

Czy jesteś toksyczną osobą, której wszyscy unikają?

3 czerwca 2019

Dzisiaj pisze się i mówi dużo o tym, jak rozpoznać osobę toksyczną – kogoś, kto reaguje negatywnie na wszystko, ingeruje w życie innych, zatruwa je, dewaluuje słowa i czyny innych. Ale jak zrozumieć, że taką osobą jesteś ty?

Mówi się, że cudza opinia na nasz temat nie powinna nas zbytnio martwić. Jednak prawdą jest również, że sposób, w jaki postrzega nas większość, może wiele powiedzieć o tym, kim naprawdę jesteśmy. Jeśli zastanawiasz się, jak twoje działania wpływają na innych, to dobry znak. Najbardziej toksycznych ludzi takie rzeczy nie obchodzą. Nie chcą przyznać, że problem może być w nich. Jeśli jesteś osobą w 100% toksyczną, prawdopodobnie nie zwrócisz uwagi na znaki ostrzegawcze, którymi inni wskazują granice.

Jeśli rozumiesz, że coś jest nie tak w twoim związku i jesteś gotów nad tym popracować, znajdziesz odwagę, by zgodzić się z niektórymi stwierdzeniami:

- Cierpisz z powodu lęku społecznego i boisz się dyskredytować publicznie, unikasz ludzi i krytykujesz ich, kontrolując ich w ten sposób.
- Gdy przyjaciele opowiadają o tym, co się z nimi dzieje, szukasz negatywów, zamiast cieszyć się z nimi.
- Ciągłe próbujesz postawić na „właściwą” drogę lub „naprawić” tego, z kim masz nie najlepsze stosunki.
- Cały czas mówisz o jego niedopuszczalnym zachowaniu, ale z jakiegoś powodu nie przestajesz się z nim komunikować.
- Masz bardzo niewielu przyjaciół, a tych, którzy są, trzymasz w żelaznym uścisku.

- Okazujesz miłość lub podziw tylko wtedy, gdy czegoś potrzebujesz.
- W ciągu ostatniego roku nigdy nie wyznałeś innym, że się mylisz, ale spróbujesz się poprawić.
- Twoje poczucie własnej wartości ma dwa bieguny. Albo uważasz się za lepszego, wyższego i czystszeego od innych, albo jesteś pewien, że jesteś jednym z najbardziej nieszczęśliwych i niegodnych ludzi.
- Nie jest tak, że dogadujesz się z wieloma ludźmi, ale jednocześnie wiesz na pewno, że będziesz w stanie ich oczarować, jeśli to konieczne.
- Ludzie zrywają z tobą relacje i unikają cię.
- Wszędzie masz jakichś wrogów, wszędzie są ludzie, którzy mówią o tobie źle.
- Najprawdopodobniej w głębi duszy wiesz, jaka długotrwała trauma sprawia, że cierpisz i czujesz się bezbronny i pusty.

Nie ma znaczenia, czy rozpoznajesz się w tych stwierdzeniach, bowiem papierkiem lakmusowym, który pokazuje, kim jesteś, jest twoja odpowiedź na dwa pytania. Czy jesteś osobą, która sieje negatyw w życiu innego człowieka, ale jednocześnie udaje ci się go przekonać, aby nie zrywał z tobą relacji? Czy zdarza się, że rozumiesz, że zraniłeś uczucia drugiej osoby, ale nadal nie przepraszasz i nie przestajesz tego robić?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na oba pytania, nie jesteś sam. Ale musisz przejść długą drogę, aby się zmienić. Nie obrażałeś innych, ponieważ jesteś złym człowiekiem – to tylko twój mechanizm obronny. To oczywiście nie usprawiedliwia twoich działań, ale przynajmniej je wyjaśnia. Oznacza to, że możesz i musisz odzyskać siły. Najważniejsze jest rozpoznanie problemu i rozpoczęcie pracy nad nim.