ДЕТОКСИКАЦІЯ СТОСУНКІВ (І частина)

Хто із нас не зустрічав людей, які при першій же зустрічі здалися не просто неприємними, а майже нестерпними. Дехто в подальшому заприсягся уникати «складну» особистість, аби зберегти свій душевний спокій та комфорт. Іноді навіть важко точно сформулювати причину того, що «пішло не так».

Часто непорозуміння та конфліктні ситуації виникають не через те, що ми не можемо (або не хочемо) розвинути позитивні навики, а через наявність запрограмованих всередині нас режимів – токсичних звичок.

Токсична звичка №1. *Вас немає, коли фізично ви присутні.* Під час взаємодії з вами, складається враження, що ви воліли б опинитися в іншому місці в іншій компанії. Співбесідник при цьому відчуває, що вам нудно. Йому може здаватися, що його зневажають та не цінують. Пам'ятайте про те, що оточуючі не повинні вас розважати. На вас частина відповідальності за те, аби розмова була змістовною та емоційною. Продемонструйте щиру зацікавленість, енергійність та креативність.

Токсична звичка №2. *Коли вас у розмові «забагато».* Слідкуйте за тим, щоб діалог не перетворився у монолог. Зазвичай наявність цієї токсичної звички означає, що людина насправді не слухає, а чекає, поки співрозмовник дасть можливість їй висловитися.

Токсична звичка №3. *Чорно-біле мислення.* Це надзвичайно токсична звичка, яка руйнує взаємини із оточуючими, адже люди, які мислять у такому напрямі бувають доволі категоричними та різкими у своїх судженнях, схильні до осуду та критики.

Токсична звичка №4. *Роздавання непроханих порад.* Частіше за все, коли люди діляться своїми думками та переживаннями, вони просто хочуть, щоб їх підтримали та вислухали. Якби їм потрібна була порада, то вони про це сказали б. Справа в тому, що значна більшість побутових проблем не потребують надлюдської винахідливості або надзвичайних вмінь. Люди майже завжди знають, що необхідно зробити, щоб вирішити конкретну проблему. Проте, аби приступити до фази прийняття рішення, їм необхідно виплеснути негативні емоції, просто виразивши своє роздратування, розчарування чи невдоволення. Ігноруючи цей аспект, тобто прагнучи загасити невиражені емоції непроханими порадами, можна спровокувати людину на демонстрацію ворожого ставлення.

Токсична звичка №5. *Необхідність завжди бути правим.* Людям, яким притаманна дана звичка, часто здається, що поступаючись, вони проявляють слабкість. Співбесіднику може здаватися, що така людина прагне за будь-яку ціну продемонструвати моральну та / або інтелектуальну

перевагу. Спілкування нагадує поле битви, де обов'язково має бути переможець та переможений.

Токсична звичка №6. *Додумування за співбесідника.* Ми знаємо, про що подумає та що відповість співбесідник ще до того, як до цього дійде мова. Ми впевнені в тому, що саме він мав на увазі, ми знаємо, якими мотивами він керується та яке рішення прийме з конкретного питання. Дуже часто ми, не усвідомлюючи того, приписуємо собі надздатність – читання думок.

Токсична звичка №7. *Бути впевненим, що оточуючі дивляться на світ крізь ваші окуляри.* Ця звичка базується на глибокій внутрішній потребі у розумінні. От тільки момент, коли можна вигукнути «Я також про це подумав!» – це скоріш виключення, аніж правило. Лиш небагатьом вдасться точно інтерпретувати сенс ваших слів та відчути всю палітру задіяних емоцій та почуттів.

Токсична звичка №8. *Прямолінійність без співчуття.* Така манера поведінки часто виправдовується логікою «Йому це піде на користь», проте по факту таке бажання бути абсолютно «чесним» має на меті просто розкритикувати (частіше неконструктивно) співрозмовника, підвищити відчуття власної значимості за рахунок іншого. «Осуджуюча чесність» – звичка, яку часто застосовують батьки, опираючись на бажання дати дитині важливі «уроки», які знадобляться у житті.

Зустріч із токсичними звичками інших людей може значно ускладнювати взаємодію, створювати напруження та дискомфорт у спілкуванні, розхитувати внутрішню стійкість особистості. Проте, з іншої сторони, вона також надає можливість для особистісного зростання та розвитку навичок ефективної комунікації та асертивної поведінки. Важливо пам'ятати, що кожна людина має свої причини для певної поведінки, а прояв емпатії та терпіння може значно змінити наше сприйняття, що сприятиме налагодженню конструктивного діалогу та встановленню більш здорових та довірливих відносин із оточуючими.