

Василий Верченко



# ДИАЛОГИ

С ТОКСИЧНЫМИ ЛЮДЬМИ

Василий Верченко

**Диалоги с токсичными людьми**

«Издательство «Перо»

2021

УДК 159.9  
ББК 88.4

**Верченко В.**

Диалоги с токсичными людьми / В. Верченко — «Издательство  
«Перо», 2021

ISBN 978-5-00171-953-3

Книга посвящена взаимодействию с людьми, которые ведут себя токсично и создают сложности при общении с ними. На многочисленных примерах показано, что с помощью специальных техник можно сформировать навык отработки токсичных высказываний и научиться переключать токсичного статусного собеседника на конструктивный режим общения. Для широкого круга читателей, ведущих диалоги с токсичными людьми. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9  
ББК 88.4

ISBN 978-5-00171-953-3

© Верченко В., 2021  
© «Издательство «Перо», 2021

# Содержание

Глава 1. Токсичными не рождаются	6
36 диагностических признаков токсичного общения. Действия собеседника	7
20 возможных последствий токсичного общения. Ваша реакция	8
Практикум 1. Проверяем как Вы обычно реагируете на токсичное общение	9
Практикум 2. Анализируем 8 наиболее частых ошибок, совершаемых при неожиданной встрече с токсичным собеседником	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Василий Верченко

## Диалоги с токсичными людьми

*Злых людей нет на свете, есть люди несчастливые.*

### **Договоримся о понятиях**

Токсичный (toxic) – ядовитый, отравляющий, создающий ситуации некомфортного общения.

Абьюз (abuse) – психическое насилие, нарушение личных границ человека, которое проявляется в агрессивном и унижительном отношении и поведении.

Моббинг (mobbing) – психологический террор в коллективе, имеющий целью уход, увольнение сотрудника. Проявляется в насмешках, придирках, дезинформации, бойкоте, доносителестве.

Буллинг (bullying) – моббинг в отношении коллеги другими членами коллектива, травля, издевательство, агрессивное преследование. Боссинг (bossing) – моббинг, организованный начальником в отношении своего подчиненного.

Газлайтинг (gaslighting) – психологическое насилие, при котором в результате давления агрессора, жертва теряет связь с реальностью.

## **Глава 1. Токсичными не рождаются**

В современном мире на смену физическому насилию приходит насилие психологическое. Всё больше людей испытывают на себе давление своих коллег, руководителей, клиентов, партнеров, близких и родных людей. Ядовитое общение сотрудников становится заметной проблемой больших корпораций и небольших компаний, заметно снижая результативность и финансовые показатели.

Каждый день Вы, уважаемый читатель, встречаете людей, которые не рады Вам, ведут себя вызывающе, нарушают этические нормы. Кроме психологического дискомфорта, это мешает решению Ваших профессиональных задач. Часто бывает так, что из-за высокого статуса собеседника, Вы не можете ответить зеркально, нагрубить в ответ или прекратить неприятный разговор. Но и молчать тоже нельзя. О том, как общаться со статусными людьми, которые ведут себя токсично, и рассказывает эта книга.

### **36 диагностических признаков токсичного общения. Действия собеседника**

Способы, с помощью которых разрушают Вашу веру в себя и в окружающий Вас мир многообразны: агрессивное поведение, гипер-конфликтность, высокая эмоциональность, создание проблемы и препятствий «из ничего», хамство, повышенная раздражительность, обвинение, безапелляционный тон, необоснованная критика, подчеркивание превосходства, снисходительное отношение, самолюбование, проявление неуважения, нарушение личных границ, отрицательная оценка, перебивание, перенос ответственности, упреки, напоминания о неприятном, повторение одного и того же, замечания, негатив, драматизация, обман, принижение достоинства, обесценивание эмоций и действий, зависть, ревность, запугивание, внушение беспомощности, навязывание чувства вины, манипуляции, отсутствие доверия, провокация, тотальный контроль, нестабильное настроение...

## **20 возможных последствий токсичного общения. Ваша реакция**

Обида  
Злость  
Стресс  
Усталость  
Дискомфорт  
Жертвенность  
Опустошенность  
Болезненная зависимость  
Ухудшение самочувствия  
Ощущение несправедливости  
Повышенная тревожность  
Снижение самооценки  
Безвыходность  
Потеря смысла  
Чувство вины  
Упадок сил  
Депрессия  
Печаль  
Апатия  
Страх



## **Практикум 1. Проверяем как Вы обычно реагируете на токсичное общение**

Что Вы скажете, услышав от статусного собеседника? Запишите свои варианты.

Если среди Ваших ответов есть похожие на такие: «Это не бред», «А сам ты не бред несешь?», «Это что сейчас было?», то это не самые сильные ответы.

Запишите токсичные фразы, которые вызывают наибольшие сложности у Вас. В какой ситуации это происходит?

Почему это для Вас важно?

Какие "струны души" задевает токсичный собеседник?

Запишите Ваши ответы, которые Вы давали.

В каком эмоциональном состоянии Вы этого говорили?

Как можно усилить Ваши ответы?

Вернитесь к данному заданию после прочтения книги.

Что можно добавить?

## **Практикум 2. Анализируем 8 наиболее частых ошибок, совершаемых при неожиданной встрече с токсичным собеседником**

Проанализируем 8 наиболее частых ошибок, совершаемых при неожиданной встрече с токсичным собеседником.

- Проявление спонтанной эмоциональной реакции, неумение сдерживать нахлынувшие чувства (замешательство, растерянность, оправдания)
- Наивная надежда на то, что собеседник одумается и перестанет быть токсичным сам собой без Ваших дополнительных усилий и действий
- Отсутствие переключения на «антитоксичный» режим разговора. Продолжение конструктивного диалога без отработки выпадов в Ваш адрес
- Полное принятие вины на себя (при условии соблюдения своих должностных обязанностей, без нарушений трудовой дисциплины)
- Замкнутый круг. Циклическое постоянное обдумывание своих ответов и реакций после диалога. «Накручивание» себя. Фокус на эмоциях.
- Изображая жертву. Полная капитуляция. Признание зависимости. Оправдание своего бездействия.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.