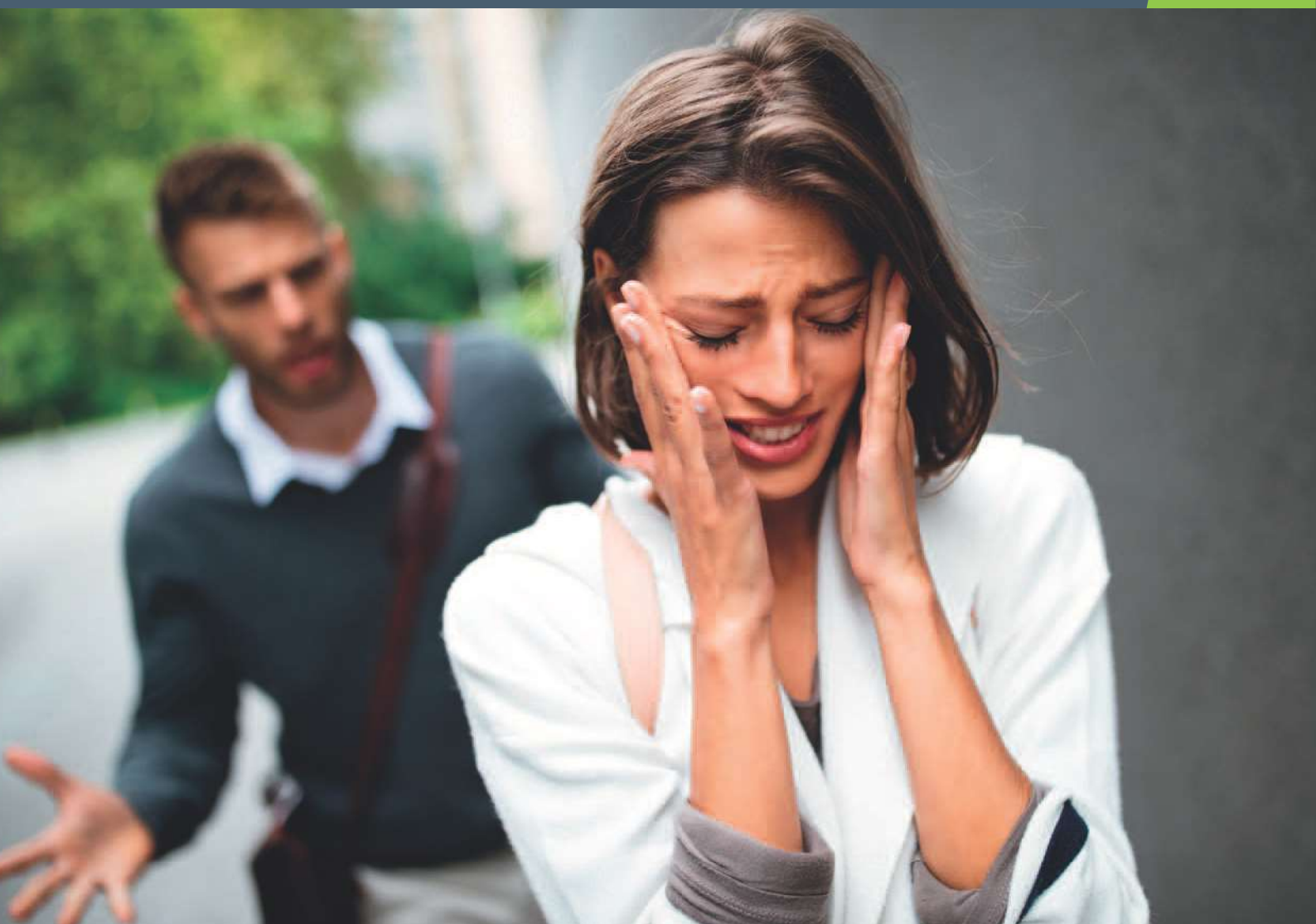


# Niebezpieczne relacje

Kim są toksyczni ludzie  
i jak rozpoznać u nich  
dysfunkcyjne zachowania?



P S Y C H O L O G I A



## Spis treści

|  |    |
|--|----|
| 1. Motylek w occie, czyli sposoby na toksycznych ludzi | 3  |
| 2. Toksyczne relacje                                   | 6  |
| 3. W związku z kłamcą                                  | 12 |
| 4. Toksyczny mózg                                      | 16 |
| 5. Toksyczni ludzie                                    | 20 |
| 6. Niebezpieczne związki                               | 26 |
| 7. Związki na gumce – koluzje                          | 33 |
| 8. Życie na biegunach                                  | 37 |
| 9. Jak żyć z narcyzem i mieć spokój                    | 41 |
| 10. Nienawidzę cię, nie odchodź                        | 50 |

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2021

ISBN 978-83-260-3885-3

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 8691

## 1. Motylek w occie, czyli sposoby na toksycznych ludzi

Czasem ludzie postępują tak, że mamy ochotę schować się w mysiej dziurze. Zachowania toksyczne, czyli zatruwające nam myśli i duszę, rozpoznajemy po skurczu gardła, ucisku w klatce piersiowej, bólu brzucha i napięciu mięśni. Objawy te sygnalizują lęk, smutek, wstręt lub gniew. Sami też bywamy wobec ludzi toksyczni, nie zawsze zdając sobie z tego sprawę. Nie warto pozostawać w toksycznych stosunkach z innymi osobami. Z pomocą przychodzi asertywne zachowanie. Postępować asertywnie to znaczy skutecznie bronić własnych praw, reagując na obce „toksyny” stanowczo, choć zarazem na tyle przyjaźnie, na ile się uda. Oto przykłady toksycznych zachowań i możliwych reakcji.

Gruboskórny to ktoś, kto cię ośmiesza i poniża, by samemu się wywyższyć. Spytaj wprost: „Czy chcesz mnie obrazić (dotknąć, sprawić przykrość)? Dlaczego?”. Poinformuj o swoich uczuciach i uświadom skutki: „Przykro mi, kiedy zachowujesz się w ten sposób”, „Nie mam ochoty dłużej cię słuchać”, „Nie chcę spotykać się z tobą, o ile nie zmienisz stylu bycia”. Powiedz: „Czuję się dotknięta, chociaż nie myślę o sobie w ten sposób”, „Boli mnie, kiedy bawisz się moim kosztem”. Zaproponuj zmianę i pokaż pozytywne konsekwencje: „Gdyby udało nam się spokojnie porozmawiać, mógłbym lepiej zrozumieć, o co ci chodzi”. Jeśli ten ktoś ma rację, najpierw mu ją przyznaj, a potem wyproś sobie kategorycznie niegrzeczną formę: „Masz rację co do..., ale zdecydowanie nie życzę sobie takich epitetów”.

Wulkan wrzeszczy, złości się i nie słucha cię. Aby go uspokoić, powiedz na przykład: „Być może masz rację”, „Coś w tym jest”, „To może okazać się interesujące”. Używaj trybu przypuszczającego, który cię do niczego nie zobowiązuje. Nie daj się wyprowadzić z równowagi.

Despota odczuwa przymus dominowania, nie liczy się z tobą i traktuje cię z góry. Nie pozwól wejść sobie na głowę. Niechciana uległość szkodzi zdrowiu, zatem naucz się mówić z naciskiem: „Nie, nie zrobię tego, mam już inne plany” – uprzejmie, ale bardzo stanowczo. I powtarzaj to jak zdarta płyta – tyle razy, ile potrzeba, bez usprawiedliwiania się.

Triumfator musi rywalizować i wygrywać, zawsze musi okazać się „lepszy”. Ma za złe, że nie skaczesz do góry z radości, gdy przegrywasz. Nazywa to niesportową postawą. Graj z nim rzadko i niech stawką nie będzie twoje dobre samopoczucie i spokój. Powiedz: „Nie zamierzam z tobą konkurować, to nie wyścig szczurów”.

Motylek to osoba lekko traktująca zobowiązania. Zakreśl wyraźnie granice swojej odpowiedzialności i nie pozwól obarczyć się obowiązkami lekkoducha, a tym bardziej poczuciem winy, kiedy on coś zawali. Mów wprost: „Ustaliliśmy, że zrobisz to, masz teraz niestety problem” (uważaj: on ma problem, nie ty), „To, co robisz, sprawia, że czuję się okropnie, nie chcę w tym uczestniczyć”.

Bryła lodu jest chłodną osobą, trzymającą dystans, choć utrzymuje, że jesteś dla niej kimś ważnym. Roztop lód, okazując konsekwentnie, choć delikatnie, swoje uczucia. Chłód w zachowaniu bywa wyuczony, tak jak w przypadku wielu mężczyzn, którzy obawiają się okazywać emocje, bo myślą, że się ośmieszają.

Prowokator robi z igły widły. Przybiera różne maski. Niepokój innych jest dla niego powodem do uciechy. Sprawia przykrości pod pozorem przyjacielskiej przysługi. Donosi, sugeruje, podejrzewa, udaje dobre intencje, uderza, gdy jesteś w kiepskiej formie. Wykorzysta przeciwko tobie wszystko, czego niechcący się dowie. Nie daj się nabrać na słodkie słówka. Zapytaj, czy chce cię zdenerwować. Poinformuj, że w jego towarzystwie stale odczuwasz napięcie i nie lubisz tego. Wyjaśnij dokładnie, co cię irytuje. Rób swoje, zachowuj się uprzejmie, uważaj na każde słowo.

Skorpion wie, jaki jest twój najsłabszy punkt, i uderza boleśnie. Zapewne bardzo go kiedyś zraniono. Atak jest najczęściej formą obrony przed spodziewanym atakiem. Mów otwarcie, że boli, że cierpisz, że nie jesteś w stanie tego znieść. Nie zamykaj się w sobie. Jeśli uderzy jeszcze raz – maksymalnie wydłuż dystans. Jeśli tego nie zrobisz, jego natura zniszczy cię, choć być może – jak w przypowieści – jego również. Otóż skorpion prosił żółwia o przeprowadzenie przez rzekę i obiecywał, że go nie skrzywdzi. Na środku rzeki jednak nie wytrzymał i ukąsił żółwia. A kiedy obaj szli na dno, tłumaczył, że taka jest jego natura.

Szczerzy do bólu uważa za swój obowiązek mówić stale o tym, co ci się nie udało: o twoich porażkach, wadach, pomyłkach. Rozdrapuje ci rany w przekonaniu, że dobrze czyni. Powiedz otwarcie: „Rozumiem twój punkt widzenia, ale nie chcę tego słuchać, bo czuję się coraz gorzej”.

Wysoki sąd ma przymus osądzania, ferowania wyroków, dawania „dobrych” rad. Uważa, że wie lepiej niż ty, co masz myśleć, czuć i robić. Stałe ocenianie odbiera ci siły i poczucie niezależności. Mów, co czujesz. Nie atakuj, nie pouczaj, nie osądzaj, ale jasno informuj, co ci przeszkadza. Powiedz na przykład: „Nie podoba mi się, że wprawiasz mnie w zakłopotanie w obecności innych ludzi, wolę porozmawiać w cztery oczy”.

Szantażysta uważa, że lęk może być podstawą trwałego związku. Straszy, że zrobi sobie krzywdę. Powiedz stanowczo: „Nie chcę tego dłużej znosić, zrobisz, co zechcesz, nie mam na to wpływu”.

Egocentryk wciąż powtarza: ja, ja, ja! Musi być najważniejszy, inni są tłem. Mówi tylko na jedyny naprawdę interesujący go temat, czyli o sobie. Wciąż się chwali. Gdy ma więcej zalet niż wad – okazuj sympatię. Ale wyznacz limit spotkań, bo zwariujesz. Zaproponuj z naciskiem: „Posłuchaj mnie, chcę powiedzieć coś dla mnie ważnego”.

Wkręt jest wścibski, uciążliwy, namolny, choć bywa słodki. Wykaż stanowczość. Utnij krótko: „Niestety nie mam czasu”, „To mnie nie interesuje”, „Nie lubię tego” itp. I powtarzaj to tak długo, aż zrozumie.

Manipulant maksymalizuje swój zysk twoim kosztem, udając w dodatku, że chce dla ciebie jak najlepiej. Kłamie i oszukuje, uważając przy tym, że inni są głupszy i nie zorientują się. Przy pierwszej próbie wpuszczenia cię w maliny, zwróć mu uwagę, że to ty tracisz. Za drugim razem daj jeszcze szansę, szczegółowo analizując sytuację i swoje odczucia. Za trzecim – zdecyduj o formie wydłużenia dystansu.

Marcowa pogoda to człowiek nieprzewidywalny i nieobliczalny, potrafi być cudowny, za chwilę szaleje. Można zwariować. Powtarzaj cierpliwie, co ci przeszkadza, ale zachowaj

ostrożność i uważaj z zaufaniem. Poszerz grono znajomych – zawsze miło poznać kogoś innego, bezpiecznego i dojrzałego emocjonalnie.

Koza to uparciuch, nic i nikt jej nie przekona. Co gorsza, koniecznie chce ci „wmusić” swoje zdanie. Nie przekonuj jej. Mów pogodnie: „Jak widać różnimy się poglądami na ten temat”, „To ciekawe, ja to widzę trochę inaczej”. Sympatia do kogoś nie zależy od zgodności przekonań.

Bezradnik jest słaby, niezdecydowany, miotany wątpliwościami. Oczekuje, że rozwiążesz jego problemy. Wycofuje się, cierpi, płacze, a ty razem z nim. Stale w stresie, czuje się podle, łyka tabletki. Twoja opiekuńczość zacznie się chwiać, będziesz mieć dość traktowania dorosłego jak dziecka. Zmęczy cię. Jeśli chcesz, możesz pomagać, choć nie musisz. Pomyśl, jak się wycofać.

Ocet to ktoś stale skrzywiony i niezadowolony. Wciąż uważa się nad sobą i porównuje z tymi, którym żyje się lepiej. Przejęty swoimi nieszczęściami, nie próbuje szukać wyjścia z sytuacji. Obarcza cię swoimi humorami. Potrenuj przyjazną stanowczość i ciepło, ale bardzo zdecydowanie powiedz: „Rozumiem, że masz kłopoty – jak każdy – ale spróbujmy może poszukać różnych plusów”. Skieruj jego uwagę na możliwość rozwiązania problemu: „Co chcesz robić dalej? ”, „Wszystko zależy od ciebie. Masz jakiś plan? ”.

Pechowiec uparcie pakuje w kłopoty siebie i ciebie. Przyciąga masę nieprzyjemnych i nieprawdopodobnych zrzędzeń losu. Bądź cierpliwy, wyrażając przy tym przygnębienie i rozczarowanie.

Bluszcz oplata cię ciasno i dławi. Jest twoim cieniem, świeci odbitym światłem. Czujesz się nieswojo. Potrzebujesz partnerstwa. Nie można dać się stłamsić, ale potrzebny jest takt i delikatność. Dostarcz oparcia, jednak broń swojej autonomii.

### **JAK POSTĘPOWAĆ ASERTYWNIE?**

- Traktuj siebie i partnera jak równie ważne osoby.
- Unikaj atakowania lub podporządkowywania się cudzym wymaganiom.
- Informuj o swoich myślach i uczuciach, bez pouczania, krytyki i okazywania wyższości.
- Zachowaj spokój.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy.
- Wyprostuj się – taka postawa ułatwi głębokie oddychanie, pomoże zmniejszyć napięcie i jaśniej myśleć.
- Bądź zwięzły i precyzyjny – pomoże ci to utrzymać uwagę słuchacza i zwiększy moc przekazu.

Hanna Hamer