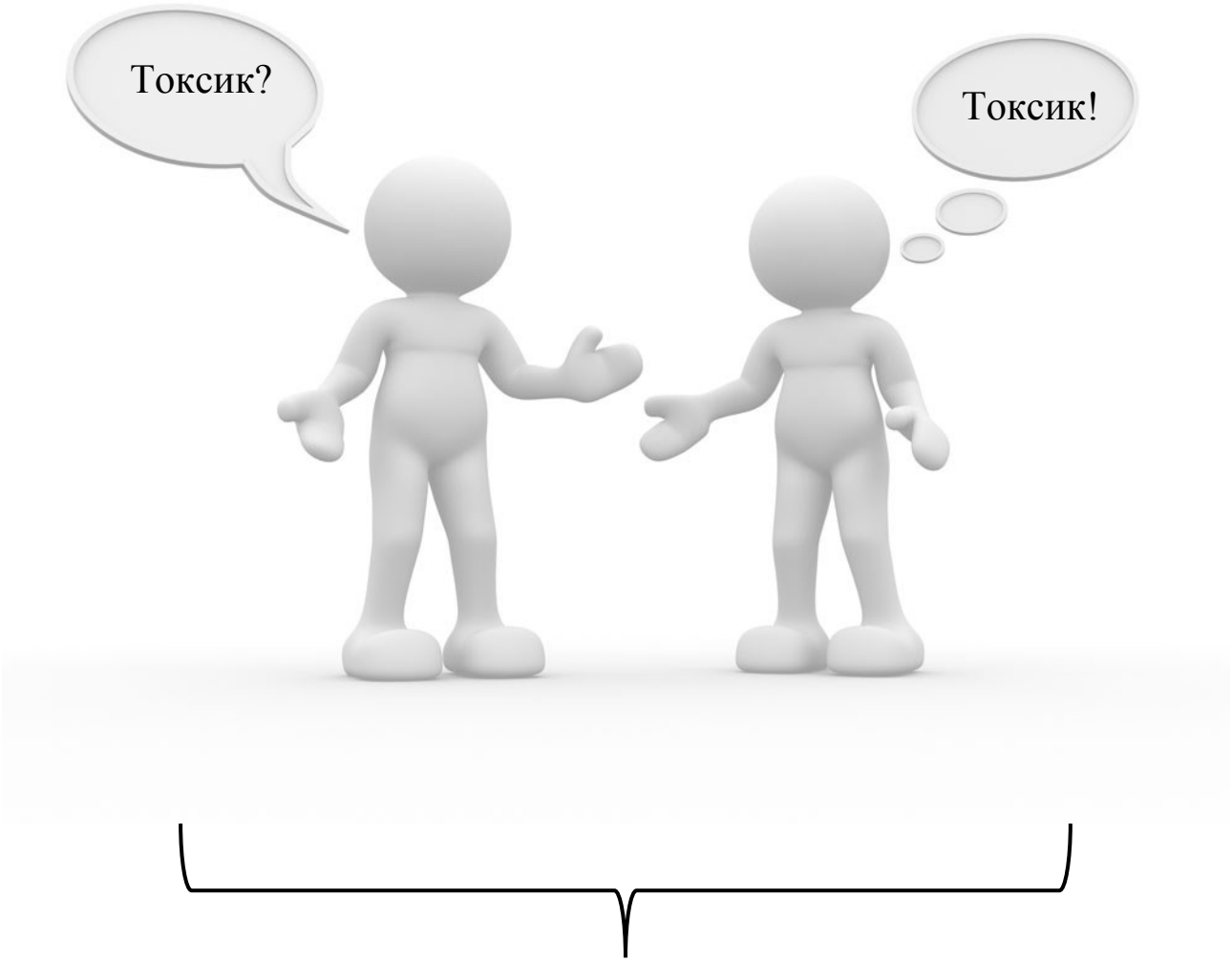
ОТКУДА В ЛЮДЯХ БЕРЕТСЯ
**ТОКСИЧНОСТЬ?**

**Токсичность – это**
бессознательная попытка решить свои внутренние конфликты за счет других.

Например, мать говорит взрослой дочери «Куда ж ты без меня!» или «Кому ты такая нужна!». На самом деле за ее словами скрывается вполне конкретное чувство - страх.

И подтекст у этих фраз может быть таким: «Без тебя я не чувствую собственной значимости. Я боюсь, что не смогу тебя удержать, поэтому буду контролировать».

По сути, токсичное общение – это попытка адресовать свою боль другому. Но так как человек не понимает ее истоков, он не может справиться с этой болью и выливает ее на собеседника в виде манипуляций и обесценивания.




СЛЕДОВАТЕЛЬНО:
**ТОКСИЧНОСТЬ ВСЕГДА БЕРЕТСЯ ИЗ НЕПОНИМАНИЯ САМОГО СЕБЯ.**