

Jak reagować na toksycznych ludzi i wyznaczać własne granice



O tym, jak radzić sobie z toksycznymi osobami, z którymi łączą nas relacje, jak wyznaczać swoje granice i reagować na agresję słowną ze strony bliskich.

Toksyczną osobą może być partner życiowy, rodzice, rodzeństwo, dorosłe dziecko, koleżanka/kolega z pracy, sąsiad, przyjaciółka, którą znamy jeszcze z czasów szkolnych, znajomi, których często widzimy. Uwaga! Opisuję jedynie te osoby, z którymi łączą nas prawdziwe relacje (romantyczne, koleżeńskie, sąsiedzkie, rodzinne), a więc tzw. „znajomi” z social mediów nie zaliczają się do tej grupy. Używam określenia „osoba toksyczna” a nie np. narcyz czy psychopata, gdyż zaburzenia osobowości, jeżeli takie występują, diagnozuje lekarz psychiatra. Nie można kogoś określać mianem zaburzonego tylko dlatego, że bywa złośliwy, bo nazwa zaburzenia się zdewaluuje.



Wyobraźmy sobie taką sytuację, bliska nam osoba zachowuje się w toksyczny sposób, wyręcza się nami, ciągle ma jakieś pretensje, zarzuca nam czyny, których nie popełniłyśmy lub negatywne cechy, co sprawia nam przykrość. Toksyk robi to tylko po to aby złapać nas na „przynętę”, tzn. albo abyśmy się zaczęły bronić, albo aby udało nas się sprowokować do kłótni i wzajemnej wymiany oskarżeń.

Co w takiej sytuacji należy zrobić? Po pierwsze dać się wygadać toksykowi słuchając go ze spokojną twarzą. Następnie spokojnie bez sarkazmu powiedzieć, któreś z tych zdań:

1. „Przykro mi, że tak uważasz” – To zupełnie tak, jakbyśmy przepłynęli obok przynęty zarzuconej przez toksyka i popłynęli dalej.
2. „Masz prawo do błędnej opinii na mój temat” – dajemy prawo tej osobie do posiadania własnych opinii o nas, nawet błędnych opinii, jednocześnie wyznaczamy własne granice.
3. „Nie mam wpływu na to, jak mnie postrzegasz” – każdy z nas ma wpływ jedynie na własne myśli, uczucia i zachowanie.
4. „Przyjmuję do wiadomości twoją opinię” – tak możemy odpowiedzieć przełożonemu. Przyjmuję do wiadomości nie oznacza że się z czymś zgadzam
5. „Nie odpowiadam za twoje zdenerwowanie” – każdy z nas odpowiada jedynie za własne emocje.
6. „Nie ponoszę odpowiedzialności, za to co czujesz” – ponosimy odpowiedzialność tylko za własne uczucia.
7. „Nie chcę o tym rozmawiać. Zmieńmy temat” – jasny sposób wyznaczamy toksycznej osobie granice.

Dajemy znać naszemu rozmówcy, że choć nie zgadzamy się z jego opinią na nasz temat, to nie mamy ochoty się kłócić.

Jednocześnie wyznaczamy swoje granice. Człowiek jest jednostką społeczną i nie ma sensu zrywać relacji tylko dlatego, że druga strona powiedziała coś złośliwego, najgorsze co moglibyśmy zrobić to tłumaczyć się, wejść w sprzeczkę lub obrazić się – to są reakcje z pozycji Dziecka. Reagujmy z pozycji Dorosłego – wyznaczając swoje granice i pokazując, że szanujemy cudze.

Autor: Altea Leszczyńska