

Чек-лист

Как распознать ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?



Как практикующий психолог, в этом Чек-листе я постаралась сделать чёткую структурную и доступную к пониманию выжимку самых явных признаков токсичных отношений, по которым легко можно их определить и распознать!

Токсичные отношения в общем и целом — это отношения, вызывающие у человека НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ на регулярной основе. Обида, злость, тревога, страх,

ревность и другое — все это присутствует в токсичных отношениях. Эти негативные эмоции возникают в ответ на поведение партнера.

Большая часть токсичных отношений плюс к постоянно испытываемым негативным эмоциям полна ПАССИВНОЙ АГРЕССИИ.

Надо также понимать, что токсичными отношениями могут быть не только в паре, но и в семейных отношениях (между родителями и детьми, между родственниками) или даже дружеских, и рабочих (между коллегами).

Такие отношения отравляют жизнь, они не приносят настоящей радости и причиняют боль.

Итак, прямо сейчас, Вы можете протестировать себя, находитесь ли Вы в таких отношениях (разберем признаки на примере отношений мужчины/женщина), просто фиксируйте есть это или нет

Признаки токсичных отношений:

1. Невозможность договориться друг с другом
2. Ложь даже по незначительным поводам и сокрытие правды (партнёром)
3. Пассивная агрессия в Вашу сторону (холодный взгляд, молчание, тон голоса, конкретные действия)
4. Манипулирование и навязывание чувства вины

-
5. Постоянная критика
 6. Обесценивание (Ваших достижений, вклада в отношения, Вас в целом)
 7. Игнорирование Ваших потребностей
 8. Угрозы
 9. Подколы и насмешки
 10. Вызывание ревности у Вас (зачастую намеренно, триангуляции-создание треугольников)
 11. Проблемы со здоровьем (у вас), психосоматика
 12. Отсутствие радости от отношений
 13. Вам постоянно приходится подстраиваться под партнера, угождать, «жить его жизнью»
 14. Регулярные конфликты и вспышки агрессии без повода
 15. Оскорбления, вплоть до мата в Ваш адрес
 16. Изоляция от близких людей, партнер становится центром Вашей жизни
 17. Невозможность свободно высказывать своё мнение
 18. Вы не принимаете решений, за Вас их принимают
 19. Растущий комплекс неполноценности
 20. Потеря веры в себя, потеря сил что-либо изменить
 21. Газлайтинг (подвержение Ваших чувств неадекватности и восприятию событий сомнению)
 22. Создание в глазах друзей и близкого круга Вашего негативного образа (обычно Вас могут выставить неадекватной, истеричкой, ревнивицей, неблагодарной, плохой женой, матерью и тд)

23. Контроль за Вами и всем что происходит в Вашей жизни

В отличие от токсичных отношений, в *здоровых отношениях* люди могут открыто говорить о своих чувствах, желаниях, потребностях. Они не используют намеки и не считают, что другой человек должен читать их мысли и сам предугадывать их желания. В здоровых отношениях не манипулируют и не давят друг на друга, не играют в «молчанку» и не манипулируют иным незрелым образом. Если токсичные отношения полны ссор и скандалов, то в здоровых отношениях конфликты решаются за столом переговоров с уважением друг к другу.

В здоровых отношениях тоже бывают конфликты, но в отличие от токсичных отношений, люди умеют нести ответственность и договариваться. Если партнер не видит ценности в Вас и Ваших отношениях - это самый главный признак токсичности!

Самый явный признак токсичных отношений — давление и навязывание чувства вины. Если вы постоянно испытываете чувство вины, значит вами манипулируют. Невозможно строить отношения с тем, кто вечно прав, потому что тогда вы будете находиться в заведомо неравных отношениях.

Угрозы, шантажирование, наказания — это тоже токсичные отношения. Некоторые люди считают, что у них «бурная страсть», но на самом деле это токсичные отношения, которые они не могут распознать. Эмоциональные качели, выяснения отношений, ссоры и примирения, то грусть, то радость — это токсичные отношения!

ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ, это когда оба партнера (их чувства, ценности, состояния, желания, мечты, цели) ВАЖНЫ! В здоровых отношениях нет места Главенству и первенству. В нормальных отношениях людям ВМЕСТЕ лучше, чем порознь, а не наоборот