

Jak rozpoznać toksyczną osobę ?

Może nią być każdy: mąż, brat, siostra, matka, przyjaciółka lub szef. Powoduje, że czujesz się głupia, nieatrakcyjna i niekochana. Najlepiej zerwać z nią kontakt, ale nie zawsze można.

Nie wchodź w rolę ofiary. Nie pozwól, by negatywne emocje toksycznej osoby odbijały się na tobie. Staraj się zachować spokój

Zdaniem psychologów dobrze jest obracać słowa toksycznej osoby w żart, ignorować jej zaczepki i ograniczać z nią spotkania. Absolutnie nie wolno się jej zwierzać. Po jakimś czasie przestanie mieć nad tobą władzę. Podpowiadamy, jak takiego kogoś rozpoznać.

Po spotkaniu z nią czujesz się wykończona

Może boleć cię głowa lub brzuch. Nie masz już energii do dalszego działania.

Jej słowa cię ranią

Toksyczni ludzie, obrażając innych, zdradzają swoje prawdziwe myśli i uczucia. Taka osoba wie, że zrobiła ci przykrość, ale z uśmiechem dodaje: "To był tylko żart". W ten sposób ujawnia tak naprawdę, jak złe uczucia żywi wobec ciebie.

Nie przyjmuje twojej odmowy

Gdy nie chcesz czegoś zrobić, zaczyna tobą manipulować, naciskać na zmianę zdania. Bardzo często robi to publicznie: "Słyszeliście, że ona już chce iść? Daj spokój! Wyjdiesz dopiero ze mną!". Gdy jesteście sami, potrafi być znacznie bardziej brutalna i agresywna. Może cię szarpnąć, a nawet uderzyć.

Niby komplementuje, ale tak naprawdę obraża

Toksyczne osoby to zazdrośnicy. To oni najczęściej mówią: "Ładną masz sukienkę, ale ta fryzura dodaje ci lat". Choć brzmi to niewinnie, sprawia, że czujesz się okropnie. Dwuznacznie komplementy mówią: "Nie lubię cię", "Zazdroścę ci".

Próbuje cię kontrolować

Chce dokładnie wiedzieć, gdzie byłeś i co robiłeś. Wypytuje o szczegóły. Sama jednak nie zwierza się ze swoich spraw. Najczęściej opowiada o nich wymijająco, strzegąc własnych sekretów.