Ольга Симонова

Александр Бызов

Суждения о токсичных людях, отношениях и эмоциях: анализ текстов в социальных медиа. Предварительный этап

Как возникла идея?

"Новая чувствительность" в тревожном обществе: «токсичные» отношения как социальный конструкт и эмоциональная практика.

Всероссийская научная конференция с международным участием
«Тревожное общество и сенситивная социология»
6 - 7 декабря 2019 г., Санкт-Петербург

Ольга Симонова,

НИУ ВШЭ, Москва

«Токсичность» как социально-психологический феномен

- Словосочетания со словом «токсичный» применительно к взаимоотношениям и людям широко распространились…
- Почему термин прижился? Каковы причины и социальные последствия?
- Модное слово? Мода на идею?
- В чем необходимость? Что под ним понимается? Проблема: что отражает этот термин в обыденной жизни?
- Каковы виды токсичных отношений?
- Это вид эмоциональной практики?
- Это вид «эмоциональной регуляции»?

Почему нужно это изучать?

- Нам представляется, что возникновение такой моды на слово или тип объяснения не случайно, а является следствием характера обществ позднесовременного типа
- Токсичность обозначает некоторого рода понимание современными людьми состояния социальных связей
- С этой точки зрения, интересно изучить последствия распространения и принятия такого рода характеристики отношений
- Есть основания полагать, что слово «токсичный» появилось по крайней мере одновременно с признанием в нашей стране психологического насилия в отношении прежде всего женщин и детей

План. Цели и задачи.

Предварительный этап

- качественное исследование Интернет-контента, социальная феноменология использования термина «токсичный»/ «токсичность» относительно отношений, людей и эмоций: обыденные суждения, «рецепты», культура «сэлф-хэлпа» и пр.
- Цель – с помощью неформального содержательного контент-анализа рассмотреть примерные определения, классификации «токсичных» отношений, людей и эмоций, способы их распознавания, способы совладания с «токсичностью».
- Выводы по качественному этапу

Второй этап

- количественное исследование с помощью текстового анализа Интернет-ресурсов.
- Цель – выявить темы в текстах Интернет-ресурсов, где упоминается «токсичность» как оценочное суждение относительно отношений, людей и эмоций.
- <u>Задачи:</u>
  - Определить темы, которые поднимаются в таких текстах;
  - Оценить их относительную распространенность;
  - Посмотреть связь тем с мета-характеристиками текстов.

«Народно-психологические» классификации токсичных отношений

- Отношения физического и психологического насилия между людьми (чаще всего, супругами);
- Виды психологической зависимости;
- Детско-родительские отношения;
- Интимные и/или романтические отношения;
- Между сотрудниками;
- Отношения с начальством;
- Дружеские отношения;
- Все неудобные отношения?!

Токсичные отношения: «народные определения»

- Любые отношения, которые у нас складываются с другими людьми, должны дарить только положительные эмоции, помогать нам самосовершенствоваться и повышать уровень нашего сознания. Но иногда складывается такая ситуация, что отношения с любимым человеком, родителями, друзьями, коллегами, начальством заставляют нас чувствовать себя ничтожными и несчастными. Такие отношения принято называть токсичными, ведь они в прямом смысле этого слова отравляют нам жизнь и делают её невыносимой.
- Токсичные отношения – это вид нездорового взаимодействия между людьми, которое одной из сторон приносит только эмоциональную боль и полное истощение внутренних ресурсов. В процессе такого общения один человек постоянно морально отравляет жизнь другому человеку, заставляя его испытывать негативные эмоции, чувствовать себя напуганным, ничтожным, использованным, подавленным.
- Человек, который чувствует себя некомфортно в отношениях, в будущем обязательно столкнется с: апатией; непрерывным стрессом; нервным срывом; депрессией; стабильным понижением собственной самооценки; паническими атаками, психическими расстройствами, попытками самоубийства.

«Токсичные люди»: https://bestlavka.ru/chto-znachit-toksichnyj-chelovek/

- «С самого раннего детства нас учили, что в этом мире существуют токсичные вещества, трогать которые категорически запрещено. А вот о токсичных людях, которые медленно, но методично отравляют жизнь окружающим, никто ничего не говорил. А зря! Ведь избежать встречи с такими людьми невозможно! Вечно недовольный коллега, который систематически грузит вас своим негативом, любимая подруга, требующая от вас постоянного к себе внимания, старшая сестра, для которой вы никогда не будете достаточно хороши, чтобы она общалась с вами на равных, ревнивый муж, который думает, что вы изменяете ему со всеми подряд, – токсичные люди повсюду! Мы не можем изолировать себя от токсичных людей, но только от нас зависит, как именно мы будем реагировать на их провокации. Так кто же такой токсичный человек и чего он хочет добиться своим поведением?»

Дискурсы Интернета: определения, описания токсичных отношений

Признаки токсичных отношений:

- **Неблагоприятные** – не имеют эмоциональной поддержки.
- **Нездоровые** - такие отношения не сбалансированы, им не хватает моральных, этических или позитивных принципов.
- **Вредные** - вред состоит в том, что они не просто неприятны для нахождения рядом с таким партнёром, они ядовиты, что приводит к эмоциональной, психологической и, возможно, даже физической смерти.
- **Опасные** - не благоприятствуют жизни и чаще всего основаны на рискованном поведении, эмоциях и сомнительных результатах.
- **Ядовитые** - токсичные для всех вовлеченных лиц. Яд оказывется крайне болезненным для всех, кто коснулся этих отношений.
- **Смертельные** - токсичные отношения могут быть опасными для здоровья. Они направлены на разрушение «я».
- **Вредные** - Токсичные типы личности часто аморальны и не желают признавать потребности или благополучие других

Токсичность: маркеры «токсичности» отношений

Иррациональные маркеры:

- Вампиризм
- Сливание негатива
- Ядовитость
- Обида
- Потеря энергии
- Истощение
- Несчастье/несчастливость
- Вина
- Унижение

Рациональные маркеры:

- Снижение самооценки
- Газлайтинг
- Блокирование самовыражения
- Необходимость работать над собой
- Защищаться в отношениях, фиксировать происходящее
- Работа со стыдом
- Работа со слабостью
- Работа по изменению жизни

«9 признаков того, что Вы находитесь в токсичных отношениях» Цитаты

- Невозможность говорить о проблемах открыто.
- Ссоры, в токсичных отношениях ссоры происходят постоянно.
- Отсутствие планов на будущее.
- Насмешки.
- Манипуляции, особенно страхом одиночества.
- Эмоциональная опустошенность.
- Ощущение того, что вас используют.
- Чувства вины и беспомощности.
- Гнев и агрессия по отношению ко всему: это крайняя точка, достижение которой говорит о том, что в отношениях скопилось уже слишком много токсичных отходов. Накопленные и подавленные негативные эмоции начинают искать любого выхода. Таким образом, наша психика защищает сама себя. Подобное состояние говорит о том, что пора бежать, долго эта защита не выдержит.

Основные признаки «токсичного человека»: Интернет-дискурс

1. Всегда уверен в своей правоте.
2. У него всегда все плохо.
3. Обожает драматизировать.
4. Любит внезапно появляться и отнимать время.
5. Не знает, что такое эмпатия.
6. Постоянно критикует и осуждает.
7. Любит говорить, но не любит слушать.
8. Врет без зазрения совести.
9. Говорит о других людях гадости.
10. Любит говорить только о себе и своих проблемах.
11. Обожает контролировать и манипулировать.
12. Всегда изображает из себя жертву.
13. С чужими людьми ведет себя невежливо.
14. Очень часто перестает себя контролировать.
15. Обладает негативной энергетикой.

Типы «токсичных людей»

- Критики.
- Жертвы.
- Паникеры.
- Лицемеры.
- Эгоисты
- Призраки.
- Болтуны.
- Консерваторы.
- Обидчивые люди.
- Завистники.

Зачем вам общаться с человеком, который убивает ваше хорошее настроение? Общение должно дарить массу позитивных и приятных эмоций!

Распознавание токсичных отношений

Ваши отношения токсичны, если:

- после общения с человеком, посиделок в кафе, переписок, совещания вы испытываете душевный дискомфорт, чувствуете себя опустошенным, напуганным, морально подавленным;
- человек по отношению к вам ведет себя агрессивно и вызывающе;
- собеседник постоянно вас критикует, не дает вам высказать свою точку зрения;
- ваши с собеседником споры являются деструктивными и никакого положительного результата не дают; вы не можете открыто и спокойно обсудить те вопросы, которые вас реально волнуют;
- вы постоянно недовольны собой, поэтому начинаете ненавидеть и презирать себя;
- вы чувствуете себя несчастным и потерянным человеком, который все никак не может найти правильный жизненный путь;
- вы понимаете, что вами манипулируют, но ничего поделать с этим не можете.

Токсичные отношения с мужчиной

Основные признаки токсичных отношений с мужчиной:

1. он постоянно вас контролирует;
2. он запрещает вам общаться с друзьями;
3. он обижается и сердится, если вы занимаетесь своими любимыми делами;
4. он безумно ревнует вас и устраивает по этому поводу грандиозные скандалы, хотя никаких поводов так себя вести вы ему не давали;
5. он не рассказывает, что его беспокоит, а начинает играть в молчанку или произносит ничего не значащие фразы;
6. вы закрываете глаза на его хамское поведение;
7. он избегает взрослых конструктивных диалогов;
8. вас связывает не настоящее или будущее, а только прошлое;
9. вы не можете обсудить со своим партнером волнующие вас проблемы;
10. он постоянно вас критикует;
11. вы не чувствуете себя в безопасности и не можете сказать, что ваши отношения стабильны;
12. думая о совместном будущем, вы осознаете, что у вас его просто нет;
13. вы самостоятельно решаете собственные и совместные проблемы, так как в такие моменты ваш мужчина совершенно вас не поддерживает;
14. вы чувствуете себя несчастной и морально опустошенной женщиной;
15. вы постоянно ищете оправдание тому, что вы до сих пор вместе с этим мужчиной;
16. он открыто манипулирует вами;
17. он решает за вас, не учитывая ваше мнение;
18. он постоянно высмеивает вас, ваш стиль, ваши вкусы и т.д.

«Токсичные родители»: Интернет-дискурс, цитаты

- Токсичные родители – это родители, которые жестко обращаются со своими детьми, оскорбляют и унижают их, стараются причинить им и моральный, и физический вред. Источник: https://bestlavka.ru/5-priznakov-toksichnyh-roditelej-kotorye-portyat-zhizn-detyam/
- Специалисты утверждают, что 85-90% токсичных родителей не осознают, что они травмируют своих сыновей и дочерей, ведь им самим пришлось расти в похожих условиях.
- Родители, которых можно назвать токсичными, портят жизнь своему ребенку не только в детстве, но и продолжают это делать и тогда, когда ребенок становится взрослым человеком.
- Токсичный родитель, воспитывая ребенка, очень часто ставит перед ним противоречивые задачи. Некоторые родительские требования без вреда для детской психики выполнить просто невозможно!
- Если мама и папа ведут себя с взрослым ребенком по-хозяйски, планируют его жизнь вместо него же и требуют постоянных отчетов о каждом сделанном или несделанном шаге, то они являются токсичными родителями. Токсичные родители не хотят выпускать своих детей из поля досягаемости, но это не мешает им постоянно напоминать о том, кто главный в семье. Они хотят, чтобы взрослый ребенок всегда был рядом, но не высказывал никаких претензий, не имел собственной точки зрения, вел себя смирно, тихо и покорно.

Признаки и типы «токсичных родителей», цитаты

1. Эмоционально атакуют своего ребенка
2. Хотят, чтобы ребенок нес ответственность за их поступки
3. Ожидают от ребенка наилучших результатов
4. Используют добытую у ребенка информацию против него же
5. Понижают самооценку ребенка

1. Святые родители
2. Родители-неадекваты
3. Родители-контролеры
4. Родители-алкоголики
5. Родители-критики
6. Родители-насильники

Работа с токсичными отношениями. Источник: https://bestlavka.ru/kak-vyjti-iz-toksichnyh-otnoshenij/

Как выйти из токсичных отношений: советы психологов Выйти из токсичных отношений сложно, но возможно!

- **Для этого вам необходимо:**

✔ не игнорировать реальность, а жить «здесь и сейчас». Не думайте, что человек, отравляющий вам жизнь, осознает, что он поступает плохо, изменится в ближайшем будущем, начнет относиться к вам с уважение и т.д.;

✔ учитывать собственные эмоции.

✔ не быть категоричным человеком и не нагнетать обстановку.

✔ заботиться о себе. Вам стоит прекратить жалеть человека, который негативно на вас влияет, и начать развивать самосострадание.

✔ концентрироваться на своих интересах.

«Работа с токсичными отношениями»… Цитаты

✔ начать вести дневник или видеоблог.

✔ настроиться на то, что вам предстоит пережить нелегкий период. ✔ определить, что именно вы потеряете, если разорвете токсичные отношения.

✔ составить список.

✔ начать создавать свою собственную жизнь. Делайте то, что дарит вам приятные эмоции и делает вас более счастливым человеком;

✔ научиться строить здоровые отношения. Если у вас нет возможности прекратить токсичные отношения с каким-то определенным человеком полностью, то постарайтесь свести с ним общение к минимуму. Научитесь спокойно реагировать на его критику и манипуляции.

«Работа с токсичными отношениями: восстановление»

- **Восстанавливаемся после выхода из токсичных отношений:**

☑ Разорвав токсичные отношения с партнером, самое ужасное, что может сделать женщина – искать утешение в объятиях другого мужчины. Новые отношения стоит заводить только тогда, когда вы осознаете, что полностью освободились от отношений старых.

☑ Чтобы восстановиться после разрыва отношений с любимым человеком, другом, родственником, коллегой, вам необходимо дать себе время на переоценку собственных ценностей. Подумайте о том, на каком уровне сейчас находится ваша самооценка, попытайтесь вернуть себе свое собственное «Я», обретите надежду на то, что в будущем вас ждет успех и здоровые отношения.

☑ Освободившееся время посвятите себе, своим потребностям, родным и друзьям, любимому занятию, изучению новых жизненных аспектов.

☑ Отбросьте ненависть, пустые страхи и разочарования, которые не дают вам возродиться после тяжелых токсичных отношений.

☑ Не бойтесь одиночества. Сначала вам необходимо полюбить себя и решить внутренние проблемы.

☑ Не бойтесь обращаться за помощью к профессионалам, если понимаете, что справиться со своими проблемами самостоятельно вы не можете.

«Токсичные эмоции»: Интернет-дискурс, публичные лекции в основном затрагивают любовь и стыд. Цитаты…

- Если вы мгновенно влюбляетесь, толком не узнав человека, если вас преследуют постоянные мысли о нем или о ней, если ваше настроение целиком зависит от того, звонил ли вам сегодня предмет вашей любви, значит, вы склонны к нездоровой эмоциональной зависимости. В такую зависимость часто впадают люди, которым не хватает любви к себе, и они ищут ее извне. Получается замкнутый круг токсичных отношений.
- Эмоционально зависимые люди… Они либо стремятся полностью поглотить партнера, контролируя каждый его шаг, либо играют в отношениях роль жертвы, в глубине души упиваясь своими страданиями. Мы в AdMe.ru собрали тревожные признаки, которые говорят о начале нездоровой привязанности.

1. Вам сразу кажется, что вы нашли любовь всей жизни
2. Вы слишком идеализируете партнера
3. Вы не можете сказать «нет»
4. Вы пренебрегаете друзьями в угоду партнеру
5. Вы забросили свои хобби
6. Вы закрываете глаза на тревожные сигналы
7. Вы безоговорочно доверяете мнению партнера
8. Вы дико ревнуете из-за каждой мелочи
9. Вы чувствуете себя невыносимо, когда партнера нет рядом
10. Вы оправдываете некрасивое поведение вашей половинки

«Токсичная любовь напоминает американские горки» . Цитаты

- Для нее характерны короткие периоды волнения и интриг, которые после сменяются длинной полосой беспокойства и неуверенности.
- Тот, кто находится в подобных отношениях, постоянно живет в ожидании чудесных перемен. Однако большую часть времени приходится все же испытывать негативные эмоции. У жертвы до последнего сохраняется надежда на то, что трудности вскоре закончатся и наступит время, когда отношения наладятся и союз станет стабильно гармоничным.
- Интенсивность эмоций и их непредсказуемость постоянно удерживают человека от разлуки. Он, словно неудачливый игрок, всегда надеется на то, что следующая карта приведет его к победе.
- Тому, кто сможет признать, что находится в подобной ситуации, это поможет раз и навсегда избавиться от унизительных эмоциональных перепадов и окончательно разобраться с той путаницей в голове, которая не позволяет радоваться жизни.

«Токсичный» стыд: «Как не травиться токсическим стыдом?» // https://pogodin.academy/blog/shame

- «Токсический стыд – это жизненный провал, полный и всеобщий» (сайт психолога https://psyhologytoday.ru/public/toksichnyy-styd/).
- Токсичный стыд – это эмоциональное состояние, при котором вы чувствуете себя плохим, ничтожным или испорченным. Стыд называется токсичным, когда не имеет разумных причин, в то время как здоровый стыд возникает, если мы поступаем аморально.
- Причина «токсичного стыда»: «Внутренний образ неодобряющего родителя» или «Человек имеет в себе внутренний образ родителя, который по сути является частью личности самого человека, который постоянно долбит другую часть личности своим неодобрением». https://econet.ru/articles/170841-toksichnyy-styd
- Роль пристыживания: «идентификация поведения как постыдного; постыдные действия лишают любви и отвергают (память), дальнейшая активация памяти и распространение на другие факты, отвержение Я»
- От токсического стыда — к творческому стыду: http://value-psychology.com/ot-toksicheskogo-styda-k-tvorcheskomu-stydu/ Стоит разделять стыд творческий и стыд токсический. Первый – это естественная реакция на приближение и психологическое «обнажение» в контакте, другой – способ прервать контакт ввиду невыносимости его переживания. Токсический стыд разрушает контакт так быстро, как никакое другое негативное переживание.

Какие убеждения характерны для токсичного стыда?

Источник: https://psy-zoom.ru

– Я непривлекателен;

– Я ничего не значу;

– Это все моя вина;

– Я ничего не могу сделать правильно;

– Я не достоин ничего хорошего;

– Я плохой;

– Я заслуживаю того, как ко мне относятся;

– Мои желания и потребности никого не интересуют;

– Никто меня не любит;

– Я не могу быть собой;

– Я должен скрывать свои истинные мысли и эмоции;

– Мне никогда не исправиться.

«Последствия токсичного стыда», цитаты

- Нелюбовь к себе.
- Пустота. Такие люди чувствуют хроническую пустоту, одиночество и недостаток мотивации.
- Перфекционизм.
- Нарциссизм.
- Патологические отношения. Даже нездоровые или основанные на насилии отношения для них лучше, чем одиночество, потому что помогают отвлечься от эмоциональной боли.
- Подверженность манипуляциям. Когда вы охвачены стыдом или чувством вины, манипуляторы знают, на какие кнопки нажать, чтобы вызвать эти эмоции, а затем заставить вас пойти на все, лишь бы избавиться от болезненных переживаний.
  https://psy-zoom.ru

Работа с «токсическим стыдом» https://pogodin.academy/blog/shame

- Если вы испытываете стыд, это значит одну важную вещь – вы чего-то хотите.
- Если вы зададите себе вопрос – чего вы хотите, то в какой-то момент осознаете, что вы хотите признания, любви, простого теплого отношения других людей, восхищения и гордости вами.
- Задача в том, чтобы остановиться в этом месте и спросить – а какой я? Вы знаете, что другие люди думают о вас?
- Большинству людей с токсическим стыдом не хватает мужества даже проверить, что окружающие люди думают о них.
- Первый шаг, пожалуй, заключается в том, чтобы спросить – а что о вас думают другие люди.
- Надо по-новому сформировать образ я, Стыд тогда теряет свою токсичность. Находясь в контакте с другим человеком, вы уже знаете, какой вы. Со временем этот образ становится все устойчивее.
- Зачастую таким значимым человеком оказывается психотерапевт. Так сначала вы сумеете восстановить контакт с терапевтом, а потом научитесь делать это с близкими людьми.

Токсичные отношения, люди и эмоции: некоторые выводы

- Это понятие крайне смутно и амбивалентно, это зависимые и болезненные отношения, но под ними понимаются как реальные отношения насилия, манипуляции и эксплуатации, так и отношения воспринимаемо неудобные, неприятные, то есть вообще все, что не подтверждает наше представление о себе, об идеальном Я и пр.
- Если исключить из понятия «токсичных отношений» явные случаи насилия – остаются отношения, которые можно назвать сложными, трудными? Любыми?
- Новая чувствительность, индивидуация, разрыв «обычных» связей как тревожных, затратных, токсичных как следствие – одиночество, изоляция, сознательное избегание отношений.
- «Токсичность» как культурная репрезентация морального индивидуализма, нормализация одиночества, атомизации, новой уязвимости
- Токсичные отношения в контексте культуры политкорректности и микроагресии: обычные отношения могут быть признаны токсичными.

Некоторые выводы: эмоции как способ рефлексии

- Эмоционализация как парадоксальное следствие рационального контроля над чувствами – прислушиваюсь к своим чувствам, чтобы осознать, что происходит: отношения могут оказаться токсичными!
- Токсичность и эмоции: эмоции как часть осознания токсичных отношений?
- Эмоциональные практики тревожного общества: новое или старое? Случай «ego-emotions». Моральное право на отсутствие токсичных эмоций.
- Идея защиты внутреннего пространства, люди увидели опасность в незащищенности личной сферы, своего внутреннего мира. «Культура токсичности» в рамках продвижения политкорректности, недопустимости «микроагрессии» - изоляции, поддержания границы личного пространства.

Некоторые выводы: скрытый нарциссизм, скрытая коммерциализация, скрытая форма стыда, скрытая форма изоляции

- «Токсичность» как представление – свидетельство дальнейшего дистанцирования, индивидуализации/индивидуации, стыд и обида (предметом обиды может быть все, что угодно, неуловимость понижения самооценки).
- Глубокая нарциссичность: «быть самим собой, быть подлинным, быть уверенным, нельзя омрачать радость», все, что приносит отрицательные эмоции является «токсичным».
- Токсичность как еще один из способов утверждения субъектности в в современном мире: разрыв отношений и оберегание своего Я как то, что можно контролировать.
- Эмоциональные практики, связанные с токсичностью: предвосхищение, распознавание, дистанцирование, уход, восстановление, побуждение обратиться к специалисту (скрытая коммерциализация).
- Токсичность и зависимость: болезненность, невозможность управлять жизнью, страх близости, уязвимости
- Скрытая форма стыда современного общества – скрытая форма стыда от неуспеха в отношениях.

Что с этим делать? Как исследовать?

- **Анализ текстов в социальных медиа: ежедневно появляются новые посты, сообщения, блоги, колонки, в которых обсуждается «токсичность» в человеческих отношениях.**
- **Нашей целью на этапе количественного исследования – зафиксировать, какие темы поднимаются в текстах в связи с «токсичностью».**
- **Тематическое кодирование – процедура, направленная на «идентификацию и измерение латентных тем внутри корпуса текстовых документов».**
- **<u>Этапы исследования:</u>**

- **сбор текстовой информации из различных Интернет-источников (как вариант «Медиалогия»), в которых упоминается слово «токсичность» (применительно к отношениям);**
- **разметка текстов с помощью человеческого кодирования и машинного обучения с учителем, чтобы определить «токсичность» именно в контексте отношений;**
- **тематический анализ текстов с целью выявления латентных тем.**

- **<u>Ожидаемые результаты:</u> модификация положений, сделанных на этапе качественного исследования.**
- **Нужен ли сентимент-анализ?**