиром нужно родиться, а вот чтобы в тебе он проснулся, тут нужна серия болезненных укусов. Другого кусай, не кусай, толку не будет, не сможет он так виртуозно, как ты высасывать чужую энергию. Сколько бы ты ни учился этому, вампира не переплюнешь.

Остается только бежать, бежать без оглядки. А если нет возможности? И вампир в коллективе или, не дай бог, в семье? И что самое забавное, друг у друга они энергию не отсасывают, предпочитая твою энергию светлого дня. Они могут даже объединиться и по очереди припадать к твоей ране. Дай только им возможность ее обнажить.

А ты еще пытаешься перевоспитать вампира, научить доброму, светлому. Как же! Вампиром-то быть проще. Значит, кто-то им позволяет вампирить. Там, где это не так, вампиры мимикрируют, прикрываясь маской лицемерия и заботы о ближнем.

В коллективе с ними не хотят связываться, даже начальство предпочитает обходить их стороной, позволяя пользоваться энергией подчиненных.

А может это ты сам позволил? Вовремя не раскусил, не дал отпор, не огородился, подпустил слишком близко и раскрылся. Конечно, это не твоя вина, а недостаток опыта. Но теперь-то ты подкован и все про них понимаешь.

Или ты еще считаешь, что им нужна помощь? Ты же от них можешь уйти, а куда они денутся от самих себя? Да, их нужно искренне пожалеть, бедняги не терпят яркого света. Другой жизни они не знают и не способны тебя понять. Как если бы ты слепому от рождения пытался объяснить, какого цвета красная роза. Они не чувствуют своей ущербности, ведь их душа слепа.

А для нас лучше выбрать себе в попутчики доброту, ведь добрых людей их не мало.

**Кто ты, нарцисс?**

Нарцисс, кто же ты? Нежный цветок? Древнегреческий герой? Или модное сейчас прозвище неуверенных в себе людей с воображаемой короной на голове?

Она с недоумением, как будто первый раз видит, смотрела на мужа. В ее глазах он бывал и героем и не приспособленным к жизни подростком. А сейчас, наткнувшись на обзор про нарциссическое расстройство личности, узнала в нарциссе мужа.

Как же мы любим все классифицировать и навешивать ярлыки! Так проще. Назвал котенком и сразу представил мяукающее пушистое создание. Обозвал нарциссом и тут все ясно, самовлюбленный эгоист с нотками тирана.

Все, о чем говорилось в передаче, она уже не раз испытала на себе. В один день у него она могла быть и принцессой, и коровой. Тут тебе и утренний кофе в постель и на закуску скандал на ровном месте. Ах, если бы не этот кофе, давно бы, кажется, его бросила. Не посмотрела бы ни на что, даже на ребенка. И без него вырастит, привыкнет. Зато не будет свидетелем с завидной регулярностью устраиваемых муженьком сцен.

Ах как же она ему верила, что все, это последняя в их жизни ссора, он все осознал и больше так не будет. Но все опять повторялось. Подруги давно советовали бросить его. И она частенько завидовала свободным, ухоженным, выглядящим моложе своих лет, подругам.

Нет, она пока не готова стать независимой от его любви, нежности и заботы. С годами она стала мудрее и перестала обращать внимание на его крики, оскорбления, злые шутки и взгляды разгневанного стареющего вечного мальчика. Пусть бесится, это его проблема, его выбор, не ее. Она отгородилась невидимой стеной, как будто смотрит жизнь за стеклом с кем-то другим.

Но в ее глазах до сих пор стоит тот худенький застенчивый парнишка с длинными ресницами, признающийся ей в первой в его жизни любви.

Жизнь все расставит по своим местам, и как знать, что там впереди. И может не стоит всех подряд записывать кого в нарциссы, а кого в абызеры, а просто принять человека, который рядом таким, какой он есть.

#### **Газлайтинг в деле**

- Ну вот, опять! – И я в недоумении уставилась на свою дражайшую половину. То, что он частенько рассказывает близким и случайным знакомым обо мне небылицы, я уже привыкла. И, кажется, начала догадываться, что это не только из-за его бурной фантазии и недостатка красочных событий в нашей повседневности. Не желание быть благодарным, способ самоутвердиться за счет оговора другого человека. Как же бедненькому, ему со мной тяжело!

Самое неприятное, что это могло происходить и в моем присутствии. И тут уж я начинала вовсю оправдываться и погружаться в никому не нужные детали. Ведь в каждой избушке свои погремушки. Послушают и забудут.

Но сейчас он тет-а-тет на голубом глазу утверждал, что так и было! Оглянувшись вокруг, я никого не увидела. Для кого же этот спектакль затеян? Не помнит? Домыслил? А потом и самому стало казаться, что так оно и было. Я попыталась восстановить его заблудившуюся память, упоминая даты, факты и свидетелей. Но он упрямо стоял на своем.

Поднадоев подругам со своими жалобами, я полезла в интернет. Так неужели я столкнулась с газлайтингом? С удовольствием окунувшись в жизненные перипетии главной героини фильма «Газовый свет», по названию которого и обозвали это манипулятивное явление газлайтингом, я так и осталась с неразрешенными вопросами. Привыкнув, что все должно подчиняться логике, от меня ускользала его. Зачем?

И вдруг меня озарило. Неужели все так просто? Он чувствует свою вину и хотел бы разделить ее с самым близким человеком. Чтобы я тоже почувствовала себя кругом виноватой, и возможно, тогда у него появится больше привилегий, а я буду более покорной и управляемой. Куда уж больше, подумала я и в очередной раз промолчала.

### **Энергия скандалов**

Опять он вошел и скандалит. Причем на пустом месте. Ты уже все перепробовала, чтобы отучить его от этой дурной привычки. И следовала советам замужних подруг и читала рекомендации психологов, но все без толку. Огорчалась, отвечала, молчала. Что же еще. Тебя так измотали скандалы. Тебе они ни к чему. А твой дорогой, любимый, единственный в них как рыба в воде. Привычка из детства. Вот от куда ноги растут. Но тебе то от этого не легче! Он привык к ним и даже получает от скандалов удовольствие, а с тобой ему скучно. Не то, что с сестрами. Горячие штучки, и ответить сумеют, да так, что долго будешь вспоминать. А тебя, чтобы вызвать на скандал, надо еще очень постараться. Вот уже и на это ты не реагируешь. Надо опять выискивать больное место, чтобы задеть за живое.

## **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.