

## KOMUNIKCJA INTERPERSONALNA

### **TYPY TOKSYCZNE**

*Lillian Glass: Toksyczni ludzie, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2001.*

#### **1. ŻYLETA**

- osoba arogancka, nieuprzejma, bagatelizuje ludzi z otoczenia,
- zrzędliva, pełna nienawiści,
- przekonana o własnej wyższości, wyniosła, zadziera nosa,
- w gruncie rzeczy jest niepewny swej pozycji i dlatego jest napastliwy, krytykancki, uszczypliwy, grubiański,
- zawsze doszukują się dziury w całym,
- lekceważący, podstępny i małostkowy,
- żyleta ma niskie mniemanie o sobie,
- doszukują się za wszelką cenę wad u siebie i u innych,
- lubią poniżać i wyszydzać innych aby podbudować własne samopoczucie,
- w rzeczywistości czują się ciągle zagrożeni i dlatego wdeptują innych w ziemię,
- lubią wypowiadać stwierdzenia typu: „Ale z niego grubas” lub dwuznaczne komplementy: „W tym ubraniu świetnie wyglądasz, nie widać wcale twojej tuszy” albo „Pracujesz w dobrej firmie skoro daje ci tak dużą podwyżkę (w podtekście wcale ci się ona nie należy)”.

#### **2. KATARYNKA**

- typ nazbyt rozmowny i nieświadomy tego, gaduła – „słowna biegunka”,
- samolubny, irytujący, nie liczący się z innymi, zakochany w sobie, lekceważący,
- niekomunikatywny,
- nudny, zmuszają swoje otoczenie do wysłuchiwania często bezsensownego potoku słów,
- nie potrafią zakończyć rozmowy telefonicznej,
- wydaje się, że prowadzi konwersację z samym sobą, a rozmówca potrzebny jest tylko w roli świadka tej rozmowy,
- nie mają żadnych zahamowań – mówią o wszystkim i wszystkich, nie widzą negatywnych reakcji u osób z otoczenia,
- nie dają nikomu dojść do głosu,
- treść ich wynurzeń jest bezsensowna, nieistotna i nudna.

### **3. SAMOBÓJCA**

- nierozsądny, zawsze poszkodowany, słaby,
- niesolidny,
- paraliżujący, pesymistyczny, zastraszone, zdesperowany, makabryczny, przygnębiony,
- samolubny, mdły, niewdzięczny,
- wyzywający i nieobliczalny,
- nienawidzą samych siebie i dążą do samozniszczenia,
- roztrząsają swoje wady i krytykują się ciągle: „Ale ze mnie głupiec”, „Znowu popełniłem ten błąd” itp.,
- nie potrafią przyjąć komplementów, odrzucają wyrazy sympatii i życzliwości,
- niechęć do siebie prowadzi ich często do nałogów,
- mają przekonanie, że nic im się nie należy i nie zasługują na nic dobrego,
- jeśli usłyszą, że coś może zaszkodzić zdrowiu, to na pewno po to sięgną,
- cechuje ich pragnienie śmierci i zachowania autodestruktywne.

### **4. UCIEKINIERSKI**

- słabeusz i mazgaj,
- nie jest w stanie stawić czoła żadnej trudnej sytuacji,
- bezbarwny, niechętny, tchórzliwy, onieśmielony, lękliwy,
- niekomunikatywny, nieuczciwy, robiący uniki, niełojalny,
- lekceważący, zmienny, niesolidny,
- zniewieściały, towarzysko nieporadny i osamotniony,
- w obliczu trudnej sytuacji ucieka w sposób dosłowny lub ucieka w sensie zamykania się w sobie,
- paraliżuje ich każda sytuacja wymagająca podjęcia jakiejś decyzji.

## **5. DRZEMIACY WULKAN**

- niekomunikatywny,
- spiskujący, wybredny, małostkowy, niegodny zaufania,
- słaby, zagadkowy, zmienny, miękki, nieobliczalny, budzą lęk,
- wścibski, nierozsądny,
- „chodzące bomby zegarowe”,
- ten typ może przez długi czas wyglądać na opanowanego, spokojnego, życzliwego człowieka, lecz we wnętrzu rodzi się w nim problem, który rośnie do niewyobrażalnych rozmiarów aż wreszcie wybucha z wielką furją, bez żadnego ostrzeżenia,
- wybuch może spowodować jakaś błahostka,
- wściekłość może być okazana też w fizycznej formie,
- jest to najbardziej przerażający spośród typów toksycznych.

## **6. PLOTKARZ**

- niedyskretny, niepewny, małostkowy,
- zakłamany, obłudny, kłamliwy, dwulicowy, spiskujący, nielojalny, ciekawski,
- bagatelizujący, szybki w osądach, powierzchowny,
- bezczelny, przekonany o własnej wyższości, rywalizujący, cięty, nieprzychylny, krytykancki,
- sceptyczny, wścibski, natrętny,
- ubogi duchem,
- rozgłasza historie, które często koloryzuje wg własnego uznania lub całkowicie je zmyśla,
- sprawia mu przyjemność opowiadanie o cudzych nieszczęściach,
- takie jego zachowanie powodowane jest silną potrzebą akceptacji i uznania ze strony innych,
- wydaje im się, że udzielając poufnych informacji zyska czyjeś zaufanie,
- z upodobaniem grzebie w cudzych brudach, ale nie zdradza żadnych informacji o sobie samym,
- jednocześnie wyciąga od ciebie informacje i tajemnice (udając życzliwość) po to, aby potem je rozpowszechniać wśród innych.

## **7. WŚCIEKŁY ZAPAŚNIK**

- konfliktowy, trudny, lekceważący, spięty, przygnębiony,
- pełen nienawiści, arogancki, napastliwy, zuchwały, bezwzględny, onieśmielający, sadystyczny, cięty, gwałtowny, macho, nieobliczalny, samowyniszczający się, szorstki, niebezpieczny,
- zrzędlivy, hałaśliwy, niekomunikatywny, niedelikatny,
- zaślepiony, uparty, samowolny,
- zły na cały świat,
- ciągle gotowy do obrony i ataku,
- rzuca wyzwanie każdemu, zawsze jest chętny do walki lub kłótni,
- nawet jeśli jego pogląd jest taki sam jak twój, to dla zasady powiedzą, że myślą inaczej,
- prowokuje ludzi do konfliktów, szuka zwady i jest bezwzględnie krytyczny,
- jest często agresywny fizycznie,
- stale rozdrażniony,
- atakują zanim zostaną zaatakowani,
- odstrasząją ludzi od siebie.

## **8. OFIARA LOSU**

- skłonny do masochizmu, pesymistyczny, mazgajowaty, defetystyczny, samowyniszczający się, przygnębiony, makabryczny, sceptyczny,
- zatroskany, smutny, lękliwy, żaloszny, markotny, ospały, leniwy, słaby, bez życia,
- małostkowy, drobiazgowy, podejrzliwy, niewdzięczny, paranooidalny, przeczulony,
- sztywny, słaby,
- przygnębiony i przygnębiający,
- mówiąc o swym nieudanym życiu chce wzbudzić współczucie, ale nie interesują ich dobre rady,
- ludzie tacy lubią ciągle użalać się nad sobą,
- za ich niepowodzenia odpowiedzialni są wszyscy inni, tylko nie oni sami,
- podobnie jak wściekli zapaśnicy mają świadomość swych wad i obawiają się świata zewnętrznego, lecz nie próbują walczyć a jedynie użalają się nad sobą,
- przyszłość widzą również w czarnych barwach (tworzą negatywne scenariusze przyszłych wydarzeń).

## **9. UŚMIECHNIETY MORDERCA**

- skryty, tajemniczy, nieszczerzy, obłudny, zagadkowy,
- zręczny, uwodzicielski,
- dwulicowy, wykrętny, fałszywy, kłamliwy, niegodny zaufania, szpiegujący, spiskujący, sabotujący, podstępny, wiarołomny, nieuczciwy,
- wścibski, samolubny, niekomunikatywny, ubogi duchem, płytki, tchórzliwy,
- udaje przyjaciela z nieszczerym uśmiechem na twarzy po to, aby z ukrycia zadać cios w plecy,
- intrygant, który nie potrafi otwarcie okazać prawdziwego stosunku do drugiej osoby, ale przyjmuje zupełnie inną postawę,
- potrafi wykorzystać informacje od ciebie przeciwko tobie (przykład z koleżankami starającymi się o pracę).

## **10. BEZBARWNY MIECZAK**

- słaby, małomówny, niekomunikatywny, niesamodzielny, nieporadny towarzysko, nieatrakcyjny,
- służalczy, robiący uniki, onieśmielony, lękliwy, niepewny, chwiejny, nadskakujący, pokorny, potulny, tchórzliwy, przytakujący,
- niegodny zaufania, tajemniczy, asekurancki, nielojalny, niezdecydowany
- konserwatywny, skostniały, bez życia,
- biernie agresywny,
- z dnia na dzień zmienia zdanie,
- przyjmują poglądy zgodnie z zaistniałą koniunkturą – „chorągiewki”,
- nie potrafi podjąć samodzielnej decyzji, jest „bez kręgosłupa”,
- myślą, że problemy należy po prostu przeczekać i nie chcą niczym ryzykować,
- kryje się w odosobnieniu i popada w odrętwienie.

## **11. OPORTUNISTYCZNY WYZYSKIWACZ**

- samolubny, pasożytujący, obmawiający za plecami, nielojalny, spiskujący, nieuczciwy, szpiegujący, podstępny, niewdzięczny,
- wścibski, nadskakujący, służalczy, uwodzicielski,
- tajemniczy, robiący uniki, wytrwały,
- dba tylko o siebie,
- toleruje ludzi obok siebie tylko wtedy, gdy są mu do czegoś potrzebni,
- tych, którzy nie mogą przysporzyć im żadnych korzyści po prostu odrzucają bez skrępułów.

## **12. BEZWZGLEDNY TYRAN**

- ordynarny, nieprzychylny, nieobliczalny, silny, gniewny, pozbawiony skrupułów, sadystyczny, bezwzględny, wyzywający, gruboskórny, arogancki, onieśmielający, szorstki, wojowniczy, macho, niebezpieczny,
- zgorzkniały, drażliwy, niechętny, nieporadny towarzysko, zmienny, zaślepiony, natrętny, zadzierający nosa, niekomunikatywny, dziecinny, nierozsądny,
- wygadany, opryskliwy, nieuprzejmy, dokuczliwy, wymagający, trudny, małostkowy, ubogi duchem, hałaśliwy, uparty,
- terrorysta, despota,
- wpada często w furję,
- nie znosi sprzeciwu,
- żądny władzy i okrutny w egzekwowaniu swych nakazów i zakazów,
- tyrani pastwią się nad ludźmi i lubią przyglądać się ich męczarniom,
- depczą uczucia innych,
- są znieawidzeni przez otoczenie.

## **13. ŻARTOWNIŚ**

- dokuczliwy, niezdolny, uszczypliwy, nachalny, hałaśliwy,
- niepoważny, banalny, płytki,
- słaby, nieporadny towarzysko,
- samolubny, gruboskórny, szorstki, nie liczący się z innymi, lekceważący,
- nie bierze niczego na serio,
- każdą rozmowę rozpoczyna od słów „czy słyszałeś ten dowcip...”,
- lubi obierać sobie obiekt swych niewybrednych żartów i nie rozumie czyjegoś oburzenia w związku z tym („nie znasz się na żartach?”),
- dowcipy są przejawem nagromadzonej w nim wrogości,
- jest kąśliwy,
- nie okazuje wrogości bezpośrednio, gdyż jest tchórzem,
- podczas prób poważnej z nim rozmowy obraca wszystko w żart; poważne sprawy są dla niego za trudne,
- swoje problemy skrywa w sobie i nie uzewnętrznia ich,
- swoje urazy skrywa pod maską humoru,
- ich zachowanie ma podłoże w braku pewności siebie i niskim poczuciu własnej wartości; grając rolę błazna chcą zasłużyć na akceptację ze strony innych.

#### **14. NIEPRZYTOMNY NIEDOŁĘGA TOWARZYSKI**

- nieuprzejmy, nie liczy się z innymi, dokuczliwy, niegodny zaufania, nieporadny towarzysko, samolubny,
- niesolidny, nieatrakcyjny, bez wyrazu, pozbawiony wyobraźni, zaniedbany, niedbały,
- brutalny, śmiały, bezczelny, przesadnie szczery, napastliwy,
- powolny, niedorozwinięty, nieprzytomny,
- nie zwraca uwagi na to co i jak czyni oraz nie zwraca uwagi na otoczenie,
- prawi ludziom impertynencje nie licząc się z ich uczuciami,
- unika kontaktu wzrokowego, uścisk dłoni jest słaby, mizerna postura, zła intonacja głosu, brak uroku towarzyskiego,
- plotą co im ślina na język przyniesie,
- popełniają gafy,
- zrażają ludzi do siebie i nie mogą zrozumieć co jest tego przyczyną.

#### **15. PRZYPADEK PSYCHICZNY**

- nieobliczalny, zagadkowy, przerażający, gwałtowny, niepoczytalny, paranoidalny, pełen nienawiści, nadpobudliwy, obłąkany, sadystyczny, konfliktowy, drażliwy, napastliwy, niebezpieczny, podły,
- egzaltowany lub zobojętniały, obojętny lub skłonny do masochizmu,
- męczący, niegodny zaufania, niesolidny, trudny, sztywny,
- ordynarny, zgorzkniały, opryskliwy, stroniący od ludzi, smutny, nierozsądny, powierzchowny, samolubny, przeczulony, podejrzliwy, uparty, markotny
- wygadany, sabotujący, zuchwały, bezczelny, dziecinny, onieśmielający, przygnębiający, zdesperowany, zastraszone, zaślepiiony,
- są to ludzie dotknięci chorobą psychiczną (schizofrenia lub psychoza maniakalno-depresyjna) lub zaburzeniami emocjonalnymi, nałogami (alkoholizm lub narkomania, które też powodują utratę kontaktu z rzeczywistością i nienormalne zachowania),
- są nieprzewidywalni.

## **16. BEZCZELNY ŁGARZ**

- niegodny zaufania, fałszywy, skryty, nieuczciwy, zagadkowy, pasożytujący, nieobliczalny, niewiarygodny, obmawiający za plecami, podstępny, samolubny,
- śmiały, uwodzicielski, bezwstydy, wylewny, słaby,
- wścibski, wszytkowiedzący, małostkowy, nieznośny, gadatliwy,
- sam nie wie dokładnie kiedy kłamię, a kiedy mówi prawdę(sam zaczyna wierzyć w swoje kłamstwa),
- ludzie tacy są są manipulatorami otoczenia,
- zaklinają się na wszelkie świętości, że mówią prawdę,
- aby być wiarygodnymi w swoje kłamstwa wplatają ziarnko prawdy,
- czasem po prostu nie mówią całej prawdy,
- nie odstępują od swojej wersji, nawet gdy przytacza się im setki dowodów ich kłamstwa.

## **17. WTRĄCALSKI**

- napastliwy, śmiały, bezczelny, bezwzględny, żądny władzy, przekonany o własnej wyższości, zazdrosny, bezwstydy, cięty, gadatliwy, nieobliczalny, nieuprzejmy, dokuczliwy,
- osądzający, judzący, szpiegujący, dogmatyczny, małostkowy, nieufny, spiskujący, podstępny, sabotujący,
- nie poprzestaje na plotkach o kimś, lecz fizycznie ingeruje w jego życie,
- stara się przysporzyć innym kłopotów, zrujnować komuś życie,
- często bez zaproszenia wchodzi do czyjegoś domu, zadają pytania (czasem nawet dość intymne), nie pytani wtrącają swoje trzy grosze.

## **18. DUSIGROSZ**

- samolubny, chciwy, skąpy, targujący się,
- sztywny, żądny władzy, ograniczony, pozbawiony wyobraźni, bez polotu, bezmyślny,
- obwiniający się, lękliwy, niepewny, zastraszone, słaby, miękki, zawsze poszkodowany,
- zawzięty, skryty, uparty, małostkowy, sceptyczny, podstępny, nerwowy, niespokojny,
- ceni się tak nisko, że sądzi, że zasługuje tylko na tanie rzeczy,
- skąpi nie tylko pieniędzy, ale i dobrych słów, miłości i uczuć,
- rozmawia wyłącznie o pieniądzu lub o prowadzeniu interesów,
- płacąc za coś dokładnie sprawdza wydaną resztę i ceny zakupionych produktów,
- potrafi targować się przy zakupie.



## **19. FANATYK**

- dogmatyczny, uparty, żądny władzy, napastliwy, przekonany o własnej wyższości, wymagający, nieustraszony, przerażający, natrętny, wojowniczy, nierealistyczny, niebezpieczny, osądający, ,
- irytujący, bezczelny, namolny, bez polotu, nierozsądny, onieśmielający, powierzchowny, nieporadny towarzyszko, nieznośny, małostkowy,
- podstępny, nerwowy, wybredny, nieobliczalny, lekceważący, odpychający,
- chce aby świat funkcjonował wyłącznie zgodnie z jego wyobrażeniami,
- narzuca innym swoje poglądy,
- nie potrafi słuchać innych poglądów, nie mówiąc już o ewentualnej refleksji nad innym stanowiskiem,
- w obliczu sprzeciwu wpada w gniew i z jeszcze większym zapałem głosi swe poglądy,
- prawdziwy dialog nie jest z nim możliwy,
- jest niereformowalny.

## **20. NARCYZ**

- samolubny, zajęty tylko sobą, napuszony, skoncentrowany na sobie,
- niepewny siebie, powierzchowny, ograniczony,
- arogancki, nudny, nieporadny towarzyszko, męczący, nieznośny, ostentacyjny, popisujący się, niedyskretny,
- nie interesuje go to wszystko co nie jest z nim związane,
- najczęściej używane słowa to: ja, mój, sobie, siebie, o mnie, ze mną itp.,
- lubi patrzeć na siebie i słuchać swego głosu,
- wciąż opowiadają o sobie.

## **21. EDDIE HASKELL**

- podstępny, kłamliwy, nieszczery, obłudny, zdradziecki, dwulicowy, podejrzliwy, szpiegujący, dokuczliwy, fałszywy, pasożytny, wyzyskujący, żądny władzy, nieuczciwy, nielojalny, wiarołomny,
- zrzędlivy, wylewny, nadskakujący, bezwstydnny, służalczy, cukierkowaty, towarzyski, ciekawski, gadatliwy, pretensjonalny, irytujący, wścibski, płytki,
- manipulator, który aby coś zyskać sypie pochlebstwami bez końca,
- wmawia, że jest najlepszym przyjacielem, choć w rzeczywistości cię nie znosi,
- mistrz w podlizywaniu się,
- wyjątkowo obłudny.

## **22. CHODZĄCA DOSKONAŁOŚĆ**

- uparty, żądny władzy, dogmatyczny, osądający, sztywny, zadziera nosa, małostkowy, samolubny, staroświecki, snobistyczny, pretensjonalny, zawzięty, krytyczny, dokładny, wszystkowiedzący,
- niekomunikatywny, nudny, małostkowy, niedorozwinięty, nierozsądny, pesymistyczny, płytki, powierzchowny,
- uważa się za wspaniałego i nieomylnego,
- pragną, aby inni żyli wg ich norm,
- gardzi tymi, którzy posiadają jakiegokolwiek niedoskonałości (nałogi, przyzwyczajenia itp.),
- jest niewyrozumiały w 100%,
- hipokrytycznie próbują pod maską doskonałości ukryć swe wady i błędy.

## **23. ZAROZUMIAŁY SNOB**

- pretensjonalny, przekonany o własnej wyższości, powierzchowny, bagatelizujący, małostkowy, samolubny, osądający, sztywny, zadzierający nosa, lekceważący, płytki, bardziej papieski niż sam papież,
- arogancki, powściągliwy, niepewny, słaby, zrzedliwy, niekomunikatywny, wrogi, onieśmielający, nieuczynny, namolny, nieprzyjazny, odpychający, nierozsądny, nieuprzejmy,
- wszystkich traktuje z góry, skrywając w ten sposób swą niepewność,
- chętnie wymienia znane nazwiska, bywa w najlepszych, najmodniejszych miejscach dodając sobie w ten sposób wartości,
- nie kontaktuje się z ludźmi nie należącymi do „elity”,
- miewa tzw. humory i oczekuje od innych specjalnej uwagi,
- buduje swą wartość na otaczaniu się wszystkim co najlepsze i najelegantsze.

## **24. ZAWODNIK**

- prowokujący, nieustraszony, fanatyczny, agresywny, sabotujący, podstępny, konfliktowy, niegodny zaufania, nieustannie szukający zwady,
- nieznośny, podejrzliwy, natrętny, oburzony, nawiedzony, onieśmielony, przeczulony, zastraszony, pesymistyczny, niepewny, wygadany,
- szuka szansy na przechytrzenie i pokonanie kogoś,
- życie jest dla niego ciągłą walką i konkurencją z innymi,
- ludzie są dla niego tylko rywalami, do których ma negatywny stosunek,
- ten typ to pozer i chwalipięta, zawsze musi być we wszystkim lepszy – na twoje dokonania (lub choćby wspomnienie o nich) przytacza zaraz swoje, oczywiście o wiele większe.

## **25. MANIAK KONTROLI**

- napastliwy, sabotujący, pasożytujący, arogancki, agresywny, silny, obmawiający za plecami, bezwzględny, przekonany o własnej wyższości, konfliktowy, dogmatyczny, samolubny, zawzięty, natrętny, uparty, niebezpieczny, lekceważący, wytrwały,
- sztywny, wścibski, nierozważny, nieświadomy, zastraszone, niedorozwinięty, niekomunikatywny,
- maniacy kontroli muszą za wszelką cenę sprawować nad wszystkim i wszystkimi kontrolę,
- nie uciekają się jednak do przemocy (jak bezwzględni tyrani), lecz raczej do manipulacji,
- wszystko chcą wykonywać sami, nie potrafią pracować w zespole,
- nie dzielą się władzą,
- muszą panować nad wszystkimi wydarzeniami, zgodnie z ich własnym planem,
- gdy coś dzieje się nie po ich woli wpadają w gniew i przeżywają silne frustracje (wala pięściami w ściany),
- tak naprawdę to jedyną rzeczą, nad którą nie mają kontroli są oni sami.

## **26. NAPASTLIWY KRYTYK**

- marudny, małostkowy, zręczliwy, napastliwy, brutalny, mazgajowaty, pełen nienawiści, prowokujący, wszystkowiedzący, sadystyczny, przekonany o własnej wyższości, cięty, ordynarny, zgorzkniały, dokuczliwy, nieznośny, odpychający, sztywny, dogmatyczny, egzaltowany, pesymistyczny, nieufny, wojowniczy, natrętny, niezadowolony, drażliwy, samowolny, zadzierający nosa, żądny władzy, lekceważący, wścibski, ubogi duchem, perfekcjonistyczny, podejrzliwy,
- onieśmielający, niekomunikatywny, nierozsądny, zazdrosny, bezwstydy, nierozważny, zastraszone,
- za wszelką cenę chce ci udowodnić, że nie masz racji, a to on się nie myli,
- ciągle kogoś strofuje nawet jeśli się to nikomu nie należy,
- ciągle rzuca oskarżenia, poszukuje w ludziach win i wad,
- żąda perfekcji do tego stopnia, że nic nie jest w stanie go zadowolić.

## **27. AROGANCKI MADRALA**

- pretensjonalny, konfliktowy, męczący, pasożytujący, pedantyczny, ograniczony, osądający, samolubny, przekonany o własnej wyższości, natrętny, odpychający, dokuczliwy, uparty, żądny władzy, krytykujący, zadzierający nosa,
- niepewny, nieporadny towarzysko, niekomunikatywny, sztywny, nieświadomy, uszczypliwy, rozmowny,
- sprawia wrażenie, że zna się na wszystkim i jest bardzo pewny siebie, a w rzeczywistości jest ciągle zagrożony,
- nie rozmawiają, lecz przemawiają,
- nieustannie gra mędrca i traktuje innych z pogardą.

## **28. CHŁODNIA EMOCJONALNA**

- oziębły, spokojny, powściągliwy, nieczuły, tajemniczy, małomówny, nieuczciwy, obojętny, onieśmielony, niepewny, niegodny zaufania, bez wyrazu, lękliwy, odpychający, zagadkowy, tchórzliwy, nieobliczalny, podejrzliwy, przygnębiony,
- ograniczony, niedorozwinięty, niekomunikatywny,
- dominujące uczucie to alienacja,
- nigdy nie wiadomo co taki człowiek odczuwa, myśli i planuje,
- jego spojrzenie jest zawsze nieobecne i tępe,
- przyjemność sprawia mu obserwowanie jak inni męczą się w obliczu jego milczenia,
- swoją tajemniczość traktuje jako instrument władzy nad innymi, poprzez utrzymywanie ich w niepewności.

## **29. SCEPTYCZNY PARANOIK**

- onieśmielony, asekurancki, pesymistyczny, lękliwy, marudny, samowyniszczający się, przygnębiający, nierozsądny, osądający, ograniczony, niezdecydowany, bojaźliwy, nieufny, oburzony, dogmatyczny, samolubny, niepewny, skłonny do masochizmu, zawsze poszkodowany, małostkowy, odpychający, sztywny, słaby, niesolidny, niedowierzający, oponujący, wątpiący, niepewny, zastraszony,
- chorobowo nie wierzy nikomu i niczemu,
- to urodzony pesymista, nic dobrego nie może mu się przydarzyć,
- w każdym widzi wroga i nikomu nie jest w stanie zaufać,
- wszędzie wietrzy znowę przeciwko sobie,

### **30. PROWOKATOR**

- wścibski, sabotujący, żądny władzy, niedyskretny, sadystyczny, pesymistyczny, gniewny, nieprzychylny, obmawiający za plecami, osądzający, małostkowy, szpiegujący, niedelikatny, zazdrosny, asekurancki, natrętny, niegodny zaufania, niewiarygodny, kłamliwy, pasożytny, lekceważący, konfliktowy, krytykancki, przysparzający kłopotów, zdradziecki,
- „podpuszcza” ludzi do podejmowania ryzykownych działań i z upodobaniem obserwuje ich upadek,
- podżega innych do złych kroków za pośrednictwem złych rad,
- prowokuje sytuacje, które sięją zamęt w życiu innych i jest to dla niego najlepsza rozrywka,
- prowokacja jest dla niego środkiem władzy nad innymi, manipulując czują się potężni,
- często też rozsiewa plotki (także zmyślane) wpędzając innych w tarapaty.

Na następne zajęcia - Lillian Glass: Toksyczni ludzie, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2001, rozdz. 6: Dziesięć technik postępowania z toksycznymi ludźmi oraz rozdz. 7: Techniki najskuteczniejsze wobec poszczególnych typów toksycznych.