



Η ανθρώπινη φύση είναι πολυποίκιλη και πολλές φορές περίπλοκη. Ανάμεσα σε όλες τις χαρακτηριστικές πτυχές της, η τοξικότητα αναδύεται ως ένα από τα...

πιο προβληματικά και επιζήμια χαρακτηριστικά. Όταν η τοξικότητα ενός ατόμου ξεπερνάει κάθε όριο, αποτελεί πηγή δυσφορίας και δυσλειτουργίας στον ευρύτερο κοινωνικό και προσωπικό του περίγυρο.

Η τοξική συμπεριφορά συχνά ξεπερνάει κάθε όριο όταν ο άνθρωπος που εμπλέκεται σ'αυτήν αντιμετωπίζει δυσκολίες στην επίλυση προβλημάτων του και τη διαχείριση των συναισθημάτων του.

Συχνά η τοξικότητα είναι ένας τρόπος προστασίας ή έκφρασης ανικανότητας και αδυναμίας από μέρους του ατόμου που την επιδεικνύει. Είναι ένα είδος αυτοάμυνας που οδηγεί σε αρνητικές επιπτώσεις για το περιβάλλον του.

Σε πολλές περιπτώσεις ο τοξικός άνθρωπος δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσει την συμπεριφορά του ως τοξική καθώς είναι βυθισμένος στα δικά του αρνητικά συναισθήματα και στη δυσλειτουργία του νοητικού του μοντέλου.

Ας μην ξεχνάμε ποτέ ότι η φροντίδα του εαυτού μας είναι προτεραιότητα. Να επιδιώκουμε πάντα τον σεβασμό προς τον εαυτό μας και να αγαπάμε τον εαυτό μας αρκετά ώστε να απομακρυνθούμε από οτιδήποτε μας καταστρέφει ή μας κρατάει πίσω από την ευτυχία και την ευημερία μας!!!