

Токсичные отношения:



В последнее время можно довольно часто услышать словосочетание – токсичный человек. И это не просто человек, с которым неуютно, скорее это тот, кто своими действиями разрушает вашу веру в себя и в окружающий мир. При всей внешней справедливости такого понимания стоит внести ремарку: **токсичен не человек – токсичны отношения, в которых он пребывает**. Человек может вешать ярлыки на других, манипулировать, создавать сплетни, осмеивать чужие принципы на работе, а в семье быть понимающим и приятным человеком. Либо наоборот: на работе он прилежный сотрудник, которого все уважают, а дома превращается в деспота и тирана. Однако возможна и такая ситуация, когда человек выбрал токсичную модель поведения как основную и применяет ее во всех видах взаимоотношений. Токсичные методы воздействия обычно пассивно-агрессивны (это агрессия, которую сложно отследить, потому что она тоньше и незаметнее). Примером такой агрессии может быть комплимент, после которого становится неприятно или даже противно («Платье красивое, но выглядишь ты в нем ужасно»).

Человек придерживающийся токсичного сценария отношений считает, что он все знает и всегда прав. Спорить с ним и что-то доказывать бесполезно. И уж тем более его не удастся «переделать».

Примеры:

- Вас стыдят за несоблюдение неизвестных правил. А еще правила постоянно меняются.
- Ваши естественные нужды и потребности, образ жизни высмеивают.
- Вас и ваши ценности подвергают нападкам.

Бывает, что человек тяжелый и невыносимый только для вас, а другим он кажется вполне приятным и доброжелательным.

Как опознать токсичные отношения?

Можно выделить несколько типов поведения, что могут пошатнуть веру человека в себя и окружающий мир:

- Сплетни – любые домыслы или ложная информация о других людях.
- Поведение вечной жертвы – в неудовлетворенности жизнью у человека всегда виноваты другие люди. Но при этом человек ничего не меняет.
- Критика – что бы вы не сделали, все будет использовано против вас. В любом вашем успехе найдет неудачу.
- Поведение эгоцентрика – в этом случае не признается чужое мнение. Все не правы, а истиной обладает только эгоцентрик.
- Манипуляция – обманные или насильственные действия. Их цель – выгода манипулятора.
- Газлайтинг – побуждение к сомнению в адекватности своего восприятия окружающей действительности через постоянные обесценивающие шутки, обвинения и запугивания.
- Отсутствие контроля эмоций – беспричинное переключение на агрессию.
- Буллинг/травля в коллективе.

Как правильно вести себя в токсичных отношениях?

Оптимальное решение – свести такого рода отношения к минимуму:

- Не участвуйте в токсичных играх: сплетни, моббинг и т.д.
- Постарайтесь эмоционально дистанцироваться. Все что говорит человек – это лишь его мнение.
- Постарайтесь понять шаблоны, которыми пользуется токсичный человек. Как правило токсичное поведение идет по одному сценарию.
- Научитесь направлять разговор в конструктивное русло. Это можно сделать специальными фразами: «Если критикуешь – предлагай», «Какое разрешение ситуации ты видишь?», «Что ты этим хочешь сказать?», «Зачем ты мне это говоришь?» и т.д.
- Как можно меньше делитесь с такими людьми своими переживаниями, проблемами, уязвимостями.
- Определите и дайте понять границы дозволенного для вас в общении. Для этого можно обозначить следующие вещи: когда можно звонить, а

когда нельзя; на какие темы можно говорить, а на какие нет; где можно общаться, а где нет. Это не вопрос культуры, это забота о себе.

- Постарайтесь эмоционально переключиться от обидчика или ситуации. Взгляните на нее со стороны. Представьте, как будто вы находитесь в зрительном зале и смотрите постановку. Подумайте, почему этот человек так хочет вас зацепить или причинить боль.
- Проверьте себя: вдруг вы тот самый токсичный человек?

Если вы задаетесь вопросом, как ваши действия влияют на других, это хороший признак. Однако, если вы согласны с двумя и более утверждениями, приведенными ниже, значит, самое время начинать работать над собой и своими отношениями.

◆ Вы категорически не допускаете, что ваша точка зрения может быть неверной. За последний год вы ни разу не признались другому, что были неправы и постараетесь исправиться.

◆ Вы не думаете стать лучше, либо считаете себя уже идеальным человеком.

◆ Когда друзья рассказывают о том, что с ними происходит, выискиваете негатив вместо того, чтобы искренне порадоваться за них, либо обесцениваете чужие достижения и ценности.

◆ Оцените, применимо ли к вам выражение: «Сделал гадость – сердцу радость». Как вам фраза: «Цель оправдывает средства»?

◆ Вы постоянно стремитесь наставить на путь истинный или «починить» того, с кем находитесь в отношениях.

◆ Люди разрывают с вами отношения и избегают вас. Вы умудряетесь везде нажать себе врагов либо просто людей, которые негативно отзываются о вас. При общении с вами люди испытывают дискомфорт и напряжение.

Общение – это целая наука. Интересная и не всегда простая. Познавая эту науку, мы познаем себя и других людей, и по-настоящему взрослеем.

Если вам интересна эта тема, приходите на тренинги общения клуба «Диалог+» (8029-7535260). Ближайшие тренинги для учащихся 1 курсов пройдут 4, 10, 17, 24 сентября. Для всех учащихся – 30 сентября в рамках молодежного форума «Время жить!».

