АЛЕКС ФРИМАН

ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



ЛЮБОВЬ НЕ ДОЛЖНА ПРИЧИНЯТЬ БОЛЬ

Алекс Фриман

Токсичные отношения

«Автор»
2026

Фриман А.

Токсичные отношения / А. Фриман — «Автор», 2026

Книга о том, как сохранить себя, сохранить любовь и сохранить бракЭта книга родилась из боли. Из тысяч разговоров, из сотен историй, из слёз, которые я видел и слышал. Из наблюдений за парами, которые разрушались на глазах, и за теми, кто вопреки всему находил в себе силы меняться и менять отношения к лучшему.Токсичные отношения — это не приговор. Это не клеймо. Это не приговор браку. Это состояние, в котором оказались два человека, потерявших связь друг с другом, но сохранивших возможность её восстановить.Я не буду говорить, что достаточно прочитать одну книгу и всё изменится. Но я обещаю вам честный разговор. Разговор о том, как распознать токсичность, как защитить себя, как научиться справляться с тем, что происходит, как попытаться спасти отношения, которые ещё можно спасти.Эта книга для тех, кто устал. Для тех, кто запутался. Для тех, кто любит и страдает одновременно. Для тех, кто готов бороться — за себя, за партнёра, за семью.Давайте начнём.

© Фриман А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ 6
ГЛАВА 2. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ 8
ГЛАВА 3. КАК СМИРИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ 10
ГЛАВА 4. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТОКСИЧНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ 11
ГЛАВА 5. КАК НАУЧИТЬ ПАРТНЁРА ТОМУ, ЧТО ВАС РАЗДРАЖАЕТ 13
ГЛАВА 6. ФИЛОСОФИЯ ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Алекс Фриман
Токсичные отношения

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Определение, которое важно понять

Токсичные отношения — это отношения, в которых один или оба партнёра систематически причиняют друг другу эмоциональный, психологический или физический вред. Это не просто конфликты — конфликты есть в любой паре. Это устойчивая модель взаимодействия, которая разрушает личность, самооценку и здоровье.

Философ Мартин Бубер говорил о двух типах отношений: «Я-Ты» и «Я-Оно». В здоровых отношениях мы видим в партнёре личность, субъект, равного. В токсичных — мы видим объект: источник боли, средство удовлетворения потребностей, препятствие к счастью. Токсичность начинается там, где человек перестаёт быть человеком в глазах другого.

Признаки токсичных отношений

Психолог Джон Готтман, исследовавший тысячи пар, выделил четыре паттерна, которые он назвал «четырьмя всадниками Апокалипсиса»: **критика, презрение, защита и уклонение**. Если вы узнаёте эти паттерны в своих отношениях — это сигнал.

Но есть и другие признаки:

· **Постоянное чувство вины.** Вы чувствуете, что всегда виноваты, что бы ни произошло.

· **Эмоциональные качели.** Сегодня — любовь и нежность, завтра — холод и критика.

· **Изоляция.** Вы постепенно теряете друзей, связь с семьёй, потому что партнёр недоволен вашими отношениями с другими.

· **Контроль.** Партнёр проверяет телефон, требует отчёта о каждом шаге, решает, что вам носить и с кем общаться.

· **Обесценивание.** Ваши чувства, достижения, мнения обесцениваются: «Ты преувеличиваешь», «Это ерунда», «Ты ничего не понимаешь».

· **Газлайтинг.** Вам внушают, что вы неправильно помните события, что вы «сошли с ума», что реальность — это то, что говорит партнёр.

· **Угрозы.** Прямые или косвенные: «Если ты уйдёшь, я…», «Ты пожалеешь».

Жизненный пример: Анна и Дмитрий

Анна пришла ко мне после пяти лет брака. Она выглядела уставшей, но не могла сформулировать, что именно не так. «Он не бьёт меня, — говорила она. — Он просто… всё время недоволен».

Дмитрий критиковал её кулинарию, её одежду, её работу, её друзей. Он говорил: «Я просто хочу, чтобы ты была лучше». Он проверял её телефон. Он обижался, когда она хотела провести время без него. Он говорил: «Ты меня не любишь, если тебе нужно личное пространство».

Анна перестала готовить то, что любила. Перестала встречаться с подругами. Перестала спорить. Она стала тенью себя прежней.

Это классический пример токсичных отношений. Не физическое насилие, но систематическое подавление личности. И самое страшное — Анна долгое время считала, что проблема в ней.

Почему люди остаются в токсичных отношениях

Философ Сёрен Кьеркегор писал о «болезни к смерти» — отчаянии, которое человек не осознаёт. Многие люди остаются в токсичных отношениях именно потому, что не осознают своё отчаяние. Они привыкли. Они считают, что «так бывает у всех». Они боятся одиночества. Они верят, что партнёр изменится.

Психолог Леон Фестингер описал когнитивный диссонанс: когда мы вкладываем много сил во что-то, нам трудно признать, что это было ошибкой. Чем дольше вы в токсичных отношениях, тем труднее уйти — не потому, что они хороши, а потому, что вы вложили слишком много.

Но есть и другая причина: надежда.

Надежда — это не слабость, это сила. Но надежда должна быть обоснованной.

ГЛАВА 2. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

Психологическая самозащита

Первое, что нужно понять: защита себя — это не эгоизм, а необходимость. Как в самолёте: сначала кислородную маску на себя, потом на ребёнка. Вы не сможете помочь отношениям, если сами разрушаетесь.

Техника «Стоп-кадр»

Когда партнёр начинает критику или манипуляцию, представьте, что вы нажимаете кнопку «пауза». Сделайте вдох. Скажите себе: «Это происходит сейчас. Я не обязан реагировать немедленно».

Эта техника из когнитивно-поведенческой терапии позволяет выйти из автоматической реакции. Вы не отвечаете агрессией на агрессию, не оправдываетесь, не соглашаетесь. Вы просто наблюдаете.

Техника «Серые камни»

Если партнёр провоцирует вас на эмоциональный ответ, попробуйте стать «серым камнем» — скучным, неинтересным, не реагирующим. Отвечайте нейтрально: «Понятно», «Я услышал», «Мне нужно подумать».

Это не значит, что вы должны терпеть всё. Это значит, что вы лишаете манипулятора удовольствия видеть вашу реакцию. Токсичные люди часто питаются эмоциями. Лишите их этого питания.

Установление границ

Границы — это не стены, а двери с замком, ключ от которого у вас. Вы решаете, кого и когда впускать.

Психолог Генри Клауд определяет границы как «личные пределы, которые показывают, где заканчиваетесь вы и начинается другой человек». Без границ невозможно здоровое «я».

Как устанавливать границы:

1. **Определите, что для вас неприемлемо.** Например: «Я не позволю оскорблений в мой адрес».

2. **Сформулируйте границу ясно.** «Когда ты повышаешь голос, я выхожу из комнаты. Мы продолжим разговор, когда оба будем спокойны».

3. **Держите границу.** Если вы сказали, что выйдете, — выйдите. Если вы сказали, что не будете обсуждать это, — не обсуждайте.

4. **Не оправдывайтесь.** Граница — это не приговор партнёру, а ваше право.

Физическая безопасность

Если в отношениях есть физическое насилие — угрозы, толчки, удары, — это не «токсичность», это преступление. В этом случае защита себя означает обращение к специалистам, в правоохранительные органы, к тем, кто может помочь.

Никогда не оставайтесь в ситуации физической опасности. Никогда не верьте, что «это больше не повторится», если не предприняты конкретные шаги: обращение к психологу, работа с агрессией, возможно — временное раздельное проживание.

Жизненный пример: Мария

Мария терпела пять лет. Муж кричал, оскорблял, но не бил. Однажды он толкнул её в порыве гнева. Она упала и ударилась головой. Он извинялся, плакал, говорил, что это случайность и больше этого не повторится.

Мария пришла ко мне, мы работали над границами. Она сказала ему: «Если ты ещё раз поднимешь на меня руку или толкнёшь, я вызову полицию и уеду к матери». Он не поверил. Через месяц повторилось. Она вызвала полицию, он был в шоке от неожиданности.

Это стало поворотным моментом. Он понял, что границы — это не слова, а действия. Они прошли курс терапии. Он работал над собой. Отношения изменились — не сразу, не полностью, но изменились. Мария не ушла, но она вернула себе право на безопасность.

ГЛАВА 3. КАК СМИРИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ

Философия принятия

Стоики учили: «Не требуй, чтобы события шли так, как ты хочешь, но желай, чтобы они шли так, как идут, и ты будешь счастлив». Это не пассивность, а мудрость.

В токсичных отношениях есть вещи, которые вы не можете изменить: прошлое, характер партнёра (полностью), его детские травмы, его выборы. Вы можете изменить только себя и своё отношение.

Психолог Карл Роджерс говорил о «парадоксе изменения»: «Чем больше мы принимаем себя таким, какой есть, тем больше мы способны меняться». То же самое с отношениями: чем больше мы принимаем реальность, тем больше у нас сил на изменения.

Что значит «смириться»

Смириться — не значит терпеть всё. Это значит:

· **Принять, что партнёр не идеален.** Как и вы.

· **Принять, что прошлое не изменить.** Можно только работать с настоящим.

· **Принять, что некоторые черты партнёра останутся.** Вы можете влиять, но не контролировать.

· **Принять, что вы не можете спасти другого человека.** Можно помочь, но не спасти.

Техника «Две колонки»

Разделите лист на две колонки: «Что я могу изменить» и «Что я не могу изменить». В первой колонке — ваши реакции, ваши границы, ваши слова, ваши действия. Во второй — прошлое, характер партнёра, его выборы, его чувства.

Работайте только с первой колонкой. Вторая — это территория принятия.

Жизненный пример: Сергей

Сергей женился на женщине с ребёнком от первого брака. Он пытался стать отцом, но ребёнок не принимал его. Сергей злился, обижался, требовал: «Я тебя кормлю, значит, ты должен меня слушаться». Ситуация ухудшалась.

Мы работали над принятием. Сергей не мог изменить прошлое ребёнка, его привязанность к родному отцу, его страхи. Он мог изменить только своё отношение. Он перестал требовать и начал просто быть рядом. Без давления, без условий.

Через год ребёнок впервые назвал его «папой». Не потому, что Сергей заставил, а потому, что перестал заставлять.

ГЛАВА 4. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТОКСИЧНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ

Эмоциональная регуляция

Когда вы в токсичных отношениях, ваши эмоции — как море в шторм. Ваша задача — стать маяком: стоять на месте и светить.

Психолог Дэниел Гоулман ввёл понятие «эмоционального интеллекта» — способности распознавать, понимать и управлять эмоциями. Это навык, который можно тренировать.

Техника «Наблюдатель»

Когда эмоции накрывают, представьте, что вы наблюдаете за собой со стороны. «Я замечаю, что сейчас чувствую гнев». «Я замечаю, что моё тело напряжено». «Я замечаю, что хочу ответить агрессией».

Это не подавление эмоций. Это дистанция. Дистанция даёт выбор. Выбор — это свобода.

Техника «Дневник эмоций»

Каждый вечер записывайте:

· Что произошло (факты, без интерпретаций).
· Что я почувствовал.
· Что я подумал.
· Что я сделал.
· Что я мог бы сделать иначе.

Это не самокритика. Это самонаблюдение. Через месяц вы увидите паттерны. Паттерны — это ключ к изменениям.

Логика против эмоций

В токсичных отношениях много манипуляций, основанных на эмоциях. «Ты меня не любишь», «Ты всегда так», «Из-за тебя у меня всё плохо». Логика — ваш союзник.

Техника «Проверка реальности»

Когда партнёр что-то утверждает, задайте себе вопросы:

· Это факт или интерпретация?
· Что я знаю точно?
· Что я могу проверить?
· Как бы это выглядело со стороны?

Например, партнёр говорит: «Ты меня не уважаешь». Факт: вы не согласились с его мнением. Интерпретация: он считает несогласие неуважением. Это разные вещи.

Техника «Сердечно, но твёрдо»

Вы можете быть добрым и твёрдым одновременно. «Я понимаю, что ты расстроен. И я не буду это обсуждать, пока ты кричишь». «Я люблю тебя и не позволю себя оскорблять».

Это не противоречие, а зрелость.

Жизненный пример: Ольга

Ольга была замужем за человеком, который постоянно обвинял её во всём. «Ты виновата, что я опоздал», «Ты виновата, что я устал», «Ты виновата, что у меня плохое настроение».

Ольга плакала, оправдывалась, пыталась доказать, что она не виновата, но это не работало.

Мы начали с проверки реальности. Ольга стала спрашивать себя: «Это факт или его интерпретация?» Она перестала оправдываться. Она говорила: «Я понимаю, что ты так чувствуешь, но я не несу ответственность за твои эмоции».

Это было трудно. Муж злился ещё больше, но постепенно понял, что его обвинения не работают. Он начал задумываться о своём поведении. Они вместе пошли к семейному психологу, всё проработали и ситуация изменилась.

ГЛАВА 5. КАК НАУЧИТЬ ПАРТНЁРА ТОМУ, ЧТО ВАС РАЗДРАЖАЕТ

Психология обучения в отношениях

Мы не можем «научить» взрослого человека, как учим ребёнка. Но мы можем создать условия, в которых он захочет меняться. Психолог Б.Ф. Скиннер показал, что поведение формируется последствиями. Если поведение вознаграждается — оно повторяется. Если наказывается — оно исчезает.

В отношениях это работает так: если партнёр делает что-то, что вам нравится, — замечайте это, благодарите, выражайте признательность. Если делает то, что вам не нравится, — не наказывайте, но и не поощряйте. Не давайте эмоциональной реакции, которая может быть воспринята как «внимание».

Техника «Я-сообщения»

Вместо «Ты всегда…» используйте «Я чувствую… когда ты… потому что…». Например: «Я чувствую себя неважной, когда ты не отвечаешь на сообщения, потому что мне важно знать, что ты в порядке».

Это не обвинение, а информация. Партнёр не может спорить с вашими чувствами — они ваши.

Техника «Три шага»

1. **Опишите поведение без оценки.** «Когда ты приходишь домой и сразу включаешь телевизор…»
2. **Опишите своё чувство.** «…я чувствую себя одинокой».
3. **Предложите альтернативу.** «Может быть, мы могли бы первые десять минут просто поговорить?»

Техника «Позитивное подкрепление»

Когда партнёр делает то, что вам нужно, — замечайте. «Спасибо, что ты помыл посуду. Мне это правда приятно». «Я заметила, что ты сегодня был внимательнее. Спасибо».

Люди меняются не от критики, а от признания. Критика вызывает защиту. Признание вызывает желание повторить.

Жизненный пример: Ирина и Павел

Ирина раздражалась, что Павел никогда не спрашивал, как у неё прошёл день. Он приходил с работы, садился за компьютер и молчал. Она злилась, пилила его, он защищался.

Мы начали с «Я-сообщение». Ирина сказала: «Павел, когда ты приходишь и сразу садишься за компьютер, я чувствую себя одинокой. Мне важно, чтобы ты спрашивал, как прошёл мой день. Это заняло-бы всего пять минут, но мне было бы приятно».

Павел удивился. Он не знал, что это важно для неё. Он думал, что она просто пилит его. Он начал спрашивать. Ирина благодарила. Через месяц это стало привычкой и не было повода для раздражений.

Что делать, если партнёр не меняется

Иногда мы делаем всё правильно, но партнёр не меняется. Это не значит, что вы делаете что-то не так. Это значит, что у партнёра есть выбор. И вы не можете сделать выбор за него.

В этом случае важно помнить: вы не обязаны оставаться в отношениях, которые разрушают вас. Вы можете дать время, можете попробовать разные подходы, можете предложить терапию. Но если ничего не меняется — это тоже ответ.

ГЛАВА 6. ФИЛОСОФИЯ ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Экзистенциальный взгляд

Философ Жан-Поль Сартр говорил: «Человек осуждён быть свободным». Мы свободны выбирать, как относиться к тому, что с нами происходит. Даже в токсичных отношениях у нас есть выбор: остаться или уйти, терпеть или бороться, страдать или искать выход.

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.