



PSYCHOLOGIE 21. 11. 2020

Toxický člověk dokáže skutečně „otrávit“ jakýkoliv život. Lze se mu efektivně bránit?

Toxický člověk se může vyskytnout kdekoliv. Dokonce jím může být i váš dobrý přítel nebo přítelkyně, aniž byste to tušili. Existuje několik indicií, podle kterých s jistotou poznáte, že takový vztah není vůbec přínosný. V podstatě ten druhý jen bere a nedává zpět. S toxickými lidmi se nikdy nebudete cítit sami sebou. Nedají vám k tomu totiž prostor.

Někdy je toxický člověk přirovnáván i k jakémusi „**upíru**“, který z vás dokáže vysát všechnu **pozitivní energii**. A kde se skrývá ona toxicita? V jeho **negativistickém přístupu** k životu a schopnosti **přenést** na vás své pocity. S takovou bytostí zažijete veselí jen pramálo.

Toxický člověk a jeho sebestřednost

Dá se říct, že toxický člověk skutečně oplývá neuvěřitelnou **sebestředností**, a ještě se v tom všem s oblibou vyžívá. Když se s takovou bytostí setkáte, pravděpodobně na vás vychrlí celou řadu **svých problémů** v životě a debatu, nebo tedy respektive **monolog** zakončí tím, že je vlastně všechno na nic. Schůzka pak obvykle končí tak, že posluchač odchází zcela **vyčerpaný** a bez jakéhokoliv životního elánu. Pozor tedy na **přátele v toxickém "převleku"**. Ti se vás nikdy nezeptají, jak se máte a nebudou chtít řešit vaše potíže. A že jste přišli s radostnou novinkou či náladou? Onen „vysávač“ energie vám nedá šanci a záhy se budete **cítit mizerně**. Od takových jedinců je lepší odstříhnout se.

Toxický člověk vás chce mít jen pro sebe

Další poměrně **typickou vlastností**, kterou disponuje toxický člověk, je bezmezná **žárlivost** na kohokoliv. Problematické je toto chování zejména v případě, když se jedná o partnerský vztah, nebo dlouhodobé přátelství. Pakliže si najdete jiné přátele, či budete pobývat více mimo domov, toxický jedinec vám bude všechno **vyčítat**, vyžaduje totiž neustálou **pozornost**. Rovněž se můžete potýkat i s jakýmsi **pronásledováním** na sociálních sítích, přes SMS nebo pomocí telefonátů. Takové projevy je potřeba utnout hned v začátku, aby se z vašeho života nestalo spíš peklo. Dejte druhému najevo, že nejste něčí majetek a potřebujete svůj prostor.



Toxický člověk vás nenápadně vmanipuluje do svých osidel

Toxický člověk se mimo jiné vyznačuje i tím, že poměrně často používá **psychický nátlak**. Lidově řečeno, rád **hraje na city**. Především v úzkých vztazích dokáže velmi obratně s protějškem **manipulovat**. Jeho počinání je ze své podstaty dost podlé. Využívá totiž vašich citů, které k němu/k

ní chováte. Když si něco umane, dotlačí vás nevědomky k tomu, abyste to udělali. Charakteristické jsou věty typu: „**Pokud mě miluješ, uděláš to.**“ nebo „**Já bych si to tak moc přál/přála, mohl/mohla bys to pro mě zařídit?**“ Žádné prosím ani slova díky však nečekejte. Toxictí lidé jen vyžadují a musí být po jejich. V tomto případě je vhodné naučit se říkat **prostě NE**. Stůjte si za svým a nenechte se proměnit v loutku.

Toxický člověk potřebuje slyšet pravdu

Vyskytuje se ve vašem blízkém okolí **toxický člověk**? Pak si o jeho chování **otevřeně promluvte**. Zejména v případě, že vám na něm **opravdu záleží**. Jestliže pro dotyčného také něco znamená, **rád vás vyslechne** a pokusí se změnit. Avšak mohou nastat i okamžiky, kdy budete tvrdě odmítnutí a všechna vina bude svalena na vás. V tomto případě je dobré **ukončit** s toxickým člověkem **veškeré styky**, nebo alespoň omezit kontakt. S osobou bez špetky sebereflexe nejspíš nehnete. Zaměřte se na své bytí a **užívejte** si jej plnými doušky. Nikdo **nemá právo** ničit vaše **štěstí**.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)