

Τοξικά συναισθήματα

Κατερίνα Φασέγγα
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
Ειδικευόμενη στην Σωματικά Επικεντρωμένη
Θεραπεία Gestalt
Συγγραφέας
6955930121
katerinafasega@gmail.com

Θεματικές ενότητες της εισήγησης

- Σύντομη αναφορά στο συναίσθημα
- Τι εννοούμε με τον όρο «τοξικά συναισθήματα»
- Ποια είναι και πως θα αναγνωρίσουμε
- Πως συμπεριφέρεται ένας τοξικός άνθρωπος
- Πότε και πως αναπτύσσονται “δηλητηριώδη” συναισθήματα στον άνθρωπο- Μοτίβα σκέψης
- Με ποιο τρόπο μπορεί να μας βλάψει ένα τοξικό συναίσθημα
- Πως μπορούμε να το «θεραπεύσουμε»

Μια σύντομη αναφορά στην έννοια «συναίσθημα»



Συναισθήματα

- Ο ορισμός του συναισθήματος διατυπώνεται δύσκολα ως έννοια διότι μπορεί να πάρει πολλές διαστάσεις. Σε γενικές γραμμές ωστόσο θα λέγαμε πως ορίζεται ως **μια έντονη ψυχοσωματική εμπειρία (υποκειμενική, συνειδητή)** που αφήνει στο άτομο θετική ή αρνητική διάθεση.
- Αυτή η ψυχοσωματική εμπειρία μπορεί να προκληθεί τόσο από εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. το αίσθημα του φόβου όπου η αιτία του συναισθήματος είναι ένα φοβικό αντικείμενο) όσο και από εσωτερικούς (π.χ. το αίσθημα του άγχους όπου το άτομο παρουσιάζει φοβική αντίδραση).

**Δεν θα αναφερθούμε στις διεργασίες που γίνονται σε ασυνείδητο επίπεδο, οι οποίες περιλαμβάνουν απωθήσεις, ένστικτα, επιθυμίες κλπ και που ορίζουν πολλές φορές τις συμπεριφορές μας διότι δεν θα προσεγγίσουμε ψυχαναλυτικά το θέμα της σημερινής εισήγησης*

Συναισθήματα

- Το **συναίσθημα** είναι ένας όρος γύρω απ' τον οποίο ψυχολόγοι, φιλόσοφοι και κοινωνικοί επιστήμονες έχουν αναπτύξει έντονη πολεμική εδώ και πάρα πολλά χρόνια.
- Κατά βάση, **το συναίσθημα αναφέρεται σε ένα αίσθημα και τις σκέψεις που προκαλεί, στις ψυχολογικές και βιολογικές καταστάσεις που το συνοδεύουν και στις τάσεις μας για δράση.** Όλα τα συναισθήματα είναι προτροπές για δράση, ακαριαία και επαναλαμβανόμενα σχέδια για την διαχείριση της καθημερινότητας, απότοκα της ανθρώπινης εξελικτικής διαδικασίας αιώνων (Goleman, 1992).
- Το συναίσθημα συνδέεται συχνά με τη διάθεση, την ιδιοσυγκρασία, την προσωπικότητα, και το κίνητρο, καθώς επηρεάζεται από ορμόνες και νευροδιαβιβαστές όπως η ντοπαμίνη, η νοραδρεναλίνη, η σεροτονίνη, η ωκυτοκίνη και η κορτιζόλη.
- Τα συναισθήματα δημιουργούνται με δύο τρόπους. Μερικά συναισθήματα δημιουργούνται ύστερα από **κάποια νοητική επεξεργασία** και άλλα μέσω των **αισθήσεων**.

Βασικά και επιμέρους συναισθήματα

Έξι θεμελιώδη (πρωτογενή) συναισθήματα

Κατά Paul Ekman (Ψυχολόγος)

- Χαρά
- Λύπη
- Θυμός
- Φόβος
- (Έκπληξη
- Αηδία/αποτροπιασμός)*

Συναισθήματα μέσα από την διαδικασία μάθησης -πρότυπα - κοινωνικές αποδόσεις

- Πλεονεξία
- Αμηχανία
- Πλήξη
- Κατάθλιψη
- Ζήλια
- Αγάπη
- Ενοχικότητα κ. ά.

*οι απόψεις δίστανται

Το θέμα μας: «Τοξικά συναισθήματα»



Τοξικότητα

- Το 2018 το λεξικό της Οξφόρδης, παρατήρησε ότι η λέξη «**τοξικός**» ήταν η πιο χρησιμοποιημένη λέξη μέσα στο έτος.
- Η αλήθεια είναι ότι έχει γίνει κατάχρηση της λέξης «**τοξικός**», «**τοξικότητα**» και πολλές φορές διατυπώνεται άκριτα και επιπόλαια, άρα είναι χρήσιμο να δοθεί ένας ορισμός με παραδείγματα που θα δούμε στη συνέχεια.

Πως περιγράφεται το τοξικό συναίσθημα;

- Πολλοί άνθρωποι περιγράφουν την συναισθηματική κατάσταση τους (αναφερόμαστε πάντα σε εκείνη που τείνει ή έγινε τοξική) ως μια αίσθηση ότι:
- *«κάτι πάει στραβά»*
- *«νιώθω έναν αδιόρατο εκνευρισμό»*
- *«έχω κακή διάθεση αλλά δεν ξέρω γιατί»*
- *«νιώθω σύγχυση/ μπέρδεμα/ δίλλημα ενώ όλα δείχνουν να είναι τακτοποιημένα στη ζωή μου» κ.ά*
- Όλες αυτές οι περιγραφές έχουν στη βάση τους έναν κοινό παρονομαστή: **τοξικά συναισθήματα** που δηλητηριάζουν τη ζωή του ανθρώπου και δεν του επιτρέπουν να χαρεί.
- Παράλληλα, τα άτομα διατηρούν την αίσθηση της τελμάτωσης και της προσωπικής ανεπάρκειας.

Η διαχείριση του συναισθήματος και όχι το ίδιο το συναίσθημα, έχει σημασία

Τα συναισθήματα υπάρχουν για να χτίζουμε την προσωπικότητά μας με σοφία και γνώση. Όταν κυριαρχούν έντονα και πιεστικά στη ζωή μας τότε γίνονται τοξικά.

- Το τοξικό άγχος
- Η τοξική θλίψη
- Το χρόνιο αίσθημα του ανικανοποίητου
- Ο τοξικός θυμός
- Ο τοξικός φόβος
- Η τοξική ντροπή
- Η τοξική ζήλια
- Το τοξικό πένθος
- Το τοξικό κλάμα (;)
- Η τοξική ενοχή

Κάθε «δύσκολη» συμπεριφορά είναι «τοξική;»

ΌΧΙ ΦΥΣΙΚΑ

- Το «κόλπο» είναι να διαχωρίσουμε αυτούς που είναι «ενοχλητικοί» ή απλώς «δύσκολοι» άνθρωποι, από αυτούς που είναι πραγματικά τοξικοί.
- Επιπλέον, είναι σημαντικό να παρατηρήσουμε την διάρκεια της κακής διάθεσης «χωρίς λόγο» του ατόμου (ή και δική μας), και τις επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει στη ζωή μας.
- Ακολουθούν κάποιες κατηγορίες ανθρώπων τις οποίες θα πρέπει να προσεγγίσουμε με διάκριση.
- Μέσα από τις παρακάτω περιπτώσεις αναγνωρίζουμε ίσως μια πλευρά μας; Ας αναρωτηθούμε ήρεμα χωρίς διάθεση ταύτισης.

«Τοξικός» ή απλώς «δύσκολος;» Ποιος είναι ποιος;

- Αργεί συνεχώς στα ραντεβού/ ή είναι πάντα βιαστικός
 - Αναβάλλει εργασίες/δεν βοηθάει
 - Γκρινιάζει με κάθε αφορμή
 - Μιλάει ακατάπαυστα
 - Διακόπτει μονίμως τον διάλογο
 - Είναι αφηρημένος/ δεν προσέχει /δεν εστιάζεται
- Ασχολείται με τις ζωές των άλλων
 - Είναι αμφιθυμικός
 - Ασκεί συχνά κριτική βάζοντας ετικέτες στους ανθρώπους
 - Είναι απαισιόδοξος /ή και αρνητικός
 - Τα ξέρει όλα / έχει γνώμη για όλα
 - Είναι υπερβολικά υπερήφανος

Ποιοι είναι οι τοξικοί άνθρωποι;

- Πρόκειται για ανθρώπους που εκδηλώνουν την τάση να δυσαρεστούν και να απογοητεύουν με τη συμπεριφορά τους, τους άλλους, με αποτέλεσμα **να μη λειτουργούν μέσα σε σχέσεις** και να προκαλούν **συναισθηματική ή ψυχολογική φθορά** σε όσους τους έχουν στη ζωή τους.
- Οι τοξικές συμπεριφορές είναι αναγνωρίσιμες όταν γίνονται βλαπτικές για τους άλλους (και για τον εαυτό μας).
- Συνήθως είναι δείκτες ενός ανεπίλυτου τραύματος, μιας **ψυχολογικής διαταραχής** ή απλά μιας προσωπικότητας που απομυζεί την ενεργειακή κατάσταση των άλλων ανθρώπων με σκοπό την προσωπική ικανοποίηση.

Πως συμπεριφέρονται συνήθως οι τοξικοί άνθρωποι;

- Χαίρονται με την ατυχία ή δυστυχία των άλλων
- Θέλουν να έχουν τον έλεγχο στα πάντα
- Δεν συμβουλεύουν προς τη σωστή κατεύθυνση(;)
- Δεν μπορούν να αισθανθούν τύψεις
- Είναι σκληροί με τους γύρω τους
- Τους αρέσει να μειώνουν τους άλλους
- Λένε ψέματα για τη ζωή τους ή συχνά έχουν «διπλή» ζωή
- Δεν έχουν «ηθικά» όρια –γενικώς δεν οριοθετούνται

Τα κύρια χαρακτηριστικά ενός τοξικού ανθρώπου

- **Χειριστικότητα:** Η τάση να χρησιμοποιεί τους άλλους για να πετύχει ένα σκοπό χωρίς να νοιάζεται για τις ανάγκες ή τα συναισθήματά τους.
- **Επικριτικότητα:** Οι τοξικοί άνθρωποι είναι έντονα επικριτικοί – σπάνια θα πουν μια καλή κουβέντα για κάποιον κι όταν την λένε κατά-βάθος αισθάνονται δυσάρεστα.
- **Ανευθυνότητα:** Η δική τους λογική είναι πως φταίει ο άλλος για αυτό που οι ίδιοι νιώθουν! Συνήθως χρησιμοποιούν δεύτερο πρόσωπο στην έκφραση των συναισθημάτων όπως: «με θύμωσες», «με πλήγωσες», «με έκανες να κλάψω».
- **Εξαπάτηση:** Το ψέμα είναι για εκείνους κάτι φυσιολογικό- με αποτέλεσμα να αδυνατούν να χτίσουν δεσμούς εμπιστοσύνης.

Τα κύρια χαρακτηριστικά των τοξικών ανθρώπων

- **Θρασύτητα:** Δεν έχουν θάρρος αλλά θράσος. Επιβάλλονται στις ζωές των άλλων, τις αποδιοργανώνουν ή τις καταστρέφουν. Παρεμβαίνουν απρόσκλητοι.
- **Δραματοποίηση:** Η συμπεριφορά τους είναι υπερβολική, χρησιμοποιούν πομπώδες ύφος και λεξιλόγιο με δραματικές κορώνες σε κάθε έκφραση της ζωής τους «Δεν σ' αγάπησε κανείς όπως εγώ!», «Θα έδινα τη ζωή μου για σένα», «Δεν έχει πονέσει άνθρωπος όπως εγώ» .
- **Αρνητικότητα:** Μπλοκάρουν οτιδήποτε καλό ή λειτουργικό μπορεί να βιώσουν από τους άλλους.
- **Κουτσομπολιό:** τους αρέσει η ενασχόληση με τη ζωή των άλλων / συνήθως η δική τους ζωή νοσηματοδοτείται (από τους ίδιους) αρνητικά

Να δούμε κάποιους τύπους τοξικών ανθρώπων;

- **Ο κουτσομπόλης** (αντλεί ευχαρίστηση από την αναμετάδοση των «ειδήσεων» που θα μεταφέρει, ειδικά των αρνητικών)
- **Ο κυκλοθυμικός** (δεν έχει έλεγχο στα συναισθήματά του- είναι ευμετάβλητος και επιρρεπής- σε χρησιμοποιεί σαν «συναισθηματική τουαλέτα»)
- **Το θύμα** (έχει μονίμως μια «ανάγκη», αρνείται την συναισθηματική του ωρίμανση, επιζητά συνεχώς την φροντίδα, επιμένει να συμεριστείς το πρόβλημά του)
- **Ο Εγωκεντρικός** (είναι εκείνος που ακόμη κι όταν βρίσκεσαι μαζί του, νιώθεις απέραντη μοναξιά. Σε χρησιμοποιεί για να τον βοηθήσεις να χτίσει την αυτοπεποίθησή του)

Και κάποιους άλλους

- **Ο εκμεταλλευτής** (γνωρίζει τα πάντα γύρω από εσένα, σε κολακεύει, συνήθως ζητά χάρες χωρίς να ανταποδίδει σχεδόν ποτέ).
- **Ο υπερβολικά αρνητικός** (οι απόψεις του είναι σχεδόν καταστροφολογικές, φοβικές και απαισιόδοξες)
- **Ο επικριτικός** (ακυρώνει συνολικά τον άνθρωπο εξαιτίας μιας πλευράς του εαυτού του, επιμένει στις ετικέτες με απόλυτο τρόπο «κακός», «καλός», «δίκαιος», «άδικος», είναι άκαμπτος στις απόψεις του).
- **Ο αλαζόνας** (έχει ψεύτικη αυτοπεποίθηση, που απορρέει συνήθως από συσσωρευμένα προβλήματα είτε εσωτερικά είτε της οικογενείας του, είτε εργασιακά κλπ)
- **Ο ζηλόφθονας** (δεν αντλεί σχεδόν ποτέ ευχαρίστηση ακόμη και από τα ευχάριστα συμβάντα της ζωής του, μονίμως θίγει τα κακώς κείμενα, ακόμη και η καλή κουβέντα που θα πει για κάποιον άλλον θα είναι συγκρατημένη και συγκαλυμμένη . Συνοδεύει όλες τις κρίσεις του με ένα «αλλά». Ναι μεν αλλά...)

Ποια τοξική σχέση είναι πιο δύσκολη και γιατί;

- Η ερωτική-συζυγική σχέση με έναν τοξικό άνθρωπο είναι άκρως δυσλειτουργική.
- Γιατί; Διότι γίνεται **εξαρτητική**, αφού χάνονται εύκολα τα όρια και μέσα από το συναισθηματικό δέσιμο είναι πραγματικά δύσκολο να φύγει κανείς αφού είναι πολύ πιθανό να παρερμηνευτεί το παθολογικό ενδιαφέρον στη σχέση και να ταυτιστεί με την πραγματική αγάπη.
- Στις συζυγικές/ερωτικές/συναισθηματικές σχέσεις, κάθε **αλληλεπίδραση** τελειώνει με το να νιώθει ο ένας από τους δύο, άδειος, απογοητευμένος και θλιμμένος, ανεξάρτητα από την προσφορά ή την συναισθηματική επένδυση.
- Κάθε προσπάθεια ξεκαθαρίσματος, αντιστρέφεται, δημιουργώντας στο άτομο που βιώνει την τοξικότητα του άλλου ότι εκείνος είναι υπεύθυνος για την δυσλειτουργία της σχέσης.

Μοτίβα σκέψης-στρεβλώσεις που οδηγούν σε τοξικά συναισθήματα / συμπεριφορές



Η αντίληψη και τα μοτίβα σκέψης

- Η βασική θέση της ψυχολογίας είναι ότι ο άνθρωπος διαμορφώνει τη ζωή του βάσει των αξιών και των κρίσεων του μέσα από την διαδικασία της μάθησης.
- **Τα πρότυπα, οι πυρηνικές πεποιθήσεις, οι κοινωνικές αποδόσεις, τα βιώματα** διαμορφώνουν μια αντίληψη για τον εαυτό μας και ότι μας περιβάλλει.
- Ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και το περιβάλλον, σχηματίζει **μια κεντρική ιδέα, ένα μοτίβο σκέψης** πάνω στο οποίο **οργανώνεται η σύνδεση μας** με τους άλλους ανθρώπους και με τις καταστάσεις της ζωής μας.
- Πολλές φορές ο τρόπος αντίληψης δεν είναι λειτουργικός καθώς μπορεί να έχει την αναφορά του **σε ένα τραυματικό γεγονός** από την παιδική μας ηλικία ή απλώς σε ένα «**λανθασμένο**» **τρόπο διδαχής** της ζωής μας.
- Αυτό μπορεί να μας οδηγήσει σε γνωστικές στρεβλώσεις

Οι στρεβλώσεις της ζωής μας

- Οι ψυχολόγοι χρησιμοποιούν τον όρο «**γνωστικές στρεβλώσεις**» για να περιγράψουν τις παράλογες, υπερβολικές σκέψεις ή πεποιθήσεις που διαστρεβλώνουν την ικανότητα αντίληψης της πραγματικότητας ενός ατόμου-συνήθως με αρνητικό τρόπο.
- Οι γνωστικές στρεβλώσεις είναι ένα σύνηθες φαινόμενο αλλά αν παραμείνουν ανεξέλεγκτες, μπορεί να εδραιωθούν και ίσως να επηρεάσουν αρνητικά τον ορθολογικό τρόπο **και οδηγήσουν ή στην νεύρωση ή την τοξικότητα.**

Μοτίβα σκέψης και τοξική έκφραση

Ο τοξικός άνθρωπος υποφέρει αλλά μαζί με εκείνον και το οικείο περιβάλλον εξαιτίας κάποιων καθηλωτικών τακτικών

- **Επιμένει στο παρελθόν (μηρυκασμός αρνητικών αναμνήσεων)** και δεν επεξεργάζεται το παρόν
- **Εμμένει στα λάθη της πατρικής του οικογένειας**, θεωρώντας ότι αποτελούν τροχοπέδη στην προσωπική του εξέλιξη (χωρίς να κάνει κάτι για να ξεφύγει από αυτά)
- **Υιοθετεί τη διπολική σκέψη του στυλ άσπρο-μαύρο**, αδυνατώντας να αντιληφθεί και τις ενδιάμεσες αποχρώσεις
- **Ζει μέσα από προσδοκίες**, εναποθέτοντας στο μέλλον την αλλαγή του (αρνείται να κάνει κάτι ο ίδιος προκειμένου να αναστρέψει μια κατάσταση και να βοηθήσει τον εαυτό του, περιμένει κάποιος ή κάτι να λύσει το πρόβλημά του)
- **Υπερανάλυει** (είναι μια τακτική ελέγχου- ένας μηχανισμός άμυνας με εργαλείο την εκλογίκευση)
- **Κυνική εχθρότητα** (χαρακτηριστικό των δύσπιστων ατόμων όπου σχεδόν πάντα αισθάνονται ότι απειλούνται από τους άλλους)

Μερικά παραδείγματα στρεβλώσεων Μοτίβα σκέψης

- **Προσωποποίηση** (φταίω για όλα- αδυναμία διαχωρισμού «υπευθυνότητας» και «ευθύνης της ζωής μου»)
- **Απόδοση κατηγοριών** (φταίνει οι άλλοι «Αν δεν... Τότε δεν..»)
- **Δηλώσεις του «πρέπει»** («για να ...πρέπει να...»)
- **Μεγαλοποίηση/ Ελαχιστοποίηση** (χωρίς ενδιαμέση κλίμακα στο συναίσθημα ή θα εξιδανικεύσω ή θα μηδενίσω)
- **Υπεργενίκευση** (κριτική ματιά μέσα από δυο –τρία περιστατικά μεμονωμένα)
- **Η πλάνη της «θεϊκής ανταμοιβής»** (έχω κάνει θυσίες- πρέπει να ανταμειφθώ-καθηλωτικός θυμός- θέση ή ρόλος θύματος)

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ...

**Ο άνθρωπος έχει την τάση να αφομοιώνει
τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος ή να
προσαρμόζεται σε αυτά.**

Σοφές κουβέντες

- «Εικόνα σου είμαι κοινωνία και σου μοιάζω» Γαλάτεια Καζαντζάκη
- «Όταν συνηθίζεις το τέρας, αρχίζεις να του μοιάζεις»
Μ. Χατζηδάκης
- «Όταν συνειδητοποίησα ότι δεν μπορώ να αλλάξω
το σύστημα, άρχισα να αγωνίζομαι
να μην με αλλάξει αυτό»
Χ. Μίσσιος
- «Αυτός που θέλει να είναι σταθερά ευτυχισμένος
πρέπει να αλλάζει συχνά»
Κομφούκιος

Πως αντιμετωπίζουμε έναν τοξικό άνθρωπο

- Ο καθένας από εμάς μπορεί να αλλάξει.
- Μπορούμε να προσπαθήσουμε να βελτιώσουμε τα κομμάτια του εαυτού μας που δεν μας αρέσουν. Αλλά δεν μπορούμε να αλλάξουμε τους άλλους. Αυτό είναι κάτι που δεν πρέπει να ξεχνάμε όταν συναναστρεφόμαστε με τοξικούς ανθρώπους.
- Υπάρχουν μόνο δύο πράγματα που μπορούμε να κάνουμε όταν τους αντικρύσουμε : ή **να τους αποφύγουμε ή να τους αντιμετωπίσουμε** (αυτό το λέμε με την έννοια να μην επιχειρήσουμε να τους «θεραπεύσουμε»).

Τρόποι αντιμετώπισης

- Μην προσπαθήσετε ποτέ να τους «κερδίσετε» στην δική τους έδρα. Θα χάσετε!
- Κρατήστε συναισθηματική απόσταση. Μην μπαίνετε μέσα στο πρόβλημα τους.
- Βάλτε όρια στην συζήτηση ή αλλάξτε θέμα.
- Ιδανικά, καλό είναι να αποφεύγετε συναναστροφές με αυτά τα άτομα.
- Απευθυνθείτε σε ειδικό αν νομίζετε ότι δεν μπορείτε να διαχειριστείτε την επιρροή που ασκούν πάνω σας οι τοξικοί οικείοι σας
- Η μοναδική προσπάθεια ίσως που μπορεί να κάνει κάποιος είναι να οδηγήσει αυτά τα άτομα στο να κατανοήσουν την τοξικότητά τους, υιοθετώντας ενίοτε τη δική τους συμπεριφορά ως παράδειγμα.

Ευχαριστώ για την προσοχή σας



Βιβλιογραφία

- psychology.gr
- <https://www.huffingtonpost.gr>
- <https://psychopedia.gr>
- Φρόιντ Σ. «Αναστολή, σύμπτωμα και άγχος»
- Μπερνάρτο Σ. «Τοξικά Συναισθήματα», Εναλιός, 2018
- Κωστοπούλου Μ. «Μιλώντας για εμάς και τα προβλήματα μας», Κατσανιώτης, 2014