Jak wyjść z toksycznej relacji?

Tak jak ziarno potrzebuje dobrych warunków, żeby mogło wykiełkować, tak i człowiek potrzebuje wspierającego środowiska, żeby mógł rozwinąć swoje skrzydła. Niestety na swojej drodze możemy trafiać na osoby, które będą chciały te skrzydła podcinać. Dziś przyjrzymy się bliżej toksycznym relacjom i poszukamy odpowiedzi na to jak sobie z nimi poradzić.

Czym jest toksyczna relacja?

W świecie przyrody toksyny są odpowiedzialne za zatruwanie - woda przestaje być zdatna do picia, rośliny więdną, a zwierzęta zaczynają chorować. Podobnie w świecie relacji - toksyczne osoby z dnia na dzień trują nas swoimi zachowaniami, przez które nasze życie traci blask. Toksyczne zachowania mogą pojawić się w przyjaźni, związku, ale i w rodzinie.

Jakie są symptomy toksycznej relacji?

Nie zawsze jest to dla nas oczywiste, że staliśmy się częścią relacji, która nas niszczy. Często toksyczne zachowania potrafią być subtelne i ukryte pod płaszczem zainteresowania i miłości. Na co w takim razie warto zwrócić uwagę?

Problem z komunikacją. Czy możesz powiedzieć wprost o tym co czujesz i co myślisz? Czy może boisz się jak ta druga strona zareaguje na Twoje pomysły, więc wolisz zachować je dla siebie? W toksycznych relacjach na porządku dziennym są kłótnie, pretensje i poczucie niepewności. Nie ma miejsca na szczerą rozmowę o uczuciach, ponieważ jest strach przed tym, że zostaniemy źle zrozumiani.

Chorobliwa zazdrość. Zazdrość to naturalne uczucie, które pojawia się w wyniku strachu przed utratą bliskiej nam osoby. Jeśli jednak pojawia się często i niezwykle silnie, przysparza licznych trudności. Może objawiać się na różne sposoby - poprzez zwiększoną podejrzliwość, naruszanie prywatności w postaci przeglądania telefonu czy czytania pamiętnika, aż po zakaz na relacje z innymi osobami. Ktoś za Ciebie wybiera z kim możesz, a z kim nie możesz się spotykać, a jeśli zachowasz się wbrew, to spodziewasz się obrażania, wybuchów gniewu, albo ukaraniem milczeniem.

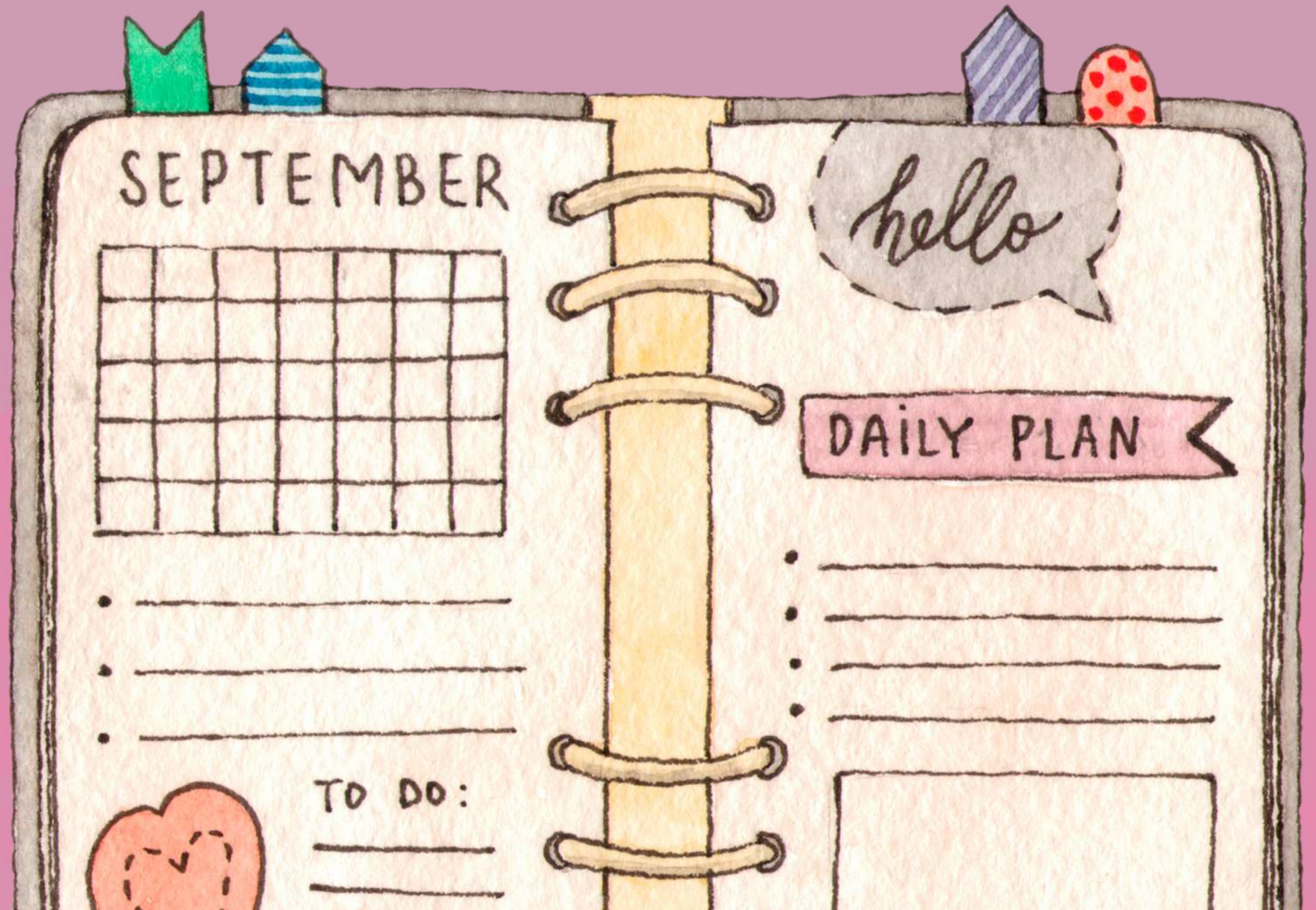
Narzucanie własnych wizji. To sytuacja, w której nie możesz być sobą. Nie czujesz się zaakceptowany taki jaki jesteś, bo ktoś chce zmienić Cię według własnego pomysłu, nie szanuje Twoich zainteresowań, wyśmiewa je, a do tego sugeruje, że powinieneś zająć się „czymś poważnym".

Zaczynasz wątpić w siebie. Przykre komentarze na temat Twojego wyglądu czy rzeczy, które są dla Ciebie ważne, często sprytnie ukryte pod tak zwaną krytyką „nie obraź się, ale.." mogą skutecznie sprawić, że zaczynamy w siebie wątpić. Może pojawić się poczucie, że nigdy nie będziesz wystarczająco dobry, bo zawsze jest coś co mógłbyś poprawić. W zdrowej i wspierającej relacji nie powinno mieć to miejsca!

Zaczynasz czuć się źle. Bardzo ważnym symptomem jest to jak czujesz się w danej relacji. Jeśli czujesz, że musisz kogoś udawać, że boisz się mówić szczerze o tym co czujesz i myślisz, a poza tym w obecności tej osoby zaczynasz czuć się źle - to jasne znaki na to, że możesz być w toksycznej relacji. Trwanie przez dłuższy czas w takich warunkach może w bardzo negatywny sposób wpływać na Twoje zdrowie psychiczne.

Jak wyjść z toksycznej relacji?

Bardzo często, w trosce o swoje zdrowie, konieczne jest zerwanie kontaktu z osobą, która ma na nas negatywny wpływ. Niestety nie zawsze możliwe jest zupełne odcięcie, ponieważ toksyczne relacje mogą pojawiać się także w rodzinie. Co można zrobić wtedy?
W takiej sytuacji może pomóc ćwiczenie asertywności i dbanie o swoje granice. To właśnie granice określają to kim jesteśmy, co jest dla nas dopuszczalne, a co nie, a także jakie są nasze oczekiwania w stosunku do relacji. Dobrze jest zatem skupić się na tym czego pragnę i potrzebuję dla siebie. Kim jestem i kim chciałbym być, co jest ważne dla mnie i w jaki sposób chciałbym spędzać czas. Gdy stawiam jasne granice i dbam o ich nieprzekraczanie, łatwiej jest nie pozwalać na toksyczne zachowania.

Nie zawsze trudności muszą oznaczać toksyczną relację, dlatego dobrze jest rozmawiać i nazywać wprost to, co jest dla nas trudne. Jeśli jednak rozmowa nie przynosi skutków, należy podjąć kroki, które pomogą nam zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Pamiętajmy, że gdy problem nas przerasta, to żaden wstyd, żeby skorzystać z pomocy psychologa, który może nam pomóc w odnalezieniu się w tej sytuacji.

ZAPISZ ODPOWIEDZI