VYGOTSKY INSTITUTE

FOR THE DEVELOPMENT OF HIGHER MENTAL FUNCTIONS

ПЛАН ОЧИЩЕНИЯ ПРОСТРАНСТВА
от токсичного влияния

В этой брошюре вы узнаете подробно, почему токсичное окружение влияет на нас так, как влияет, и изучите пошаговый план освобождения от этого влияния

Упражнения для реализации плана можно приобрести отдельно, если вам понравится подход и программа, и вы решите ее выполнить для себя. Приобрести упражнения можно по этой ссылке: https://club.olgareinholdt.ru/product/stop-toksichnost-programma-ochishheniya-zhizni-ot-toksichnogo-vliyaniya/?add-to-cart=7008

Если что-то не будет получаться с оформлением доступа, пишите мне на **olga.reinholdt@gmail.com**

ВВЕДЕНИЕ

Разные психологические подходы сходятся в том, что токсичное воздействие — это особый тип взаимодействия, в котором систематически подрывается психологическая устойчивость человека и его социальная идентичность.

В терминах Erving Goffman социальное общение строится вокруг поддержания «лица» — чувства достоинства и признания компетентности. Токсичное взаимодействие возникает тогда, когда это «лицо» постоянно атакуется через унижение, высмеивание, игнорирование или лишение статуса.

Nancy McWilliams объясняет, что подобное поведение часто связано с определёнными защитными структурами личности: нарциссическими, параноидными или садистическими.

В этих случаях человек поддерживает собственную самооценку не через развитие, а через обесценивание других, контроль и демонстрацию морального превосходства. В психоаналитической традиции Melanie Klein дополнительный механизм объясняется завистью: то, что вызывает восхищение или угрозу — талант, компетентность, независимость — может бессознательно провоцировать стремление разрушить этот «хороший объект», чтобы снизить внутреннее напряжение.

Наконец, с точки зрения мотивационной психологии Joseph Nuttin поведение человека всегда формируется в системе его отношений с окружающей средой. Если среда становится угрожающей, унижающей или непредсказуемой, психика начинает перестраиваться на режим самозащиты: усиливаются избегание, закрытость и снижение инициативы.

Таким образом, токсичность среды проявляется не только в отдельных агрессивных действиях, но и в систематическом разрушении социального достоинства человека, подрыве его самооценки и формировании защитного, ограничивающего способа взаимодействия с миром.

Ниже выстроена **последовательная программа самостоятельной работы,** которая соединяет теоретические принципы
Erving Goffman,
Nancy McWilliams,
Melanie Klein и
Joseph Nuttin
с практиками из предложенных упражнений.
Каждый шаг включает: **принцип → упражнение → результат.**

5-НЕДЕЛЬНЫЙ КУРС ОЧИЩЕНИЯ
от влияния токсичного окружения

Этот курс построен как **последовательная система психологической очистки от токсичного влияния среды.**

❖ ЛОГИКА ПРОГРАММЫ СООТВЕТСТВУЕТ НЕСКОЛЬКИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ПРИНЦИПАМ:

- социальное взаимодействие может разрушать идентичность человека (идея разрушения «лица» у Erving Goffman);
- токсичные взаимодействия часто поддерживаются защитными структурами личности (описанными Nancy McWilliams);
- повторяющиеся конфликты возникают из-за бессознательных сценариев;
- способность действовать зависит от переживания контроля и перспективы будущего (подход Joseph Nuttin).

❖ ПОЭТОМУ ПРОГРАММА ПРОХОДИТ
ЧЕТЫРЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ СТАДИИ:

1. Осмысление токсичных обстоятельств и ситуаций (неделя 1)
2. Возврат границ и контроля (неделя 2)
3. Разрыв внутренних сценариев (неделя 3)
4. Формирование зрелой позиции и внедрение изменений (недели 4 и 5)

❖ ОСОБЕННОСТЬ КУРСА:
после каждого упражнения следует шаг «От проработок – к результатам», чтобы внутренние изменения закреплялись в реальной жизни.

Без этого шага психологическая работа часто остается на уровне инсайтов и не приводит к реальным изменениям поведения.

НЕДЕЛЯ 1
| Осознание токсичного влияния

❖ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА

Токсичность удерживается не только внешними людьми, но и **незавершенными психическими процессами**.

Когда ситуация не осмыслена, психика продолжает: возвращаться к ней мысленно, переживать те же эмоции и воспроизводить телесную реакцию.

Это создает внутреннюю зависимость от ситуации.

Первый шаг освобождения – **осмыслить и завершить токсичную ситуацию внутри себя**.

❖ УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ

«Завершенность»

Это упражнение помогает:
- осмыслить токсичный эпизод
- увидеть структуру происходящего
- завершить незакрытый психологический процесс.

Результат
- снижается внутреннее застревание в ситуации
- появляется ясность происходящего
- психика перестает бесконечно возвращаться к эпизоду
- человек начинает отличать токсичность от обычного конфликта.

❖ ВНЕДРЕНИЕ В ЖИЗНЬ

УПРАЖНЕНИЕ | **«От проработок — к результатам»**

https://club.olgareinholdt.ru/wpm/paket-toksichnost/uprazhnenie-zavershennost/

После прохождения упражнения и осмысления ситуации важно сделать упражнение «от проработок к результатам», которое поможет ответить на вопросы:

- какие выводы из этого следуют
- какое новое поведение возможно
- какое действие можно сделать уже сейчас.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Психологические инсайты сами по себе **не меняют жизнь**.

Если новые понимания не переводятся в действия, человек может многое понимать, но продолжать жить в тех же обстоятельствах.

Этот шаг помогает закрепить изменения через **реальные решения и поступки**.

Упражнение здесь: https://club.olgareinholdt.ru/wpm/paket-toksichnost/uprazhnenie-ot-prorabotok-k-rezultatam/

НЕДЕЛЯ 2
| Возврат границ и контроля

❖ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА

По Нюттену поведение человека зависит от того, **ощущает ли он возможность влиять на свою жизнь**.

Если среда воспринимается как полностью неконтролируемая, психика переходит в режим беспомощности, избегания и пассивности.

Токсичные отношения особенно разрушительны там, где человек берет на себя **чужую ответственность** и пытается контролировать то, что ему не принадлежит.
Поэтому ключевой шаг — разделить:

- что относится к другим людям
- что относится к собственным решениям.

❖ УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ

«Очищение от токсичности: мое / не мое»

https://club.olgareinholdt.ru/wpm/paket-toksichnost/uprazhnenie-toksichnaya-sreda-moe-ne-moe/

Это упражнение помогает:
- отделить собственную зону влияния
- перестать нести чужую ответственность
- вернуть ощущение внутреннего контроля.

Результат
- прекращается борьба с тем, что невозможно изменить
- освобождается внимание и энергия
- снижается чувство беспомощности
- формируется психологическая автономия.

❖ ВНЕДРЕНИЕ В ЖИЗНЬ

УПРАЖНЕНИЕ | «**От проработок — к результатам**»

На этом этапе инсайты переводятся в конкретные действия:

- изменение границ общения
- отказ от лишней ответственности
- новые правила взаимодействия.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Осознание границ не имеет смысла, если **поведение остается прежним**.

Этот шаг превращает внутреннее понимание в **новые модели взаимодействия с людьми**.

НЕДЕЛЯ 3
| Разрыв повторяющихся токсичных сценариев

❖ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА

Многие токсичные ситуации повторяются по циклу.

Похожие конфликты возникают с разными людьми, в разных местах, но по одинаковому сценарию.

Это соответствует психоаналитическому механизму **воспроизведения одной и той же ситуации,** потому что у этого есть какая-то функция.

Пока человек не видит структуру цикла, он воспринимает ситуацию как случайность.
Когда цикл становится видимым, появляется возможность его разорвать.

❖ УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ

«Токсичность: разрываем личные круги ада»

Это упражнение помогает:
- увидеть повторяющийся цикл конфликтов
- обнаружить свои реакции внутри этого цикла
- понять, почему ситуация воспроизводится.

Результат
- обнаруживаются повторяющиеся сценарии
- становится ясно, как развивается токсичная ситуация
- появляется понимание собственной роли в цикле
- возникает возможность изменить сценарий.

Упражнение находится здесь: https://club.olgareinholdt.ru/wpm/paket-toksichnost/uprazhnenie-tokchinost-razryvaem-lichnye-krugi-ada/

❖ ВНЕДРЕНИЕ В ЖИЗНЬ

УПРАЖНЕНИЕ | «**От проработок — к результатам**»

На этом этапе формируется новый способ поведения:

- где выйти из привычного сценария
- где остановить цикл
- какие новые реакции выбрать.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Разорвать цикл можно только через **изменение поведения в реальной ситуации**.

Без этого психика быстро возвращается к привычной модели.

НЕДЕЛЯ 4
| Глубокое освобождение и формирование зрелой позиции

На последней неделе работа идет на более глубоком уровне:
с внутренними моделями личности и уязвимостями, через которые токсичность проникает в психику.

ШАГ 1 Недели 4 | Освобождение от родительских сценариев

❖ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА

Часть токсичных реакций формируется из **унаследованных моделей отношений**.

Человек может:
- повторять родительские стратегии
- бессознательно искать похожие отношения
- реагировать на мир через старые детские схемы.
- Поэтому освобождение от токсичного влияния требует отделения собственной жизни от родительских моделей.

❖ **УПРАЖНЕНИЕ**

«Избавление от родительского багажа»

Результат
- ослабляется влияние родительских сценариев
- уменьшается автоматическое повторение старых моделей
- появляется больше внутренней свободы выбора.

Упражнение тут: https://club.olgareinholdt.ru/wpm/paket-toksichnost/uprazhnenie-toksichnost-izbavlenie-ot-roditelskogo-bagazha/

❖ ВНЕДРЕНИЕ В ЖИЗНЬ

УПРАЖНЕНИЕ | «От проработок — к результатам»

На этом этапе формируются новые жизненные принципы:
- какие модели отношений человек хочет сохранить
- какие больше не принимает
- какие новые решения готов реализовать.

ШАГ 2 Недели 4 | Устранение психологических крючков

❖ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА

Токсичность действует через внутренние уязвимости.

Один и тот же комментарий может:
- сильно задеть одного человека
- и почти не затронуть другого.

Это происходит потому, что слова цепляются за **внутренние триггеры**.
Если уменьшить эти «крючки», токсичные воздействия перестают глубоко проникать в психику.

❖ УПРАЖНЕНИЕ «Устранение психологических крючков»

Результат
- уменьшается сила эмоциональной реакции
- появляется пауза между стимулом и ответом
- токсичные люди начинают меньше влиять на состояние.

❖ ВНЕДРЕНИЕ В ЖИЗНЬ

УПРАЖНЕНИЕ | «От проработок — к результатам»

На этом этапе формируются новые способы реагирования:
- более спокойные ответы
- изменение границ общения
- выбор другой стратегии поведения.

НЕДЕЛЯ 5
| Формирование зрелого мировоззрения

❖ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА

Окончательное освобождение от токсичного влияния невозможно без **зрелой позиции по отношению к миру**.

Зрелость включает:
- принятие сложности жизни
- способность действовать в трудных обстоятельствах
- ответственность за собственную позицию.

Зрелое мировоззрение превращает человека из объекта обстоятельств в **субъекта собственной жизни**.

❖ УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ

Комплекс «Формирование зрелого мировоззрения» из трех последовательных упражнений, которые нужно выполнять в течении последней, пятой недели.

Результат
- уменьшается позиция жертвы
- усиливается чувство внутренней опоры
- формируется способность действовать в сложных обстоятельствах.

ИТОГ КУРСА

❖ **ЗА ПЯТЬ НЕДЕЛЬ ЧЕЛОВЕК ПРОХОДИТ ПУТЬ:**

- Осознание токсичных ситуаций
- Возврат личных границ
- Разрыв повторяющихся сценариев
- Освобождение от внутренних уязвимостей
- Формирование зрелой позиции
- Перевод изменений в реальные действия.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА

❖ **КУРС ПОМОГАЕТ:**

- уменьшить влияние токсичных людей
- перестать застревать в болезненных ситуациях
- вернуть контроль над собственной жизнью
- разорвать повторяющиеся разрушительные сценарии
- сформировать зрелое и устойчивое мировоззрение
- закрепить психологические изменения через реальные действия.

Если в процессе чтения вы узнали свои ситуации, свои реакции и свои повторяющиеся сценарии — это уже важный шаг. Осознанность сама по себе начинает менять взаимодействие с окружающей средой. Но реальные изменения происходят тогда, когда понимание подкрепляется **регулярной практикой**.

Желаю вам внимательной, честной и спокойной работы с этими упражнениями. Не спешите, возвращайтесь к шагам программы столько раз, сколько потребуется. Постепенно вы начнёте замечать, как меняется ваше восприятие, снижается реактивность и появляется больше внутренней свободы в отношениях и в выборе своих действий.

❖ Если вы чувствуете, что хотите пройти эту программу полностью и системно, вы можете получить доступ ко всему пакету практик по этой ссылке: https://club.olgareinholdt.ru/product/stop-toksichnost-programma-ochishheniya-zhizni-ot-toksichnogo-vliyaniya/?add-to-cart=7008

В пакете собраны все упражнения, подробные инструкции и материалы, которые помогут пройти эту работу последовательно и довести её до результата.