



Irena Sowińska

# Mikrokosmos relacji międzyludzkich

## Toksyczne relacje i sposoby radzenia sobie z nimi\*

Przede wszystkim musimy sobie zdać sprawę, że toksyczne relacje stopniowo zatrują nasze życie, a w przypadku organizacji zatrują cały organizm firmy - niczym ukryty rak, który toczy organizm niezauważalnie i podstępnie, wywołując ogromne konsekwencje finansowe i osobiste dla ludzi zmuszonych do współpracy z toksycznymi osobami.

W zachodnich badaniach, są już opisane dramatyczne przypadki załamania się korporacji, którego przyczyną była jedna lub więcej osób na kluczowych stanowiskach, cierpiących na zaburzenia osobowości.

W Polsce świadomość znaczenia ogromnych konsekwencji psychologicznych, ekonomicznych i prawnych jest dosyć niska i wręcz lekceważona, co pozostawia pracowników w takich sytuacjach samym sobie. Menedżerowie rzadko mają świadomość, że straty powodowane wysoką absencją, brakiem zaangażowania pracowników w sprawy firmy, poczuciem bezsilności, utratą wiary w siebie, dużą fluktuacją personelu, kosztami prawnymi, niską wydajnością zespołów, podwyższonym poziomem stresu, depresją - to konsekwencje tego zjawiska.

Pytanie brzmi: jak wiele z nas zdaje sobie sprawę, że brak empatii, egocentryzm, agresja słowna itp. - to objawy niebezpiecznego zjawiska rodzącego poważne konsekwencje i zagrożenie dla ludzi i efektywności organizacji.

Czy wysokie koszty finansowe i społeczne to mało?

Specjaliści badający zjawisko toksycznych relacji uważają, że ludzie narażeni na kontakt z osobami z zaburzeniami osobowości nie powinni czekać na reakcję kierownictwa. Ta reakcja może z bardzo wielu powodów nigdy nie nastąpić. Należy więc, aby siebie chronić, podjąć działania samemu.

Zidentyfikowanie problemów wywoływanych przez te osoby i świadomość symptomów zaburzeń daje nam 50% szans na skuteczną obronę.

Ciągle przekonujemy się, że brak rozpoznania i niewłaściwe postępowanie wobec toksycznych ludzi naraża nasze zdrowie i może doprowadzić nas nawet do samozniszczenia. Toksyczny osobnik manipuluje tobą i zanim się zorientujesz zaczynasz koncentrować się na nim i jego potrzebach tak mocno, że nie masz czasu i siły na swoje życie; tracisz poczucie tożsamości i osobiste priorytety.

Pamiętajmy, że kontakt z toksyczną osobą może wywoływać takie objawy jak: bóle żołądka, uczulenia, zaburzenia łaknienia, uczucie gniewu, nienawiści spowodowane obsesyjnymi myślami o toksycznej osobie, a nawet raka z powodu stłumionego sprzeciwu, nie mówiąc już o ryzyku chorób serca. Gdy kontakt z drugą osobą pozbawia nas energii, chęci do życia i paraliżuje emocjonalnie, powinniśmy zastanowić się poważnie nad przyczyną takiego stanu.

Ważne, by nie zwątpić w swoje odczucia.

Na początek powinniśmy uwierzyć w siebie i zaufać swoim emocjom i odczuciom.

\*W związku z dużym zainteresowaniem tematyką mojego warsztatu, który odbył się 22 stycznia, proponuję kilka refleksji i sposobów, jak sobie radzić z toksycznymi ludźmi w naszym otoczeniu.

To bardzo ważne i bardzo trudne, gdyż toksyczne osoby kwestionują nasze odczucia i tym samym wprowadzają zamęt sugerując nam, że to z nami jest coś nie w porządku.

Dlatego tak ważne jest rozpoznanie toksycznej relacji i nazwanie jej po imieniu, by wzmocnić poczucie własnej wartości i szacunek dla samej siebie.

Słuchajmy też uważnie słów, które kierują do nas inni ludzie i zwracajmy baczną uwagę na sposób w jaki są wypowiedzane. Musimy także posłuchać samych siebie – jakich słów używamy i w jaki sposób ich używamy. Dzięki temu będziemy mogli określić w jakim stopniu szanujemy, chronimy i cenimy samych siebie, innych i życie w ogóle.

Pod żadnym pozorem nie wolno przenosić gniewu na osobę inną niż ta, która ów gniew wywołała – a zwłaszcza na siebie samą. W przeciwnym razie ty sama staniesz się osobą toksyczną. Więc dbając o siebie i innych pamiętaj:

1. szanuj prawa innych ludzi,
2. nie manipuluj ludźmi,
3. zrozum, że nie zawsze masz rację,
4. nie narzekaj,
5. nie krytykuj, ale informuj,
6. akceptuj ludzi takimi jakimi są,
7. słuchaj uważnie tego, co ludzie mówią do ciebie,
8. zauważaj i doceniaj u innych nawet najmniejszy pozytywny detal,
9. akceptuj samą siebie,
10. często się uśmiechaj,
11. okazuj życzliwość innym ludziom.

Podstawowa technika radzenia sobie z toksycznymi ludźmi, to technika rozładowywania napięcia, jako sposób na uzyskanie fizycznej kontroli nad własnymi emocjami.

Kiedy ogarnia cię wściekłość, serce ci bije szybciej, krew pulsuje w skroniach, a oddech staje się płytki - musisz natychmiast dotlenić swój organizm i odzyskać równowagę.

#### Technika nr 1

### ROZŁADOWYWANIE NAPIĘCIA

1. przez 2-3 sek wciągaj powietrze przez usta,
2. myśląc o toksycznej osobie, zatrzymaj powietrze w płucach na trzy sekundy,
3. nadal myśląc o „tej” osobie, „usuń” ją ze swego wnętrza wraz z wydechaniem z całej siły powietrzem.
4. wstrzymaj oddech na dwie sekundy,
5. powtarzaj kroki 1-4 tak długo, dopóki wspominając zachowania i słowa „tej” osoby, wraz z wydechem nie usuniesz jej ze swego wnętrza,
6. powtórz całość trzy razy, by oczyścić się z negatywnych emocji.

Powyższa technika kontrolowanego oddychania jest bardzo pomocna w różnych stresujących sytuacjach, a zwłaszcza przy kontakcie z ludźmi zaburzonymi emocjonalnie.

#### Technika nr 2

### POWSTRZYMYWANIE MYŚLI

W sytuacjach, kiedy każda myśl o „tej” osobie i jej postępkach budzi w tobie wściekłość i zalewa cię fala negatywnych uczuć.

1. usłysz głośne swoje słowa: nie myśl o tym, „STOP”
2. wyobraź sobie znak STOP! Ilekroć twoje myśli przywodzą ci na myśl toksyczne sytuacje i wizerunek toksycznej osoby,
3. skieruj swoje myśli na pozytywne wspomnienie,
4. wzmocnij to pozytywną afirmacją, np.: „kocham siebie i zasługuję na szacunek”.

#### Technika nr 3

### ZWIERCIADLANE ODBICIE

- zachowuj się dokładnie tak jak twój rozmówca, pokazując, jakie to niemiłe.

Taki sygnał zazwyczaj daje spektakularny rezultat (znakomicie też sprawdza się w kontakcie z dziećmi).

#### Technika nr 4

### BEZPOŚREDNIA KONFRONTACJA

Powiedz jasno i wyraźnie atakującej cię osobie jak odbierasz jej słowa i postępowanie (spokojnym głosem, ale wyraźnie i dobitnie).

Taka postawa wzbudzi szacunek i nie pozwoli ci stać się ofiarą.

#### Technika nr 5

### SPOKOJNE PYTANIA

Zadawaj serię logicznych pytań wymagających zdecydowanej odpowiedzi „tak” lub „nie” – w sposób spokojny i opanowany, w sytuacji gdy toksyczna osoba wygłasza absurdalne i niedorzeczne, atakujące cię słowa i poglądy.

#### Technika nr 6

### MIŁOŚĆ I ŻYCZLIWOŚĆ

Jeżeli jesteś w stanie okazać toksycznej osobie szczerą akceptację i życzliwość. Możesz tego dokonać łagodnością, czułością i miłością.

Rezultaty mogą być spektakularne, ale jest to jedna z najtrudniejszych metod.

#### Technika nr 7

### TECHNIKA ANTYSTRESOWA

Medytacja – praktykowanie uważności (2 x dziennie)

#### Technika nr 8

### ODCIĘCIE

Jeśli wypróbowałaś wiele technik i żadna z nich nie przyniosła rezultatu – jedyne co możesz zrobić, to radykalnie odciąć się od toksycznej osoby. Zdecydowanie i raz na zawsze, po to by zrobić miejsce w swoim życiu dla ludzi, którzy są życzliwi i będą cię wspierać.

Niektóre osoby i relacje są tak toksyczne, że jedyną metodą, aby ocalić siebie jest ucieczka. Warto zostawić wszystko za sobą – wszystko, z wyjątkiem własnej godności. Warto pamiętać, że toksyczny człowiek będzie cię ranił tak długo, jak mu na to pozwolisz. Podejmując decyzję o zerwaniu toksycznej relacji, oddajesz sobie samej największą przysługę.

„Miłość do siebie samego to początek romansu na całe życie” – *Oscar Wilde*

Najważniejsze i najlepsze co nas spotyka po zerwaniu toksycznych relacji, to ogromna ulga, radość i nowi wspaniali ludzie, którzy pojawiają się w naszym życiu gdy emanujemy siłą i energią. No i wolność do wszystkiego, co nowe i wspaniałe. Tego serdecznie Wam życzę.

Źródła:

*Psychopaci są wśród nas* – Robert D. Hare

*Toksyczni ludzie* – Lilian Glass

*Toksyczni koledzy* – Alan A. Cavaiola

*Irena Sowińska – międzynarodowy Coach ICC, trenerka, autorka programów szkoleniowych, m.in. seminariów i warsztatów pn. „Mikrokosmos relacji międzyludzkich”  
e-mail: pc@prosperitycoaching.pl*