

## **TECHNIKI POSTĘPOWANIA Z TYPAMI TOKSYCZNYMI**

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

### **Dziesięć technik postępowania z toksycznymi ludźmi:**

#### **1. Rozładowywanie napięcia**

- technika wyjściowa dla wszystkich innych, jest to metoda uzyskiwania fizycznej kontroli nad własnymi emocjami,
- w wyniku zdenerwowania, wściekłości następuje wzmożone wydzielanie przez organizm adrenaliny,
- objawami tego stanu są: szybsze bicie serca, pulsowanie krwi w skroniach, czerwienienie twarzy, wychodzenie oczu z orbit, szybki, płytki i urywany oddech,
- technika ta pozwala na opanowanie tych symptomów poprzez szybkie dotlenienie się (i wydalenie dwutlenku węgla) i uzyskanie równowagi homeostatycznej,
- kolejne kroki:
  - przez dwie sekundy wciągać powietrze przez usta,
  - myśląc o toksycznej osobie, zatrzymać powietrze w płucach na trzy sekundy,
  - poprzez wydech powietrza z całej siły (do końca), niejako usunąć toksyczną osobę ze swojego wnętrza,
  - wstrzymać oddech na dwie sekundy,
  - powtarzać powyższe kroki aż do uzyskania wrażenia usunięcia negatywnych emocji na wspomnienie toksycznej osoby,
  - powtórzyć całość jeszcze raz, a po ostatnim cyklu nabrać powietrze w całe płuca przez usta, po czym oddychać normalnie.
- w razie wystąpienia oszołomienia, zawrotów głowy na skutek nagłego dotlenienia należy usiąść i starać się oddychać powoli i spokojnie,
- technika ta pomaga opanować gniew, kontrolować rytm mówienia, chroni przed zbyt szybkim wypowiedaniem słów (połykaniem) i wygadywaniem głupstw.

## 2. Humor

- pozwala szybko odparować na jakąś toksyczną uwagę i dodatkowo dobrze się przy tym bawić,
- należy podczas techniki rozładowywania napięcia zastanowić się nad jakąś dowcipną ripostą; odpowiedź ta musi być zabawna przede wszystkim dla siebie,
- technika ta powala na uratowanie honoru, często na zwiększenie swoich notowań w środowisku oraz odgryzienie się złośliwością,
- osoba toksyczna staje się zbita z tropu i zaczyna traktować cię z większą estymą,
- humor może dotyczyć innych, ale również samego siebie,
- rada dla mniej rzutkich osób – nauczyć się paru dowcipnych anegdotek, powiedzonek z odpowiedniej literatury,
- kilka propozycji Lillian Glass:
  - Patrząc na ciebie, zaczynam wierzyć w reinkarnację – chyba wiem nawet, jakim zwierzęciem byłeś w poprzednim wcieleniu.
  - Czy jesteś owocem małżeństwa między kuzynami?
  - Cokolwiek cię gryzie, musi cierpieć na niestrawność.
  - Wyglądasz na człowieka, który chce zachować twarz, ale jeśli będziesz tak się drzeć, rozewiesz ją na pół.
  - Nie zamierzam wdawać się z tobą w pojedynek na inteligencję. Nigdy nie atakuję bezbronnego.
  - Dlaczego nie odejdziesz stąd i nie pójdziesz do ZOO? Tam nie rzucałbyś się w oczy.
  - Chyba nie powinienem cię prosić, żebyś zachowywał się jak człowiek. Wiem, że nie umiesz udawać.
  - Ostatnim razem widziałem cię w koszmarze sennym.
  - Masz wspaniałą osobowość, tyle że niezbyt odpowiednią dla człowieka.
  - Czy to co słyszę, to bicie twojego serca czy tykanie bomby zegarowej?
  - Nie wiem, kim stałbym się bez ciebie, ale byłbym szczęśliwszy.
  - Czy nigdy nie męczy cię własne towarzystwo?
  - Im więcej o tobie wiem, tym mniej mi się to podoba.
  - Nie mogę przypomnieć sobie twojego imienia, ale poznaję twoje okropne maniery.
  - Nigdy nie zapominam twarzy, ale dla ciebie zrobię wyjątek.
  - Powinieneś oskarżyć swój mózg o niewywiązywanie się z obowiązków.
  - Mów – żebym wiedział, że nie myślisz.
  - Twoje maniery wcale nie są kiepskie – są fatalne.
  - Przez chwilę nie zorientowałem się, że to ty, i była to jedna z najpiękniejszych chwil w moim życiu.
  - Masz swój styl – styl żałosny.

### **3. Powstrzymywanie myśli**

- gdy wracają wspomnienia o toksycznej osobie i wywołują w tobie falę wściekłości należy zastosować tę właśnie technikę,
- należy podczas techniki rozładowywania napięcia – przy każdym wydechu - mówić do siebie (tak by usłyszeć własne słowa) „nie myśl o tym”,
- można też przy okazji budzić afirmację samego siebie poprzez dodatkowe zdanie „nie myśl o tym; ja coś znaczę i zasługuję na szacunek” lub coś w tym rodzaju.

### **4. Zwierciadlane odbicie**

- stawiamy przed toksyczną osobą kopię ich zachowania,
- nie musi to być idealne odbicie zachowania toksycznej osoby, lecz jej metafora – przykład ze szczekaniem,
- następnie należy spróbować wyjaśnić, że takie właśnie odnosi się wrażenie w kontakcie z tą osobą oraz, że może być zupełnie inaczej,
- nie trzeba „przebijać” toksycznością tych zachowań,
- technika ta uzmysławia, że zachowanie było naganne oraz daje odczuć toksycznej osobie konsekwencje takiego zachowania bezpośrednio na jej skórze.

### **5. Bezpośrednia konfrontacja**

- technika ta polega na bezpośrednim zareagowaniu na toksyczne wypowiedzi,
- komunikujemy naszemu rozmówcy w sposób niezakamuflowany o tym jak odbieramy jego wypowiedź, co sami o tym myślimy, jaka jest nasza postawa w pewnej sprawie itp.,
- musi to być wyważona, ale odważna riposta,
- nie powinniśmy być w niej nadmiernie emocjonalni, ale odrobina zaangażowania uczuciowego jest dobre dla podkreślenia swej pewności i zdecydowania,
- bezpośrednia konfrontacja daje do zrozumienia, że tak łatwo nie damy się wywieść w pole, budzimy respekt i akceptację otoczenia.

## **6. Spokojne pytania**

- stosujemy ją wobec osób, które wyrażają nielogiczne, absurdalne, bzdurne poglądy lub słowa,
- polega ona na zadawaniu serii pytań wymagających odpowiedzi „tak” albo „nie”,
- pytania mają na celu doprowadzenie do ujawnienia niedorzeczności wypowiedzi osoby toksycznej, innym razem po prostu – dojście do prawdy ,której nie znamy,
- zmuszamy w ten sposób drugą osobę do przemyśleń lub weryfikacji swoich poglądów,
- pytania muszą być spokojnie i bez emocji.

## **7. Wrzask i raban**

- czasami bywa tak, że żadna inna technika nie ma zastosowania,
- dzieje się tak gdy np. do osoby toksycznej nic nie dociera, albo gdy twoja wściekłość jest nie do pohamowania,
- dopuszczalne jest krzyczenie, awanturowanie się, a nawet rzucanie obelg i przekleństw,
- trzeba pamiętać jednak, że pod żadnym pozorem nie wolno uciekać się do rękoczynów.

## **8. Miłość i życzliwość**

- technikę tę stosujemy wobec toksycznych, którzy zachowują się tak z powodu poczucia niepewności, zagrożenia, braku miłości lub wykorzystywania w przeszłości przez innych ludzi,
- okazując im miłość i życzliwość pokazujemy im, że nie jesteśmy dla nich zagrożeniem, że stoimy po ich stronie; wtedy stają się spokojniejsi, łagodni, uśmiechnięci i przyjaźnie nastawieni,
- trzeba jednak wiele samozaparcia, spokoju i zrozumienia dla podstaw, na których opierają się negatywne zachowania osoby toksycznej.

## **9. Fantazje zastępcze**

- technika ta polega na tworzeniu w wyobraźni sytuacji, w których osoba toksyczna jest niejako ukarana za swe zachowanie,
- jest to rodzaj wirtualnej, nierzeczywistej zemsty, dzięki której nasz gniew, rozdrażnienie, poczucie upodlenia czy zlekceważenia zdecydowanie łagodnieje, a nawet zanika i odczuwamy satysfakcję,
- należy pamiętać, aby nie wprowadzać swych fantazji w czyn, gdyż mogłoby to czasem być zbyt drastycznym w skutkach środkiem (czasami życzymy komuś śmierci) – nie jest to rzeczywistość.

## **10. Odcięcie**

- stosowana w odniesieniu do osób wyjątkowo toksycznych, których nie sposób już tolerować i gdy zawiodły inne techniki postępowania,
- polega ona na całkowitym od nich odcięciu się, odsunięciu i zapomnieniu; usuwasz ich z twojego pola aktywności i nigdy się już nie odwracasz,
- wymaga to również pozbycia się wobec toksycznej osoby wszelkich emocji – dobrych i złych,
- odcięcie się daje poczucie uwolnienia się od mnożenia toksycznych relacji.

## **Techniki i zachowania zakazane:**

### **1. Autodestrukcja**

- należy za wszelką cenę unikać po kontaktach z osobami toksycznymi kierowania agresji w swoją stronę,
- nie trzeba uciekać się do przyjmowania środków, które rzekomo pomogłyby w zapomnieniu o toksycznym związku (alkohol, leki uspokajające, narkotyki),
- podobnie należy traktować jedzenie (bulimia i anoreksja), a z pewnością też próby samobójcze.

## **2. Przemoc fizyczna**

- ze względu na prawo, a także na etykę czy wiarę, nie należy dopuszczać się rękoczynów,
- przemoc należy zastąpić innymi technikami lub poszukać obrony na drodze prawnej.

## **3. Nie bierz zakładników**

- nie należy posługiwać się nikim innym w rozwiązywaniu swych konfliktów,
- zdarza się to w przypadkach rozwodów lub konfliktów małżeńskich wobec dzieci.

## **4. Nie bądź natrętny**

- jeśli jesteś odrzucany, nie próbuj na siłę nakłonić drugą osobę by cię polubiła, jeśli związek się kończy, nie narzucaj się i nie protestuj.

## **Techniki najskuteczniejsze wobec poszczególnych typów toksycznych:**

### **1. ŻYLETA**

- to jeden z typów najmniej pewnych siebie, dlatego dobrze jest posłużyć się wobec niego techniką spokojnych pytań lub techniką miłości i życzliwości,
- należy pamiętać o tym, żeby pytania były zadawane spokojnym tonem i nie były oskarżające, lecz co najwyżej zmuszające do wytłumaczenia się z zachowania,
- jeśli sam padłeś ofiarą żylety dobrze jest zastosować technikę miłości i życzliwości.

## 2. KATARYNKA

- zacząć trzeba od **techniki rozładowywania napięcia**, aby się uspokoić i nie popaść we wściekłość; alternatywą jest także **technika fantazji zastępczych**,
- następnie w sposób otwarty należy katarynce oznajmić, że jej paplanina jest nie do wytrzymania – **technika bezpośredniej konfrontacji** (najlepiej na osobności, aby nie upokarzać jej przy innych),
- kolejny krok to gest zainteresowania – np. dotknięcie ramienia – czyli **technika miłości i życzliwości** – chodzi tu o wyjaśnienie, że bardzo ją lubisz, lecz jej zachowanie wzbudza w innych niechęć i odrzucenie, dlatego też powinna zwracać uwagę na gesty innych, które sygnalizują ich znużenie itp.,
- jeżeli ten zestaw technik nie przynosi efektu, wtedy nie pozostaje nic innego jak zastosowanie **techniki bezpośredniej konfrontacji** – bez zwracania uwagi na to czy dzieje się to publicznie czy nie.

## 3. SAMOBÓJCA

- ponieważ samobójcy potrzebują serdeczności, ciepła i zrozumienia, najlepszą chyba będzie **technika miłości i życzliwości**,
- czasem trzeba zadziałać ostro wtedy wykorzystujemy **technikę bezpośredniej konfrontacji**, po to aby chronić samego siebie przed koszmarem współprzeżywania myśli samobójcy,
- gdy już sam widok samobójcy dążącego do samozniszczenia jest zbyt bolesny, to ostatnią szansą jest **technika odcięcia się** – nikt nie pomoże samobójcy jeśli w nim nie ma na to ani odrobiny ochoty,

#### **4. UCIEKINIER**

- aby nawiązać kontakt z nim, trzeba go po pierwsze złapać zanim zdąży uciec,
- najlepiej zastosować **technikę bezpośredniej konfrontacji**, bez względu czy będzie to dla niego przykre, czy nie – należy mu bez ogródek uzmysłowić jego brak inicjatywy, słabość i uciekanie od problemów oraz, że sam musi zmienić swe postępowanie,
- jeśli nie przynosi to rezultatów, należy zastosować **technikę odcięcia się**.

#### **5. DRZEMIĄCY WULKAN**

- wobec tego typu jedyną możliwą jest **technika spokojnych pytań**,
- jest to konieczność, gdyż sam wulkan nigdy sam ci niczego nie powie, technikę spokojnych pytań trzeba stosować od czasu do czasu, gdyż nie wiemy w jakim czasie narasta w nim jakiś problem,
- trzeba zadawać pytania o jego odczucia w jakiejś sytuacji i powinny być to pytania otwarte, wymagające od niego dłuższych wypowiedzi,
- jeżeli udaje się nam zmusić go do mówienia, to tak jakbyś rozbroił tykającą bombę zegarową.

#### **6. PLOTKARZ**

- trzeba im od razu uświadomić mu, że wiesz z kim masz do czynienia - **technika bezpośredniej konfrontacji**,
- można też zastosować technikę humoru, poprzez zażartowanie z ich zachowania, np. „Czy wiesz co robiono w średniowieczu z plotkarzami? Zakładano im na twarz żelazne maski zamykane na klucz. Czy mam taką dla ciebie zdobyć?”,
- czasem trzeba użyć **techniki odcięcia się**, gdyż np. w pracy zawodowej plotkarz może zrujnować twoją karierę zawodową.



## 7. WŚCIEKŁY ZAPAŚNIK

- ich zachowania wynikają z braku życzliwego zainteresowania, a więc techniką skuteczną jest **technika miłości i życzliwości**, która zbija ich z tropu i odmienia zachowanie,
- stosowanie jej systematycznie może przynieść stałe efekty,
- jeśli wrogość zapaśnika przyjmuje formę agresji fizycznej, jedyną możliwą jest **technika odcięcia** – podobnie należy postąpić, jeśli poprzednia technika nie przynosi rezultatów,

## 8. OFIARA LOSU

- zacznij od **techniki rozładowywania napięcia** i to stosowanej systematycznie przy spotkaniach z tym typem,
- możesz zaryzykować **technikę miłości i życzliwość**, ale ta z reguły nie przynosi rezultatów, gdyż ofiara losu kojarzyć będzie twoje słowa ze współczuciem, na którym właśnie jej zależy,
- wydaje się, że można też spróbować **techniki bezpośredniej konfrontacji**, a jeśli ta zawiedzie pozostaje tylko **technika odcięcia**.

## 9. UŚMIECHNIĘTY MORDERCA

- najpierw – **technika bezpośredniej konfrontacji** – uświadomienie mu, że przejrzałeś jego dwulicowość,
- miej świadomość, że nawet wtedy będą wypierać się swych zachowań – można wtedy użyć **techniki wrzasku i rabanu**,
- oczywiście jak najbardziej na miejscu jest też **technika odcięcia**.

## 10. BEZBARWNY MIECZAK

- należy się obchodzić z nim delikatnie, dlatego pomocna może być **technika miłości i życzliwości**, uzmysławiająca mu, że może na ciebie liczyć, gdy decyzja będzie ponad ich siły,
- pomoc w podjęciu decyzji może polegać też na **technice spokojnych pytań**, które doprowadzą go krok po kroku do właściwego rozwiązania,
- jeśli te techniki zawiodą należy zastosować **technikę odcięcia**.

## 11. OPORTUNISTYCZNY WYZYSKIWACZ

- po pierwsze – **technika bezpośredniej konfrontacji** – powiadomienie wprost, że czujesz się wyzyskiwany i nie zamierzasz tego tolerować,
- jeśli jednak nie przyniesie to rezultatów najrozsądniej będzie zastosować **technikę odcięcia**.

## 12. BEZWZGLEDNY TYRAN

- najlepiej działa **technika lustrzanego odbicia**, gdyż on sam nie znosi przymusu i kierowania nim z zewnątrz,
- można też użyć **techniki wrzasku i rabanu** – okażesz im tak swój silny sprzeciw i być może nabiorą do ciebie szacunku,
- oczywiście dobra jest też **technika odcięcia**,
- ciekawe rezultaty może przynieść **technika humoru**.

## 13. ŻARTOWNIŚ

- dobra jest tu **technika bezpośredniej konfrontacji**,
- czasem jednak to nie skutkuje i wtedy można skorzystać z **techniki wrzasku i rabanu**,
- oczywiście zawsze można też zastosować **technikę odcięcia**.

## 14. NIEPRZYTOMNY NIEDOLEGA TOWARZYSKI

- dobrze jest zacząć od **techniki rozładowywania napięcia**,
- kolejną może być **technika bezpośredniej konfrontacji** – mówimy mu dosadnie i jak dziecku, że jego zachowanie jest nie do przyjęcia,
- rezultaty może przynieść też **technika lustrzanego odbicia** – odpłacamy się tym samym,
- wobec wyjątkowo tępych można zastosować technikę wstrząsową – **wrzasku i rabanu**,
- wobec przypadków beznadziejnych najlepsza jest **technika odcięcia**.

## 15. PRZYPADEK PSYCHICZNY

- najlepsze są **techniki rozładowywania napięcia i spokojnych pytań**, które nie spowodują w nim poruszenia i napięcia nerwowego,
- oczywiście, z samej istoty tego typu wynika fakt, że przynajmniej czasowo należy zastosować **technikę odcięcia**, gdyż wymaga on pomocy specjalisty, a my sami nie damy sobie z nim rady.

## 16. BEZCZELNY ŁGARZ

- dobra jest **technika spokojnych pytań**, która wcześniej czy później obnaży ich kłamstwa,
- następnie należy użyć **techniki bezpośredniej konfrontacji**, czyli uświadomienie mu, że został zdemaskowany,
- jeśli tkwi nadal przy swoim – zastosuj **technikę odcięcia**,
- w przypadku gdy łgarz kłamie tylko po to, żeby nam zaimponować, a jego kłamstwa nie są groźne, można dać mu możliwość fantazjowania, ale jednocześnie zastosować **technikę rozładowywania napięcia** a potem **humoru** (dać mu znaczącym uśmiechem, gestem do zrozumienia, że wiemy że kłamie) – pozwoli mu to na wyjście z twarzą z sytuacji.

## 17. WTRĄCALSKI

- **technika bezpośredniej konfrontacji** albo,
- **wrzasku i rabanu** w połączeniu z **techniką odcięcia**.

## 18. DUSIGROSZ

- **technika spokojnych pytań** – pomaga mu dostrzec jego skąpstwo,
- dobra jest też **technika bezpośredniej konfrontacji**, gdyż trudno mu uświadomić sobie swoje postępowanie,
- równolegle należy stosować **technikę miłości i życzliwości**.

## 19. FANATYK

- skutkuje technika bezpośredniej konfrontacji albo **wrzasku i rabanu** w połączeniu z **techniką odcięcia** – w zależności od odporności tego typu.

## 20. NARCYZ

- źródło narcyzmu tkwi często w poczuciu małej wartości samego siebie i niepewności – zastosuj więc **technikę miłości i życzliwości** aby odkryć przyczyny takiego stanu rzeczy,
- **technika rozładowywania napięcia,**
- **technika bezpośredniej konfrontacji, technika odcięcia,**
- **technika powstrzymywania myśli,**
- **technika humoru.**

## 21. EDDIE HASKELL

- jeśli masz dość mnóstwa fałszywych komplementów zastosuj **technikę rozładowywania napięcia**, a potem **technikę humoru**,
- **technika bezpośredniej konfrontacji na przemian z techniką humoru**,
- jeśli to nie skutkuje – zastosuj **technikę odbicia lustrzanego**.

## 22. CHODZĄCA DOSKONAŁOŚĆ

- na początek technika spokojnych pytań – uświadamia jej niedoskonałości,
- na atak – technika odbicia albo wrzasku i rabanu,
- gdy te ostatnie są zbyt ryzykowne (wobec szefa) – technika fantazji zastępczych.

## 23. ZAROZUMIAŁY SNOB

- **technika spokojnych pytań,**
- **technika bezpośredniej konfrontacji,**
- **technika odcięcia.**

## 24. ZAWODNIK

- technika spokojnych pytań,
- technika bezpośredniej konfrontacji,
- technika odbicia w połączeniu z techniką humoru,
- technika odcięcia.

## **25. MANIAK KONTROLI**

- technika bezpośredniej konfrontacji,
- technika odbicia,
- technika wrzasku i rabanu,
- technika odcięcia.

## **26. NAPASTLIWY KRYTYK**

- technika miłości i życzliwości,
- technika spokojnych pytań,
- technika odbicia,
- technika bezpośredniej konfrontacji,
- technika odcięcia.

## **27. AROGANCKI MADRALA**

- technika miłości i życzliwości,
- technika powstrzymywania myśli,
- technika rozładowywania napięcia,
- technika bezpośredniej konfrontacji.

## **28. CHŁODNIA EMOCJONALNA**

- technika rozładowywania napięcia, miłości i życzliwości, humoru,  
technika spokojnych pytań.

## **29. SCEPTYCZNY PARANOIK**

-technika bezpośredniej konfrontacji, spokojnych pytań, miłości i życzliwości, rozładowywania napięcia, odcięcia.

## **30. PROWOKATOR**

- technika spokojnych pytań, bezpośredniej konfrontacji, humoru.