

Токсичные отношения: причины, последствия и закономерности

В 2018 г. на сайте Оксфордского словаря было определено слово года – «toxic» («токсичный», «ядовитый»). И своё внимание большинство к этому слову приковало не только в вопросах экологии, но и еще в вопросах взаимоотношений.

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 или назвать, 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 не удастся «переделать».

Вас стыдят за несоблюдение неизвестных правил. А еще правила постоянно меняются.

Ваши естественные нужды и потребности, образ жизни высмеивают или ставят под вопрос.

Ваши ценности, важные для вас принципы подвергают нападкам.

Когда вы сообщаете, что кто-то нарушает границы, этот человек нападает на вас.

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

Как опознать токсичные отношения?

Можно выделить несколько условных 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 другим человеком.

Отсутствие контроля эмоций – неожиданное и беспричинное переключение на агрессию.

Буллинг/ травля в коллективе (например, в классе) – Может возникать спонтанно, по какому-либо малозначительному признаку.

Как правильно вести себя в токсичных отношениях?

Наиболее оптимальное решение – свести такого рода отношения к минимуму. Для этого важно исполнять рекомендации, описанные ниже.

Не участвуйте в играх токсичных отношений: сплетни, моббинг и т.д.

Постарайтесь эмоционально дистанцироваться. Все что говорит человек – это лишь мнение, но не единственное верное описание Вас.

Постарайтесь понять шаблоны, которыми пользуется токсичный человек. Как правило токсичное поведение идет по одному сценарию. Важно выявить его в возникших отношениях.

Научитесь направлять разговор в конструктивное русло. Это можно сделать специальными фразами. Например, используйте: «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 своими переживаниями, проблемами, уязвимостями.

Определите и дайте понять границы дозволенного в общении. Для этого обозначайте 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.

Проверяйте себя: вдруг вы тот самый токсичный человек, которого все избегают.

Если вы задаетесь вопросом, как ваши действия влияют на других, это уже 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, но постараетесь исправиться.

◆ Вы редко размышляете, как 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». Насколько адекватной считаете фразу: «Цель оправдывает средства»?

◆ Вы постоянно стремитесь наставить на путь истинный или «починить» того, с кем у вас неважные отношения.

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