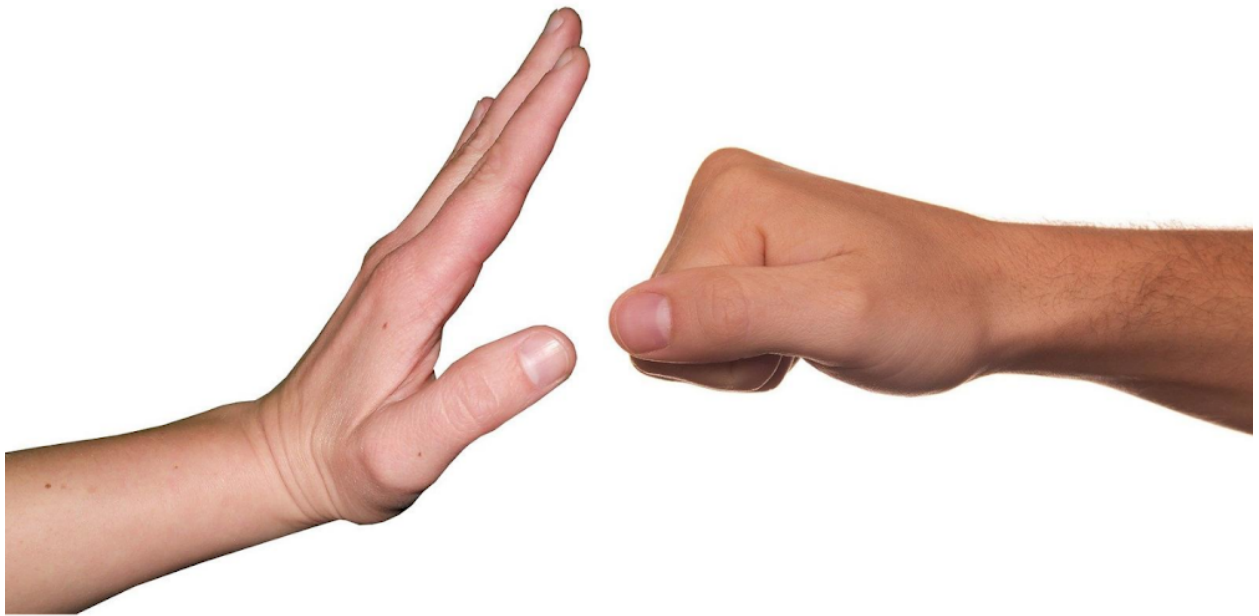


MARTA PAWLIKOWSKA-OLSZTA

# Jak poradzić sobie z narcyzem

i toksycznymi relacjami w życiu



PROJEKT ROZWÓJ

Marta Pawlikowska-Olszta

# **Jak poradzić sobie z narcyzem**

i toksycznymi relacjami w życiu

Wydawnictwo Projekt Rozwój 2020

Autor: Marta Pawlikowska-Olszta

Redakcja merytoryczna i korekta: Iwona Składowska

Opieka wydawnicza oraz oprawa graficzna: Maria Mechacka

**Więcej informacji oraz kontakt z Autorką:**

<https://www.jakzarzadzacpoludzku.pl/>

kontakt@jakzarzadzacpoludzku.pl



PROJEKT ROZWÓJ

© Wydawnictwo Projekt Rozwój

Warszawa, 2020

ISBN PDF 978-83-958735-2-2



### **Marta Pawlikowska-Olszta**

Psycholog pracy i organizacji, doradca HR, trener wspierający ludzi w lepszym radzeniu sobie z psychologicznymi wyzwaniami w pracy i w życiu prywatnym.



### **Iwona Składowska**

Nauczyciel i trener umiejętności poznawczych, zafascynowana neuronauką oraz uczeniem się przez całe życie, w Wydawnictwie Projekt Rozwój zajmuje się redagowaniem tekstów i korektą.



### **Maria Mechacka**

Z wykształcenia dziennikarka i bałtystka, pasjonatka e-książek, w Wydawnictwie Projekt Rozwój odpowiedzialna za skład techniczny & dystrybucję tytułów

## Spis treści

<b>(Nie)Strach się bać!</b>	<b>7</b>
Odarty z tożsamości przez relacje niskiej jakości?	<b>10</b>
Czy dotyka Cię mechanizm „znikania”	<b>12</b>
Jak możesz wzmacniać swoją tożsamość?	<b>13</b>
Z KIM PRZYSTAJESZ TAKIM SIĘ STAJESZ	13
SPRAWDŹ CZY NIE BUDUJESZ SWOJEJ TOŻSAMOŚCI „NA PRZEKÓR”	14
IDŹ NA DOBRY KURS ASERTYWNOŚCI	14
DOŚWIADCZAJ, TESTUJ, POPEŁNIAJ BŁĘDY, NIE BĄDŹ SAM	15
NIE USTAWAJ W ZADAWANIU PYTANIA	15
WYŁĄCZ ODŁĄCZONEGO OBROŃCĘ	16
Czego możesz oczekiwać w nie(zdrowych) relacjach?	<b>17</b>
OCENŃ, JAK WYPADA BILANS RELACJI Z WAŻNYMI DLA CIEBIE OSOBAMI	17
LAMPKA OSTRZEGAWCZA	18
KONSEKWENCJE NEGATYWNEGO BILANSU	18
LEPSZY WRÓBEL W GARŚCI NIŻ GOŁĄB NA DACHU	19
CZY DA SIĘ TO PRZERWAĆ/ZMIENIĆ?	20
Gdy drugi człowiek staje się przedmiotem	<b>21</b>
SKĄD TO SIĘ WZIĘŁO?	22
Nieempatyczni są wśród nas	<b>23</b>
Gra narcyza	<b>25</b>
SYZYFOWA I NIEBEZPIECZNA PRACA	27
Jak wykryć narcyza?	<b>29</b>
Obrona przed narcyzem	<b>31</b>
Jakie masz prawa w relacji z innymi i jakie prawa mają ludzie w relacji z Tobą	<b>33</b>
DZIWNA NAZWA, WAŻNY TEMAT	33
NAJCZĘŚCIEJ ZAPOMINANE PRAWA DO BYCIA OK	34
NIUANSE, KTÓRE MAJĄ ZNACZENIE (FENSTERHEIM PODPOWIADA ;))	35
7 wskazówek jak sobie radzić z potworami	<b>36</b>
CELOWO NAPISAŁAM „W TRUDNYCH RELACJACH” A NIE	

„W RELACJACH Z TRUDNYM...”	37
UŚWIADOM SOBIE W JAKIEJ ROLI WCHODZISZ W TRUDNĄ RELACJĘ	37
SPRAWDŹ I ROZBUDUJ SWOJĄ SIŁĘ PSYCHICZNĄ I FIZYCZNĄ	
DO MIERZENIA SIĘ Z TRUDNOŚCIAMI	38
UCZ SIĘ CORAZ PEŁNIEJ WYRAŻAĆ SIEBIE I KONSTRUKTYWNE	
KOMUNIKOWAĆ Z INNYMI	39
ŚWIADOMIE PRZEKIERUJ UWAGĘ Z NEGATYWNYCH NA POZYTYWNE	
ASPEKTY SYTUACJI	40
UZBRÓJ SIĘ W CIERPLIWOŚĆ PRZY WPROWADZANIU ZMIAN	41
SPRAWDŹ, CZY MASZ KONTROLĘ NAD SYTUACJĄ	41
<b>Jak nie prowadzić trudnych rozmów</b>	<b>43</b>
<b>JAK NIE PROWADZIĆ TRUDNYCH ROZMÓW 1 – GDY NIE WIESZ KIM JESTEŚ</b>	<b>43</b>
<b>JAK NIE PROWADZIĆ TRUDNYCH ROZMÓW 2 – GDY NIE ZNASZ SWOICH</b>	
<b>EMOCJI</b>	<b>44</b>
<b>JAK NIE PROWADZIĆ TRUDNYCH ROZMÓW 3 – GDY JESTEŚ</b>	
<b>NIEOBIEKTYWNY I NIE JESTEŚ BADACZEM</b>	<b>44</b>
<b>Ważne wyjątki – kiedy nie prowadzić trudnych rozmów – narcyzi i współczynnik mpo</b>	<b>45</b>
<b>Jak patrzeć na konflikt?</b>	<b>47</b>
<b>Jak zdrowo spierać się z innymi?</b>	<b>50</b>
<b>Czego nie akceptować w pracy</b>	<b>52</b>
<b>19 POWSZECHNIE SPOTYKANYCH NA RYNKU PRACY RZECZY,</b>	
<b>KTÓRE NIE SĄ NORMALNE</b>	<b>53</b>
<b>CO JESZCZE JEST POWSZECHNYM ZACHOWANIEM PRACODAWCY</b>	
<b>A NIE JEST NORMALNE I NIE POWINIENIEŚ SIĘ NA TO ZGADZAĆ?</b>	<b>54</b>
<b>Koszty toksycznych relacji w pracy</b>	<b>56</b>
<b>PO CZYM POZNASZ, ŻE JESTEŚ MOBBOWANY?</b>	<b>56</b>
<b>JAKIE PONIESIESZ KOSZTY TRWAJĄC W TOKSYCZNEJ RELACJI</b>	
<b>MOBBINGU W PRACY?</b>	<b>56</b>
<b>JAKIE JESZCZE KOSZTY MOŻESZ PONIEŚĆ TRWAJĄC</b>	
<b>W TOKSYCZNEJ RELACJI W PRACY?</b>	<b>58</b>
<b>LICZY SIĘ CZAS</b>	<b>58</b>
<b>UREALNIENIE – PRZYJMIJ DO WIADOMOŚCI, ŻE JESTEŚ W SYTUACJI</b>	
<b>ZAGROŻENIA ZDROWIA</b>	<b>59</b>
<b>Jak wyjść z toksycznej sytuacji mobbingu?</b>	<b>59</b>
<b>PRZYGOTUJ ZMIANĘ</b>	<b>61</b>

ZNAJDŹ CZAS NA KONSTRUKTYWNAŦ REFLEKSJĘ	61
Jak bronić się przed manipulacją	<b>62</b>
Co jeszcze warto przeczytać w kontekście radzenia sobie z narcyzem?	<b>71</b>

## (Nie)Strach się bać!

---

Jeśli w twoim bliskim otoczeniu jest osoba, którą potocznie nazwalibyśmy narcyzem powinieneś odczuwać sporo nieprzyjemnych emocji. Strach, lęk, smutek, żal, rozczarowanie, poczucie winy, złość czy bezsilność to tylko początek listy odczuć, które towarzyszą większości osób, które utknęły w relacji z osobą o za niskiej empatii.

Niektórzy męczą się w takich relacjach w pracy, niektórzy w domu. Pechowcy są pod narcystycznym obstrzałem w obu tych sferach i zawodowej, i prywatnej. Wtedy wymienione wyżej odczucia oraz natłok myśli o swojej bezwartościowości, bezsensie i braku nadziei na lepszą przyszłość przysłaniają widok na jakiegokolwiek zmiany. To jest jednak moment, gdy są one potrzebne!

Jeśli odczuwasz te nieprzyjemne emocje w toksycznej relacji to dobrze!

Emocje są właśnie od tego, żeby Ci podpowiedzieć czy sytuacja, w której się znajdujesz jest dla Ciebie korzystna czy nie. Więc jeśli nieprzyjemne emocje biją u Ciebie na alarm nie staraj się ich zagłuszyć, staraj się ich posłuchać! Nie bój się ich. Emocje nie mogą Ci nic zrobić. Możesz posiedzieć ze swoim lękiem czy złością i podpytać je co chcą Ci przekazać. Zaczynaj uczyć się jak działać zgodnie z tą podpowiedzią!\*

Zatem w toksycznej relacji, czyli takiej w której ktoś zaspokoja jednokierunkowo tylko swoje potrzeby kosztem Twojego dobrostanu zdrowo jest odczuwać niepokój i frustrację.

Zastanów się przez chwilę - jak myślisz - jaką instrukcją do działania przekazuje Ci Twój lęk?



Lęk, strach, niepokój, panika - wcale nie mówią Ci, że z Tobą jest coś nie tak, czy też, że jesteś słaby. Jeśli nie masz jeszcze wprawy w odczytywaniu swoich emocji możesz tak to mylnie zinterpretować. Te emocje mówią Ci, że najprawdopodobniej nie jesteś na coś przygotowany.

Jeśli tak zaczniesz myśleć o tej mało przyjemnej emocji, przestaniesz czuć się nią wyłącznie przytłoczony. Możesz zacząć zadawać sobie pytania: Czego tak naprawdę się obawiam? Jaka jest najgorsza rzecz, która może się zdarzyć? Co mogę zrobić, żeby temu zapobiec? Czy mam na to wpływ? W jaki sposób mogę się na to przygotować? Jak mogę zminimalizować straty, jeśli to rzeczywiście się stanie? Jakie będą skutki, jeśli nie zrobię tego, czego się boję? Działaj, mimo odczuwania lęku.

Pamiętaj, że nie musisz a wręcz nie możesz (!) pokonywać przeszkód samotnie! Otwórz się i poszukaj wsparcia! Zastanów się kto może Ci pomóc?

W przypadku styczności z osobami o skrajnie niskiej empatii, która zwykle przejawia się w postaci przemocy (emocjonalnej, fizycznej, finansowej), lęk podpowiada Ci niezwykle istotną rzecz. Uciekaj, gdzie pieprz rośnie.

Co z kolei chcą przekazać Ci Twoja złość i frustracja? Znów - odczuwanie złości nie mówi Ci, że jesteś złym człowiekiem, pracownikiem czy rodzicem! Osoba niewprawiona w odczytywaniu swoich emocji może to tak błędnie odczytywać.

Złość mówi Ci, że ważne dla Ciebie sprawy, oczekiwania i wartości są łamane – dopytaj siebie: jakie? W relacji z osobą, dla której Twoje potrzeby i emocje są permanentnie ignorowane a granice przekraczane złość jest prawidłową odpowiedzią organizmu.

Nie da się zbudować wartościowej relacji w życiu prywatnym, ale także w pracy, jeśli obie strony nie wychodzą z założenia, że obie osoby są ok a ich potrzeby są równie ważne.

Narcyz to osoby, które mają zbyt słabo rozwiniętą empatię, aby podchodzić do Ciebie w asertywny a nie agresywny sposób. Z tego powodu co rusz łamią

podstawowe wartości i prawa jakie masz w związku – szacunek, godność, pomoc czy wzajemność.

Dlatego czytaj swoją złość jako powód do zmiany. Masz dzięki niej okazję wziąć odpowiedzialność za to, co się dzieje i szansę na rozwój. Pytanie tylko: co w Twoim życiu wymaga zmiany? Czego potrzebujesz od siebie i od innych, żeby wziąć tę odpowiedzialność i przeprowadzić zmianę. Jak możesz wprowadzić więcej spokoju i równowagi w swoje życie w tej sytuacji? Które Twoje oczekiwania są realne a które Ci nie służą? Co musisz odpuścić, bo jest poza Twoją kontrolą a na co masz wpływ? Co może być pierwszym małym krokiem?

Twój organizm nie jest głupi, sygnały emocjonalne, które Ci wysyła mają dużą wartość informacyjną. Czasem emocjonalny radar się myli, ale nie warto go zagłuszać (m.in. dlatego lepiej stronić od używek).

Warto, żebyś zaczął sprawdzać co Ci uczynnie podpowiada. To jest do zrobienia nawet, jeśli masz kilkadziesiąt lat i robisz to po raz pierwszy.

## Odarty z tożsamości przez relacje niskiej jakości?

---

Jako psycholog pracy lubię zadawać ludziom pytania, które pomagają im zobaczyć ich problemy z nowej perspektywy. Takie niesugerujące, pełne prawdziwej ciekawości pytania stwarzają możliwość lepszego zrozumienia siebie i skutecznego zmierzenia się ze swoimi troskami zawodowymi i osobistymi.

Odkryłam jednak, że osobom, które tkwiły w toksycznych relacjach z szefami, rodzicami, partnerami i w związku z tym doświadczały przemocy psychologicznej należy zadać jedno dodatkowe, kluczowe pytanie.

Na to pytanie, osoby poddawane latami toksycznym wpływom odpowiadają w sposób, który wciąż wprawia mnie w osłupienie i złość.

Jeśli jesteś w podobnej sytuacji musisz sobie koniecznie na nie odpowiedzieć:  
„Co widzisz, słyszysz, myślisz, czujesz, gdy wypowiadasz swoje imię i nazwisko?”

Serio, weź kartkę i zapisz odpowiedź na to pytanie w Twoim przypadku.  
Co widzisz, słyszysz, myślisz, czujesz, gdy wypowiadasz swoje imię i nazwisko?

To nie jest pytanie w stylu „zbuduj swoją markę” i pochwal się tym na LinkedIn.  
To pytanie jest do Ciebie ... (wstaw proszę swoje imię) i odpowiedź jest dla Ciebie.

Równocześnie pamiętaj, że to bardzo trudne pytanie. Być może pomocne dla Ciebie będą pytania wspomagające:

- Kim obecnie jesteś?
- Kim chciałbyś być?
- Co jest dla Ciebie najważniejsze?
- Jak chcesz o sobie myśleć?

- Jakie są Twoje wartości?
- Jaką pamięć chciałbyś po sobie zostawić?

Daj sobie trochę czasu, wróć proszę do czytania dopiero, gdy wykonasz to ćwiczenie i odpowiesz na powyższe pytania.

Jeśli jesteś osobą o stabilnej, adekwatnej samoocenie odpowiesz coś w stylu, „jestem Baśka Xsińska, jestem dobrym człowiekiem, matką, koordynatorką projektu, farmaceutką, jestem sumienna, przyjaciele mogą na mnie liczyć, staram się nikogo nie skrzywdzić, nie lubię gotować”, czy też „jestem Darek Ykowski, jestem w sumie fajnym facetem, pomocną osobą, lubię ludzi, jestem synem, bratem, wujkiem, jestem pasjonatem samolotów i latania, nie cierpię korków”.

Jeśli jednak miałeś pecha i przez dłuższy czas byłeś traktowany przedmiotowo przez kogoś pełniącego ważną rolę w Twoim życiu, Twoja odpowiedź może przypominać bardziej to, co odpowiadają m.in. osoby, które musiały mierzyć się przez lata z bliskimi z rysem lub narcystycznym zaburzeniem osobowości.

- „Nie wiem, nie umiem odpowiedzieć, Nic nie widzę”.
- „Mam kompletną pustkę, głupio mi o tym mówić”
- „Słyszę, jak inni mówią, to nieodrodna córka swojej matki!”
- „To ten, co nigdy nic nie osiągnie”
- „Nieudacznik”
- „Ten co nie skończył studiów”
- „Gorsza wersja starszego brata”
- „Cienias”

W tym przypadku potrzebujesz czasu by znaleźć swoją odpowiedź na te pytania.

## Czy dotyka Cię mechanizm „znikania”

---

Rolą rodziców było dać Tobie bezwarunkowe poczucie miłości, które potem jest już Twoim wewnętrznym przekonaniem, że jesteś OK! W pracy rolą szefa jest danie Ci pełnej legitymacji do działania w swojej zawodowej roli. Zadaniem partnera jest stworzenie Ci przestrzeni do bycia sobą i wsparcie w realizacji Twoich potrzeb. Dzięki temu podejściu tych osób wytwarza się w nas takie proste i równocześnie ekstremalnie ważne poczucie, że „jestem w porządku”.

Odczuwanie, że masz prawo być sobą, że jesteś wartościowy, to podstawa Twoich działań. Jeśli do tego rodzice nauczyli Cię nie przekraczać granic innych osób i szanować ich tak jak siebie, masz wszystko co trzeba, by prowadzić pełne radości, wartościowe życie osobiste i zawodowe.

Jeśli jednak miałeś pecha i trafiłeś do środowiska, w którym osoby Cię nie budowały, a wręcz przeciwnie – traktowały Cię przedmiotowo, po to, aby realizować wyłącznie swoje potrzeby, możesz odczuwać brak silnej tożsamości i mieć trudność z odpowiedzią na pytanie „Kim jestem?”.

W takich toksycznych relacjach bardzo często stajesz się dodatkiem do kogoś a nie sobą. Reagujesz na emocjonalne wybuchy „toksycznego”, skupiasz się na przewidywaniu każdego jej czy jego ruchu, koncentrujesz się na ochronie resztek godności, zapewnieniu sobie a często i innym bliskim, chwili oddechu w tej nieustającej walce. I krok po kroku znikasz.