

ТОКСИЧНІ ЛЮДИ: 12 РЕЧЕЙ, ЯКІ ВОНИ РОБЛЯТЬ, І ЯК ІЗ ЦИМ БОРОТИСЯ

У кожного з нас у житті були випадки, коли токсичні люди «бризкали» на нас своєю отрутою. Проблемних людей тягне до розсудливих, і мабуть всі ми мали (або маємо) принаймні одну людину у своєму житті, яка змушувала нас терпіти муку від нескінченних і марних спроб догодити їй.

Шкода від токсичних людей полягає в підступності, з якою вони змушують вас повірити, що це не вони, а ви винуваті. Вони можуть примусити вас засумніватися щодо вашої «надмірної реакції», «надчутливості», схильності до неправильної інтерпретації. Спроможність помітити їхню шкідливу поведінку – це перший крок до мінімізації їхнього впливу. Можливо, ви не зможете змінити їхніх дій, але ви можете змінити свої.

Є багато речей, які токсичні люди роблять, щоб маніпулювати людьми та ситуаціями на свою користь. Ось 12 із них. Знання їх допоможе вам уникнути їхнього шкідливого впливу.

1. Вони змушують вас гадати про те, яку їхню версію ви підтримуєте

Токсичні люди будуть абсолютно милими одного дня, а наступного ви будете гадати, що ж такого ви зробили, що засмутили їх. Часто немає нічого очевидного, щоб пояснити зміну настрою, – ви просто знаєте, що щось не так. Ці люди можуть бути колючими, сумними, холодними чи вередливими, і коли ви запитаете: «Щось не так?», відповідь, швидше за все, буде: «Нічого», але вони дадуть вам зрозуміти, що щось відбувається негаразд. Це може бути зітхання, піднята брова, рух плечем. Коли так станеться, ви будете шукати виправдання їм або робити все можливе, щоб зробити їх щасливими. Придивіться, як це спрацьовує.

Перестаньте намагатися їм догодити. Токсичні люди добре розуміють, що порядні люди докладуть надзвичайних зусиль, аби зробити тих, про яких піклуються, щасливими. Якщо ваші спроби догодити не спрацьовують або тривають дуже довго, можливо, треба зупинитись. Відійдіть і поверніться тоді, коли їхній настрій зміниться. Ви не несете відповідальності за чужі почуття.

Якщо ви зробили щось несвідомо і когось ненавмисно скривдили, запитайте, поговоріть про це і, якщо потрібно, вибачтесь.

2. Вони маніпулюють

Якщо ви відчуваєте, ніби ви єдиний, хто сприяє розвитку стосунків, то, мабуть, маєте рацію. Токсичні люди вміють створити відчуття, що ви їм щось винні. Вони також можуть лишити вас чогось, або зробити щось, від чого вам буде боляче, а потім стверджувати, що вони все це робили задля вас. Таке часто відбувається на роботі або в стосунках, де баланс сил порушений: «Я залишив Вам документи на шість місяців і думав, що Ви оціните досвід та можливість навчитися користуватися картотекою». Або: «Я влаштував вечірку. Можеш принести вечерю на десятьох. Це дасть тобі можливість продемонструвати певні кулінарні таланти. Гарзд?»

Ви нікому нічого не винні. Якщо це не схоже на люб'язну послугу, не погоджуйтесь.

3. Вони не визнають своїх почуттів

Замість того, щоб визнати власні почуття, токсичні люди діятимуть так, ніби ці почуття належать вам. Це називається «проекцією», тобто переносом своїх почуттів і думок на вас. Наприклад, той, хто злиться, може звинуватити вас у тому, що це ви злитесь на нього. Це звинувачення може звучати витончено, на кшталт: «Все нормально?», або трохи загострено: «Чому ти злиси на мене?» чи: «У тебе що, весь день поганий настрій?». Ви починаєте виправдовуватись та захищатись, і часто це буде ходінням по колу, – адже справа не у вас особисто.

Чітко зрозумійте, що є ваше, а що їхнє. Якщо вам здається, що ви занадто часто захищаетесь від надмірних звинувачень чи недоречних запитань, можливо, на вас їх просто спроектують. Вам не потрібно пояснювати, виправдовуватись або захищатись від хибного звинувачення. Пам'ятайте це.

4. Вони змушують вас проявити себе перед ними

Токсичні люди регулярно створюють ситуацію, коли вам доводиться вибирати між ними та чимось іншим, і ви завжди будете почувати себе зобов'язаними вибрати їх. Вони чекають, поки ви візьмете на себе зобов'язання, а потім розгорнуть драму: «Якби ти по-справжньому піклувався про мене, ти б пропустив заняття спортом і провів час зі мною».

Проблема в тому, що цього ніколи не буває достатньо. Якщо це не питання життя чи смерті, цим, швидше за все, можна знехтувати.

5. Вони ніколи не вибачаються

Вони збрешуть, перш ніж вибачитися, тому немає сенсу сперечатися. Вони перекрутують історію, змінять, як все сталося, і перекажуть її настільки переконливо, що самі повірять власній нісенітниці.

Вам не потрібні вибачення, щоб рухатися вперед. Просто рухайтесь вперед без вибачень. Не відрікайтеся від своєї правди, але й не продовжуйте суперечки, бо немає сенсу. Деякі люди хочуть більше мати рацію, ніж бути щасливими, а у вас є важливі справи, ніж давати пожити таким суб'єктам.

6. Вони можуть бути поруч у критичний момент, але ніколи не розділять вашу радість

Токсичні люди знайдуть купу причин, через які ваші чудові новини не будуть виглядати чудовими. Класичні приклади. Про ваше підвищення по службі: *«Гроші не такі вже й великі за обсяг роботи, яку ти будеш виконувати»*; про запропонований вами відпочинок на пляжі: *«Ну, буде дуже спекотно. Ти впевнена, що хочеш піти?»*; зрештою, про те, що вас обрали Королевою Всесвіту: *«Ну, Всесвіт не такий вже й великий, і я майже впевнений, що у тебе не буде перерв на чай»*. Зрозуміло?

Не дозволяйте цим людям змочувати вас отрутою або зменшувати себе до їхніх розмірів. Вам не потрібне їхнє схвалення, ні будь-кого іншого.

7. Вони залишають розмову незавершеною або переривають її

Токсичні люди не візьмуть слухавку. Вони не будуть відповідати на SMS-ки чи електронні листи. А між низками їхніх повідомлень голосовою поштою ви знову й знову будете відтворювати у своїй голові розмову чи суперечку, гадаючи про стан стосунків, дивуючись, що ж ви зробили, щоб засмутити їх, не знаючи, живі вони чи мертві, чи просто ігнорують вас, що іноді може сприйматись однаково. Люди, які турбуються про вас, не дозволять вам відчувати казна-що, не намагаючись допомогти у цьому розібратися. Це не означає, звісно, що ви зрозумієте це, але принаймні вони спробують.

Якщо вас залишають у спокої на тривалий час, прийміть це як знак їхнього ставлення до стосунків.

8. Вони використовують нетоксичні слова з токсичною інтонацією

Повідомлення може бути досить невинним, але тон розмови означає набагато більше. Наприклад, запитання: *«Що ти робив сьогодні?»* може означати різне залежно від тону, яким це сказано. Це може означати що завгодно, починаючи від *«Отже, я впевнений, що ти нічого не зробив, як завжди»* до *«Я впевнений, що твій день був кращим за мій. Мій був жахливим. Просто жах. А ти навіть не помітив, не спитав»*.

Коли ви поставите під сумнів тон, то отримаєте відповідь: *«Я тільки запитав, що ти робив сьогодні»*, що якоюсь мірою є вірним, але не зовсім правдивим.

9. Вони додають у розмову недоречні деталі

Коли ви намагаєтесь вирішити щось важливе для вас, токсичні люди нагадають деталі п'ятимісячної давності, які аж ніяк не стосуються справи. Проблема полягає в тому, що перед тим, як це усвідомити, ви, сперечаючись про щось, що робили півроку тому, все ще захищаєтесь, а не вирішуєте проблему.

Так чи інакше, але завжди все закінчується тим, що ж ви зробили для цих людей.

10. Вони думають про те, як ви говорите, а не про що ви говорите

Можливо, ви намагаєтесь вирішити проблему або отримати роз'яснення, але перш ніж ви про щось дізнаєтесь, акцент у розмові переміщується від важливої для вас проблеми до манери, у якій ви про це говорите. Ви виявите, що захищаєте свій тон, свої жести, вибір слів або навіть те, як погойднується ваш живіт, коли дихаєте.

Тим часом ваша початкова потреба вже давно зникла у купі незавершених розмов, яка, здається, збільшується з кожним днем.

11. Вони перебільшують

«Ти завжди...», *«Ти ніколи...»*. Важко захиститися від такої форми маніпуляцій. У токсичних людей є спосіб використовувати той випадок, коли ви чогось не зробили, або той, коли ви зробили щось, як доказ своїх недоліків.

Не підтримуйте суперечки. Тут ви їх не переможете. І не потрібно.

12. Вони осуджують

Усі ми іноді помиляємось, але токсичні люди подбають про те, щоб ви це знали.

Вони осудять вас і знизять вашу самооцінку, наполягаючи на тому, що ви зробили помилку.

Якщо ви не зробили чогось, що зачіпає цих людей особисто, вони не мають права таврувати вас.

Поради

Знання улюблених прийомів токсичних людей посилять ваш супротив, полегшить виявлення їхніх маніпуляцій. Що ще важливо. Якщо ви будете знати характерні риси токсичної людини, у вас буде більше шансів зупинитись, перш ніж зв'язувати себе з ними подвійним вузлом, намагаючись їм сподобатися.

Деяких людей не можна повністю задовольнити, а деякі вам зовсім не підходять. Ви завжди можете сказати *«ні»* непотрібним вам людям.

Будьте впевнені в собі і признавайте власні вади, примхи та речі, які прикрашають ваше життя. Вам не потрібно нічого схвалення. Але пам'ятайте: якщо хтось докладає зусиль для маніпуляцій, мабуть, це тому, що він потребує вашого схвалення. Не завжди це слід допускати, але якщо вже так трапилося, не дозволяйте витратам бути занадто високими.

Вільний переклад статті
Карен Янг (Karen Young).

Джерело доступу: <https://www.heysigmund.com/toxic-people/>