



ΤΟΞΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Έχετε συναντήσει ποτέ ανθρώπους που «φοβάστε» όταν τους βλέπετε, που νιώθετε αποστραγγισμένοι και αποδιοργανωμένοι μετά από μία συνάντηση μαζί τους, που θυμώνετε, λυπάστε ή είστε καταθλιπτικοί όταν είστε γύρω τους, που σας προκαλούν να κουτσομπολεύετε ή να είστε κακός, που να σας κάνουν να πιστεύετε πως πρέπει να τους εντυπωσιάσετε, που να αγνοούν τις ανάγκες σας και δεν ακούνε «όχι»; Αυτοί οι άνθρωποι, που κοινώς ονομάζονται τοξικοί, αρέσκονται να «ρουφούν» την ενέργειά μας, να μας χαλάνε τη διάθεση, να μας «κλέβουν» το χαμόγελο αφήνοντας ένα καθολικό κύμα αρνητισμού να ξεχυθεί και να εξαπλωθεί ολόγυρα.

Τέτοιους ανθρώπους και σχέσεις μπορούμε να συναντήσουμε σε όλα τα πλαίσια των διαπροσωπικών μας επαφών: οικογένεια, φίλιες, εργασία, έρωτας, συντροφικότητα. Και, ενώ μια υγιής σχέση συμβάλλει στην αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική μας ευεξία, μια τοξική σχέση καταστρέφει την αυτοεκτίμηση μας και απομυζεί την ενέργεια μας. Σε μία υγιή σχέση περιλαμβάνεται η κοινή επιθυμία για την ευτυχία του άλλου κάνοντάς μας επίσης να νιώθουμε ασφαλείς, άνετοι και να είμαστε ο εαυτός μας, ενώ αντίθετα μία τοξική σχέση χαρακτηρίζεται από ανασφάλεια, εγωκεντρικότητα, κυριαρχία, έλεγχο.

Και επειδή η ζωή είναι πολύ μικρή για να περνάμε χρόνο με άτομα που δε μας βοηθούν να γίνουμε ο καλύτερός μας εαυτός, ενώ συνάμα όλοι αξίζουμε να έχουμε στη ζωή μας ανθρώπους υποστηρικτικούς, στοργικούς και που αγαπάμε να κάνουμε παρέα, παρακάτω παραθέτω κάποια βασικά χαρακτηριστικά που όλοι μπορούμε να αναγνωρίσουμε στους τοξικούς ανθρώπους:

- ✓ Ασκούν υπερβολικό έλεγχο στις ζωές μας, Θέλοντας να είναι υπεύθυνοι για ό, τι κάνουμε, ό, τι λέμε, και ακόμη και για τη γνώμη μας

- ✓ Μας απομυζούν και απορροφούν όλη τη θετική μας ενέργεια, μένοντας στα αρνητικά και παραγκωνίζοντας κάθε θετική πλευρά σε κάθε συζήτηση μαζί τους
- ✓ Δεν είναι καθόλου υποστηρικτικοί, αλλά αντίθετα αρέσκονται να μας ασκούν κριτική και να μας επιρρίπτουν ευθύνες
- ✓ Πάντα βρίσκουν τρόπο να βάζουν τον εαυτό τους σε χειρότερη μοίρα από εμάς, και ακόμα και στην περίπτωση που περνάμε κάποια δυσκολία, συνεχίζουν να εστιάζουν στα δικά τους προβλήματα ως σημαντικότερα.
- ✓ Παραγκωνίζουν τις ανάγκες μας, δεν παίρνουν ποτέ υπόψη τα θέλω μας και τις απόψεις μας, κάνουν πάντα κουμάντο ακόμα και για τα πιο απλά πράγματα
- ✓ Μπαίνουν σε διαρκή αγώνα ανταγωνισμού μαζί μας, θέλοντας να μας φτάσουν ή ακόμα και να μας ξεπεράσουν, ενώ παράλληλα δε χαίρονται με τις επιτυχίες μας
- ✓ Βρίσκονται εκεί σε μία κρίση, αλλά δε θα μοιραστούν τη χαρά μας, βρίσκοντας λόγους για τους οποίους τα καλά μας νέα δεν είναι υπέροχα νέα
- ✓ Ποτέ δε βρίσκονται εκεί όταν τους χρειαζόμαστε, αλλά όταν εκείνοι έχουν προβλήματα εμείς πρέπει πάντα να βρισκόμαστε εκεί για να τους ακούσουμε, αλλιώς δεν είμαστε καλοί φίλοι, σύντροφοι, κτλ.
- ✓ Πολύ συχνά με τη συμπεριφορά τους μας κάνουν να αναρωτιόμαστε και να αισθανόμαστε υπαίτιοι για κάτι που πιθανόν τους έχουμε κάνει και αισθάνονται λυπημένοι, δυσαρεστημένοι, ενοχλημένοι κτλ.
- ✓ Πολλές φορές μας κάνουν να δικαιολογούμαστε και να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας, να αποδείξουμε κάτι, μας τοποθετούν σε θέσεις όπου πάντα έχουμε να επιλέξουμε μεταξύ αυτών και κάτι άλλο.

Εξαιρετικά χρήσιμη για την ψυχική μας υγεία και ευημερία κρίνεται η αναγνώριση των τοξικών ανθρώπων και συνάμα των τοξικών σχέσεων που έχουμε στη ζωή μας. Παρόλο που η αναγνώριση είναι αρκετά δύσκολη, μόνο όταν συμβεί αυτή είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε κάτι, να το αλλάξουμε ή να το αποβάλλουμε από τη ζωή μας. Μέσα από ερωτήματα όπως «γιατί ανέχεσαι τη συγκεκριμένη σχέση στη ζωή σου;», «ποιοι είναι οι πραγματικοί φόβοι που σε κρατούν δέσμιο σε μία σχέση που δε σε γεμίζει;», «Τι σημαίνει για σένα να μπορείς να ανέχεσαι συγκεκριμένες συμπεριφορές και γιατί δυσκολεύεσαι να οριοθετήσεις

τους άλλους;», «Τι πιστεύεις για τον εαυτό σου με βάση την ποιότητα των σχέσεων σου;», «Με ποιον τρόπο αφήνεις τον εαυτό σου να χειραγωγηθεί μέσα στη σχέση και τι ρόλο παίζουν τα αισθήματα ενοχής και ντροπής που βιώνεις;», μπορείς να επαναξιολογήσεις τις σχέσεις σου και να γίνεις πιο δυνατός διώχνοντας τους τοξικούς ανθρώπους από κοντά σου και διατηρώντας σχέσεις βαθιές, αυθεντικές, ουσιαστικές.

Συνοψίζοντας, αξίζει να σκεφτόμαστε πως ακόμα και μέσα από τις τοξικές σχέσεις μπορούμε να μάθουμε πράγματα που θα μας ωφελήσουν στη ζωή μας κάνοντάς μας πιο δυνατούς και να συνειδητοποιήσουμε πως είναι επιτακτική ανάγκη να θέσουμε σε προτεραιότητα τον εαυτό μας, να τον αγαπήσουμε και να τον οχυρώσουμε με ισχυρά εφόδια έναντι τοξικών ανθρώπων.

Εξάρχου Ευαγγελία

Ψυχολόγος