



Како изаћи на крај СА ТОКСИЧНИМ ЉУДИМА

Непријатних и напорних особа има свуда око нас. На који начин можемо да их препознамо и како да се поставимо према њима, за **Базар** објашњава специјалиста клиничке психологије и гешталт психотерапеут **мр Кристина Пота Радуловић**

ПИШЕ: НАТАША АТАНАЦКОВИЋ
ФОТО: PRESS

Они су свакодневно у нашој околини – на послу, у породици, ресторану, на стадиону и не постоји особа која с њима није имала блиски контакт. То може бити пријатељ који вас стално увлачи у драму свог живота, колега који не може да сакрије своје фрустрације, рођак који вас сваки пут игнорише на породичним прославама... Оно што им је свима заједничко јесте то да су токсични – непријатни, исцрпљујући и напорни. Не чине ништа да обогате наш живот или каријеру или да их учине лакшим, успешнијим. Па како онда да се изборимо с њима? Одговор смо потражили у разговору са мр Кристином Потом Радуловић, специјалистом клиничке психологије и гешталт психотерапеутом.

„У жаргону, реч *токсично* (или *отровно*) означава нешто јако непријатно или неприхватљиво, нешто што изазива много штете и унесрећености током дугог временског периода. У том смислу, израз *токсични људи* користимо када описујемо особе које доживљавамо као изразито штетне и за нас неприхватљиве. Мишљење о људима најчешће формирамо на основу њиховог понашања и наше

реакције на то понашање – шта осећамо када неко ради то што ради. Згражавање над нечијим понашањем, једна је од наших доминантних реакција на јако непријатне и за нас неприхватљиве садржаје. Када је реч о нашем искуству и директном контакту, врло је вероватно да ћемо као токсичне описати људе за које сматрамо да не поштују нас и наше границе, чиме нас на овај или онај начин директно угрожавају. Ту сврставамо и особе за које процењујемо да осујећују наш лични раст и развој и које описујемо као подмукле, лицемерне, манипулативне, неискрене, аморалне, пасивно-агресивне, завидљиве, пакосне и зле”, објашњава Кристина.

ПОСТАВИТИ ГРАНИЦЕ

Кристина сматра да наша свесност може да буде један од начина уз помоћ којег можемо да поставимо границе у односу с таквим људима: „Треба да користимо своја чула и да истински гледамо људе с којима смо у интеракцији. Да видимо шта раде и како се понашају. Да слушамо и чујемо шта говоре и како причају. Да будемо свесни ко смо ми, а ко су особе које нас окружују.” Она каже да ми своје



Важно је да будемо одговорни према себи и да бирамо људе поред којих се осећамо прихваћено, вољено и поштовано



мр Кристина
Пота Радуловић

границе постављамо у зависности од нашег референтног система вредности и наших осећања и потреба. А на основу наших граница, знамо шта је за нас прихватљиво, а шта неприхватљиво понашање у интеракцији с другим људима. „За наше ментално здравље изузетно је важно да чувамо своје границе – и када се суочимо с нечијим понашањем које је за нас неприхватљиво, морамо да нађемо начина да не учествујемо у таквој интеракцији”, тврди Кристина.

ЛАК ПЛЕН

Неки од нас дефинитивно су подложнији томе да постану *лак плен* токсичних људи. Питали смо нашу саговорницу како да постанемо свесни разлога који нас чине слабима да им се одупремо, а она каже: „*Лак плен* постајемо онда када негирамо реалност и уместо онога што је очигледно, видимо и чујемо оно што нама одговара. Када уместо да будемо свесни шта се дешава, бирамо да будемо збуњени, сметени и неснађени. Када не користимо своја чула и не живимо у

садашњости. Један од начина да постанемо свесни себе и свог окружења могу да буду и наши одговори на следећа питања: *ко сам ја, шта радим овде, ко су људи око мене, како се осећам, шта желим.*” Она верује да управо психотерапија и рад на себи могу да буду један од начина да постанемо свесни себе, својих осећања и потреба.

ПРАВА РЕАКЦИЈА

Није лако научити да одреагујемо на прави начин у друштву токсичних особа, без обзира на то да ли је у питању посао, пријатељство или љубавна веза. „Са аспекта менталног здравља, најздравија опција за нас је она да не будемо у друштву људи који су токсични за нас. Или, уколико се силом прилика налазимо у токсичном окружењу, да будемо тога свесни и да тражимо и пронађемо начин да из њега изађемо. Уместо да тражимо и откривамо начине како да трпимо токсичне особе и да проводимо своје време у нездравом окружењу, своју енергију можемо да усмеримо на стварање и проналажење здравог и стимулативног окружења”, саветује наша саговорница. Ако је колектив на послу већ формирана група људи на чији састав често немамо много утицаја, Кристина каже да оно на шта имамо утицаја јесу наше одлуке и избори у вези с тим. С друге стране, пријатељи и емотивни партнери, наш су лични избор и зато је важно да будемо одговорни према себи и да бирамо људе поред којих се осећамо прихваћено, вољено и поштовано.

КАКО ИХ ПРЕПОЗНАТИ?

На сајту www.powerofpositivity.com пронашли смо 10 показатеља који нам помажу да препознамо токсичне особе у свом окружењу:

1. Не слушају вас

Недостатак активне пажње или једноставно незаинтересованост, сигнали су да вас саговорник не слуша. У великом броју случајева, такве особе настављају да причају своју причу или говоре само о себи, без обзира на то шта им ви говорите.

2. Они су увек жртве

По њима, свака неугодна ситуација резултат је понашања некога другог, а не њих самих. Раскинули су везу? Крив је њихов зли, сада већ бивши, партнер. Закаснили су на посао? Крива је гужва у саобраћају. Пали су на испиту? Па, та питања нису уопште постојала у уџбенику. И нема везе ако је нешто њихова кривица – они то никада неће признати.

3. Увек осуђују друге

Сигурно сте се некад нашли у друштву у којем токсична особа на ружан начин коментарише некога кога је први пут у животу видела. Гледају с висине на све око себе – сви други су ружни, прљави, лоше обучени или на било који други начин недостојни њиховог признања.

4. Траже пажњу

Најлакше их можете открити током конверзације: токсични људи прекидају разговор, доминантни су и контролишу смер разговора. Срећни су једино када се сва пажња усмерава на њих.

5. Никога не поштују

Никада неће престати да нас чуди како су неки људи у стању да се понашају. Бацају смеће где им падне на памет, секу друге возаче у саобраћају, никада не кажу хвала...

6. Константно прекидају друге

Прекидају друге у разговору, у саобраћају, излазе из просторије јер баш морају да се неодложно јаве на телефонски позив... Константно су у ја фазону и имају паметнија посла у животу него да покажу мало емпатије или стрпљења. Свет се врти само око њих.

7. Хране свој его

Мајкл Џордан никада није морао да истиче да је сјајан кошаркаш. Али, кад чујете неког да истиче своје квалитете и достигнућа а да га нико није ни питао за то, јасно вам је да се ради о токсичној особи.

8. Физички или емоционално малтретирају друге

У оба случаја, онај ко је жртва малтретирања треба што пре да се обрати за помоћ надлежним институцијама и на сваки начин покуша да се одвоји од токсичне особе.

9. Не могу да признају да нису у праву

Другим речима, они су увек у праву. Не постоји довољна количина доказа у прилог супротном која их може у то убедити.

10. Не преузимају одговорност

Нажалост, нису свесни да такво понашање може да доведе до нежељених ситуација и резултата. Такви су, на пример, они људи који се стално свађају са фигурама од ауторитета – било да је то полицајац, учитељ, судија и потпуно ирационално боре се за нешто за шта немају никаквих логичких основа. ■