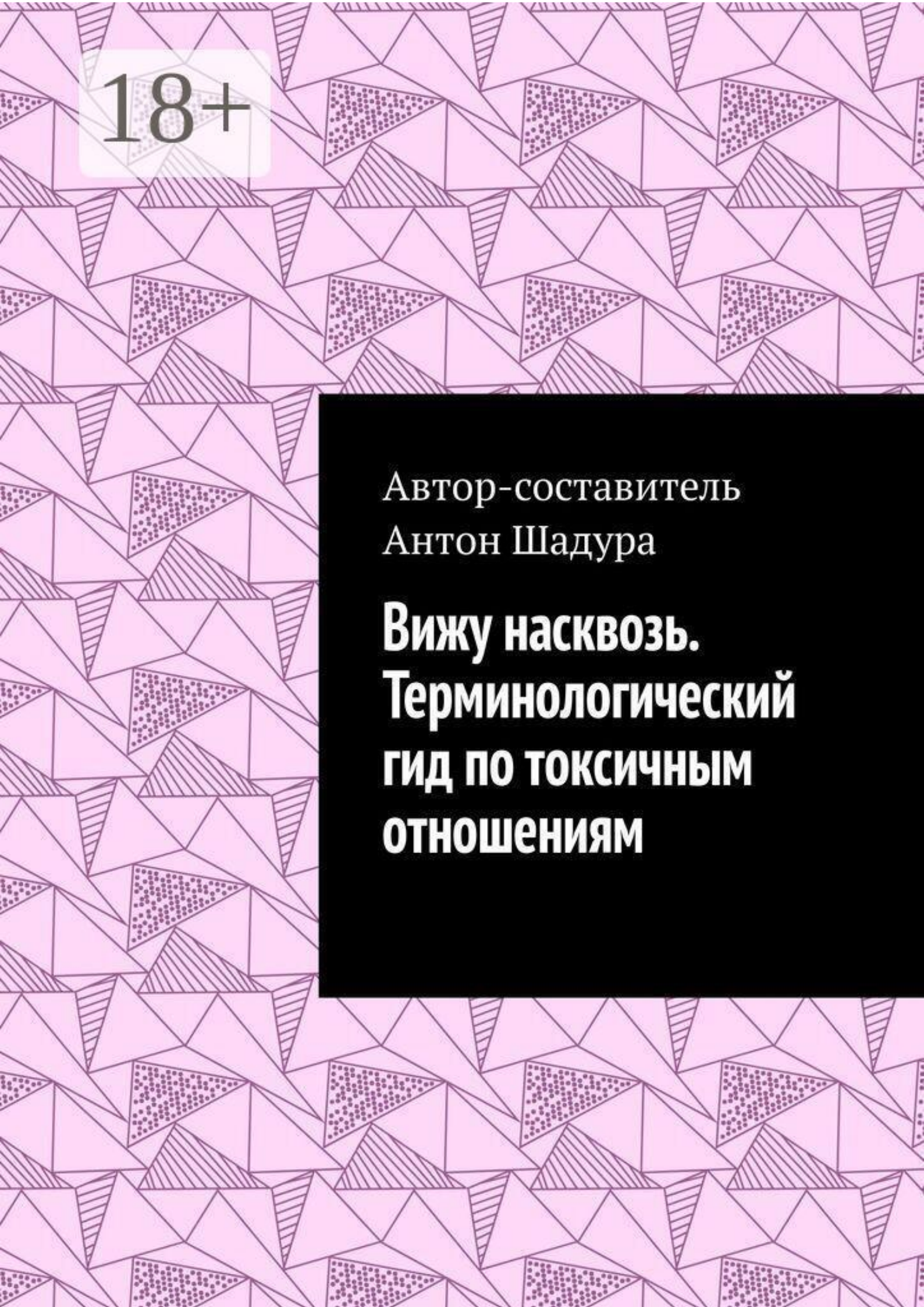


The background of the entire cover is a repeating geometric pattern of triangles in various shades of pink. Some triangles are solid, while others contain smaller patterns like dots or diagonal lines.

18+

Автор-составитель
Антон Шадур

**Вижу насквозь.
Терминологический
гид по токсичным
отношениям**

Антон Шадура

**Вижу насквозь.
Терминологический гид
по токсичным отношениям**

«Издательские решения»

Шадура А. А.

Вижу насквозь. Терминологический гид по токсичным отношениям
/ А. А. Шадура — «Издательские решения»,

«Вижу насквозь. Терминологический гид по токсичным отношениям» — справочный инструмент для тех, кто хочет научиться распознавать деструктивные паттерны, манипуляции и психологическое давление в межличностных отношениях. Издание содержит более 280 терминов с краткими определениями, сгруппированных по алфавиту, а также 12 практических упражнений для самостоятельной работы и модель электронной рабочей тетради. Гид не заменяет профессиональной помощи.

© Шадура А. А.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
А	8
Б	9
В	10
Г	11
Д	12
Е	14
Ж	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Вижу насквозь. Терминологический гид по токсичным отношениям

Автор-составитель Антон Анатольевич Шадура

Иллюстрации Шедеврум Про shdevrum.ai/ @shaduraanton

ISBN 978-5-0071-2057-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждый из нас хотя бы раз в жизни оказывался в ситуации, когда отношения — с партнёром, другом, коллегой или родственником — приносят не радость, а боль, тревогу и опустошение. Мы чувствуем себя обесцененными, запутанными, виноватыми без причины, но не всегда можем подобрать слова, чтобы описать происходящее. Именно для таких моментов создан этот словарь.

Токсичные отношения — это не просто «непонимание» или «сложный характер». Это системное взаимодействие, в котором нарушаются базовые права одного из участников: право на безопасность, уважение, личные границы и собственные чувства. Зачастую токсичность маскируется под заботу, любовь или «закаливание характера», что делает её распознавание особенно трудным.

Цель этого словаря — дать читателю точный и доступный язык для описания явлений, которые могут встречаться в деструктивных отношениях. Когда мы называем вещи своими именами, мы перестаём быть заложниками тумана манипуляций. Знание терминов позволяет:

- увидеть скрытые механизмы давления и контроля;
- перестать обвинять себя в том, что является следствием чужой агрессии;
- отличить здоровый конфликт от систематического насилия;
- найти опору для принятия решения — оставаться, менять стратегию или уходить.

Важно понимать: данный список не является медицинским диагнозом и не заменяет профессиональную консультацию. Все определения составлены на основе современных научных данных в области психологии, психиатрии и социологии, но их использование не отменяет необходимости обращения к квалифицированному специалисту при возникновении психологических трудностей.

Для удобства пользования словарь построен по алфавитному принципу: внутри каждой буквенной группы термины расположены строго по порядку. Определения сформулированы кратко, но содержат ключевую суть каждого понятия.

Этот справочный инструмент предназначен для самообразования, для обсуждения с терапевтом, для ведения дневника наблюдений или для объяснения близким происходящих процессов. Осведомлённость в области психологии межличностных отношений — важный шаг к укреплению собственных границ и эмоционального благополучия.

Пусть этот текст послужит опорой на пути к ясности, внутренней свободе и здоровым отношениям с собой и окружающими.



А

Абстиненция (эмоциональная) — «ломка» после разрыва: физическое и психическое страдание, непреодолимая тяга вернуться к абьюзеру.

Абьюз — систематическое насилие (физическое, психологическое, экономическое, сексуальное) для подавления воли жертвы.

Абьюзер — человек, применяющий абьюз, манипуляции, контроль и обесценивание.

Агрессор — доминирующая сторона, иницилирующая насилие и давление.

Адаптация к насилию — привыкание жертвы к хроническому стрессу, снижение чувствительности к угрозам.

Адаптивный Ребёнок — эго-состояние (по Э. Берну), в котором жертва подчиняется, угождает и боится, как в детстве.

Адреналиновая зависимость — привыкание к выбросу адреналина во время скандалов и бурных примирений; без «драйва» отношения кажутся мёртвыми.

Активация миндалины — постоянное перевозбуждение центра страха в мозге жертвы, из-за чего нейтральные слова воспринимаются как угроза.

Алекситимия — неспособность жертвы распознавать и описывать свои эмоции (частый спутник длительного абьюза).

Алиби-ловушка — требование абьюзера подтверждать геолокацию фото или видео в реальном времени.

Аллостатическая нагрузка — «износ» организма из-за хронического стресса: накопление биологического ущерба, ускоряющего старение и болезни.

Амбивалентность привязанности — одновременное желание быть с абьюзером и убежать от него.

Амортизация — согласие с обидой жертвы в гипертрофированной форме («да, я чудовище, зачем ты со мной?»), вынуждающее жертву утешать абьюзера.

Ангедония — потеря способности получать удовольствие от того, что раньше нравилось (из-за хронического стресса).

Антропологическая пустота — ощущение, что ты перестал быть человеком и превратился в функцию (прислуга, кошелёк, тело).

Архетип Теневого любовника — юнгианский образ абьюзера как «тёмной половины» жертвы, которую она не принимает в себе.

Б

Баттеринг — хроническое физическое насилие с нарастающей интенсивностью.

Безопасный стиль привязанности — здоровая модель (доверие, уважение, отсутствие контроля); её отсутствие делает человека уязвимым для абьюза.

Бейт-энд-свитч — обещание одного, а предоставление другого (например, «женюсь» → вечные отговорки).

Бежевый флаг — странные или скучные черты партнёра, которые могут маскировать более глубокую токсичность.

Белая ворона (эффект) — чувство жертвы, что она единственная видит абьюз, но никто не верит.

Бенчинг — держание партнёра «на скамейке запасных»: редкие сообщения, чтобы жертва не ушла, но полноценных отношений нет.

Беспомощность выученная — состояние, когда жертва перестаёт пытаться что-то менять из-за многократных неудач в сопротивлении.

Бессонница (вторичная) — хроническое нарушение сна из-за гипербдительности и ночных прокручиваний обид.

Биографический разрыв — осознание, что «вся моя взрослая жизнь была ложью», пересмотр прошлого через призму травмы.

БИФФ-общение — метод переписки с абьюзером: кратко, информативно, формально-дружелюбно, твёрдо (без эмоций).

Бодишейминг — критика внешности, веса, возраста или физических особенностей.

Болезнь как побег — бессознательное заболевание в кризисный момент, чтобы избежать скандала или секса.

Боссинг — психологическое насилие со стороны начальника: унижения, публичные разносы, перекладывание ответственности.

Бруксизм — ночное скрежетание зубами, частое последствие подавленного гнева у жертвы.

Бумеранг (тактика) — ответ на обвинение встречным, более старым обвинением, чтобы увести от темы.

В

Валидация (избирательная) — одобрение абьюзером только тех действий жертвы, которые выгодны ему.

Вегетативный сбой (дистония) — нарушение баланса симпатической и парасимпатической систем; жертва не может расслабиться даже в безопасности.

Виктимблейминг — перекладывание ответственности за насилие на жертву («сама спровоцировала»).

Вина (токсичная) — иррациональное чувство вины, которое абьюзер культивирует для управления жертвой.

Висцеральный ответ — телесная реакция (тошнота, дрожь, ком в горле) при одном появлении абьюзера.

Воронка абьюза — постепенное затягивание: сначала критика в шутку, потом намёки, затем открытые оскорбления — уровень нарастает незаметно.

Встречи под надзором — судебно разрешённые свидания с детьми только в присутствии соцработника, если другой родитель — абьюзер.

Вторичная виктимизация — повторная травма жертвы при обращении в полицию, суд или к психологу (из-за недоверия и обвинений).

Вторичная травма у ребёнка — ребёнок не был прямой жертвой, но наблюдал унижение родителя и перенял симптоматику ПТСР.

Г

Газлайтинг — систематическое отрицание реальности жертвы, заставляющее её сомневаться в своей адекватности.

Газлайтинг через «заботу» — маскировка обесценивания под опеку («я говорю это, потому что люблю»).

Газлайтинг на рабочем месте — руководство отрицает обещания, заставляя сотрудника сомневаться в своих навыках.

Газлайтинг через молчание — долгое молчание, вынуждающее жертву выдумывать причины и просить прощения за несуществующую вину.

Гештальт-незавершёнка — постоянные несогласованные конфликты, которые «зависают» и создают фоновое напряжение.

Гиперкортизолемиа — хронически повышенный уровень кортизола из-за постоянного ожидания удара (ведёт к ожирению, диабету, гипертонии).

Гомеостаз системы — стремление семьи к равновесию; если жертва пытается выйти из роли, система возвращает её на место через давление.

Гостинг — внезапное исчезновение без объяснения причин.

Границы (нарушение) — игнорирование личных психологических, физических и материальных пределов жертвы.

Групповой абьюз — когда друзья или семья абьюзера поддерживают его, создавая изоляцию жертвы.

Д

Дарво — схема: отрицание, атака, смена ролей жертвы и обидчика.

Дарк-триада — сочетание нарциссизма, макиавеллизма и психопатии у абьюзера.

Двойная связь — ситуация, где любое действие жертвы ошибочно (скажешь правду — накажут, солжёшь — накажут).

Дезорганизованная привязанность — смесь страха и желания близости; жертва бежит и возвращается одновременно.

Депрессия (атипичная) — форма, при которой жертва сохраняет работоспособность на публике, но теряет интерес к жизни и чувствует «ватность».

Дереализация — ощущение нереальности мира (стены «плывут», звуки приглушены) — защита психики во время жестоких сцен.

Деструктивные отношения — синоним токсичных отношений (сохранён для полноты).

Диктатура «надо» (долженствование) — убеждение жертвы, что она обязана терпеть, или абьюзера — что она должна подчиняться.

Дипфейк-угрозы — поддельные фото или видео для шантажа.

Дискредитация — целенаправленное разрушение репутации жертвы среди её друзей и семьи.

Диссоциация — защитное «отключение» от тела и эмоций во время насилия (ощущение «не со мной»).

Дистимия — хроническая «смазанная» депрессия, длящаяся годами; жертва считает это «своим характером».

Дифференциация «Я» — способность отделять свои чувства от чувств партнёра; в токсичных парах она почти нулевая.

ДЖЕЙД-правило — никогда не оправдывайся, не спорь, не защищайся, не объясняй (лишает абьюзера материала для атаки).

Дневник инцидентов — систематическая запись дат, времени, цитат и свидетелей насилия (юридически значимый документ).

Доказательная база — совокупность скриншотов, аудиозаписей, чеков, заключений врачей и показаний свидетелей для суда.

Доксинг — публикация личных данных жертвы в сети для травли.

Домашнее насилие — абьюз в семейной или сожителъской паре, часто скрываеый от внешних.

Е

Единоличное принятие решений — тактика, при которой абьюзер решает всё за двоих, лишая жертву голоса.

Ж

Жертва — сторона, подвергающаяся систематическому насилию, часто в позиции подчинения.

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.