**Правила общения с токсичным человеком**

Общаться с токсичным человеком иногда приходится поневоле. В моем случае это **коллега по работе**. И порвать отношения просто невозможно - приходится вступать в коммуникацию. После токсичного общения мы чувствуем себя опустошенными, обескураженными, утомленными… Настроение понижается, планы рушатся, энергия исчезает. Но можно соблюдать простые правила, чтобы снизить риск и укрепить психологическую защиту.

Не надо проявлять эмоции. Токсичные люди именно ими и «питаются». Им важно вызывать у вас раздражение, гнев, тоску, уныние; именно поэтому они или провоцируют конфликт с руганью или рассказывают что-то мрачное, критикуют, ругают, делятся страшными новостями… Можно отделаться дежурными репликами, смолчать или вяло отвечать, глядя в сторону… Главное - не дать вывести себя на проявление эмоций.

Не надо рассказывать о своих планах и делах. Токсичный человек проявляет большую заинтересованность; он умеет выведать главное. Он может изобразить сочувствие и внимание, но это ловушка. Все, что вы расскажете, будет использовано против вас потом. И станет почвой для насмешек, обвинений и постоянных припоминаний неудач, которые вас постигли. А планы, если вы ими поделитесь, рухнут. Так что информацией делиться не надо. О природе, о погоде - но не о своих делах и чувствах.

Не надо обсуждать третьих лиц - токсичный человек непременно передаст ваши слова в извращенном виде. Он для этого и втягивает вас в обсуждение - чтобы потом спровоцировать конфликт и все передать якобы от вашего лица. **Токсичные люди постоянно ссорят всех между собой** - так им удобнее управлять и властвовать. И лишать вас друзей.

Не принимайте помощь токсичного человека - иначе вы всю жизнь будете ему должны. Он всю жизнь будет попрекать вас пустячной услугой или подарком. Это приманка; путь в рабство. Лучше обойтись своими силами или нанять постороннего человека для решения проблемы.

Не доверяйте временным «просветлениям» токсичного человека - это всего лишь способ снова втереться в доверие. И доказательство - значит, токсичный человек прекрасно знает, как надо себя вести! И отлично может держать себя в руках, когда ему это выгодно.

Общаться с токсичным человеком - как идти по минному полю. Но соблюдая правила, можно выбраться с опасной территории. На которую так не хочется заходить! - но приходится иногда, из-за работы…

**6 приемов, которые помогут общаться с вредными и неприятными людьми**

Нам встречаются разные люди – добрые, злые, воспитанные или наглые. Хорошо, когда есть возможность не общаться с неприятным субъектом. Но бывают случаи, когда вредный человек – это начальник или коллега, с которым приходится взаимодействовать почти каждый день. И такая коммуникация превращается в стресс.

**Разрушительное влияние «токса»**

Каждый согласится со мной, что общение с таким человеком – это еще то «удовольствие». Одна из сторон чаще всего подвергается унизительному обращению. У «жертвы» появляется сильное желание прервать любое общение. И это самое верное решение. Позиция не обращать внимания или делать вид, что все хорошо, заведомо проигрышная. Противный человек все равно найдет способ все испортить.

Друзья, здесь важно осознать, что переделать мы никого и никогда не сможем. А вот поменять свое отношение к ситуации и применять действующие приемы в нашей власти. Это необходимо сделать, когда невозможно скрыться или убежать от «токса», который буквально разъедает и отравляет все вокруг. Делюсь стратегиями, которые стоит использовать в общении с вредными людьми.

**Обращение только по острой необходимости**

Здесь все просто. Вы сводите коммуникацию с «токсом» к минимуму. Даже если он ваш босс. Сами обращаетесь или идете на контакт только по острой надобности. Например, начальник требует разъяснений по отчету. Позвонил тот самый токсичный «приятель», который, наконец-то решил отдать вам долг. В обоих случаях увильнуть от общения уже не получится.

**«Ход конем»**

Сразу приведу пример. У вас непростые отношения с мамой. Она старается всех подчинить себе, властвовать. А с папой у вас ровно все наоборот – мир, дружба, жвачка. Укрепите ваше хорошее общение. Станьте еще большими друзьями и союзниками. Такая стратегия усилит вашу позицию и поможет выдерживать конфронтации.

**Визуализация**

Бывает, что конфликт с «токсом» выходит в острую фазу. Представьте его в образе смешного животного. Или вообразите себе, что между вами плотная стена, через которую не просачивается разрушительная энергия.

**Аутотренинг**

Если понятно, что разговор с ядовитой личностью неизбежен, то вам поможет выстоять набор фраз: «Я сильный духом. Ничто не способно меня вывести из себя. Слова – это всего лишь набор букв. Никакой негатив не дойдет до меня». Проговаривайте формулировки перед встречей.

**Прием перенаправления энергии**

Сразу скажу, что техника принадлежит не мне. Она описана в книге российского психотерапевта Михаила Литвака «Психологическое айкидо». Суть состоит в перенаправлении полученной энергии от агрессора обратно на него. Этот прием вы можете использовать на работе или в семье:

- Какой ты все-таки дурак!

- Да, иногда я веду себя на редкость странно!

- Ты лузер и неудачник! У тебя никогда ничего не получается сделать успешно!

- Спасибо, что сказал. Твое мнение важно для меня!

Несколько подобных фраз и противник дезориентирован. Он ожидает от вас совершенно другой реакции. Ему нужны ваше чувство вины, страх, гнев или обида. Поймите, человек-агрессор, таким способом, подпитывается эмоциями. Они нужны ему. А вы оставляете его без «еды».

**Не включайтесь эмоционально в конфронтацию**

Я понимаю, что легко сказать «не включайся», когда агрессор «поливает» тебя с ног до головы. Но таким приемом важно овладеть. Опять же вы не будете отдавать свою энергию противнику и лишите его подпитки. Стойте уверенно и спокойно. Скажите ему: «Я продолжу тогда, когда вы закончите». Главное – не проваливаться эмоционально в конфликт и не выглядеть испуганно или виновато. Иначе проиграете.