

8 znaků toxického vztahu

Neustálá, útočná a
nekonstruktivní
kritika

nedostatek
sebekritiky partnera,
neschopnost uznat
chybu

Manipulace

Účelové lhání,
překrucování faktů

Nedostatek respektu

absence empatie

napadání - slovní
nebo fyzické

preferance vlastních
zájmů a čas trávený
s jinými



Toxické vztahy vznikají často nenápadně. Neomezují se zdaleka jen na vztahy partnerské, bohužel nežrádkakdy toxicitu nacházíme ve významných mezigeneračních rodinných vztazích a jejich oběti často takové projevy omlouvají a zavírají před nimi oči. V těchto vztazích trpí řadu let a dopouští, že se jejich dopadem mění celá jejich osobnost. Toxicita může být i ve vztazích mezi "kamarády", stává se, že určuje i vztahy mezi kolegy v práci.

S řadou psychosomatických potíží se nám jakékoliv závažné problémy - zejména vztahové - řeší podstatně hůře a právě ty se objevují, když toxické vztahy neřešíme. Proto bychom vůči jakýmkoliv projevům toxicity ve vztahu měli být velmi obezřetní - musíme si jich všimnout, umět je pojmenovat, nepřehlížet je a konfrontovat svůj vztahový protějšek s naším zjištěním.

Podstatou toxického vztahu nemusí být vždy patologická osobnost na druhé straně. Příčinou mohou být různé problémy našeho protějšku ve vztahu, které s námi třeba ani nemusí souviset. Příklad - náš partner ztratí práci a dlouho nemůže najít jinou. Nám se zrovna v práci mimořádně daří, a proto trpělivě podporujeme finančně celou rodinu a partnerovi dáváme prostor, aby si novou práci našel a nijak na něj netlačíme. Partner však situaci nezvládá a nás začne kritizovat kvůli malichernostem, ponižovat nás před dětmi, osočovat nás z nevěry atd. Nebo - toxické mohou být vztahy mezi rodiči a dospělými dětmi, když rodiče neunesou, že dítě si zařídilo život po svém a bez nich. Mohou předstírat spoustu různých potřeb a vyžadovat po dospělém dítěti, aby je naplňovalo, přestože to není na místě.

Udělejte si svoji inventuru toxických vztahů: týkají se i VÁS? Který váš vztah vykazuje znaky toxicity? Jaké přesně chování vašeho protějšku ve vztahu zasahuje za vaše přirozené hranice komfortu? Jak dlouho to trvá? Co už jste zkusili udělat, abyste to změnili? Co fungovalo? Co můžete zkusit TEĎ? Jak poznáte, zda to funguje? Kdo pozná, že jste to vyřešili - buď vztah vyléčili, nebo z něj odešli?

Pokud toxický vztah u sebe objevíte, udělejte si jeho důkladnou revizi a plán na jeho řešení. Nevíte-li si rady, vyhledejte podporu - nestranného přítele, kouče, terapeuta. Nebudte na to sami a řešení neodkládejte!