

18+

РОКСАНА СИМБИРСКАЯ

Порча на понос

И ДРУГИЕ ХИТРОСТИ ОФИСНОЙ
ЖИЗНИ



Роксана Симбирская
Порча на понос. И другие
хитрости офисной жизни

<https://litres.ru/74465319>

ISBN 9785007122399

Аннотация

Методы коммуникации с токсичными людьми. Истории моих побед в схватках с альтернативно-добрыми коллегами.

Надеюсь, кому-то пригодится мой опыт!

Содержание

Привет, дорогой читатель!	5
Заговор «на понос»	7
Возможные ответы любителям оскорблемент	8
Что делать, если вам сказали оскорблимент?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Порча на понос И другие хитрости офисной жизни

Роксана Симбирская

Оформление обложки Craiyon

© Роксана Симбирская, 2026

ISBN 978-5-0071-2239-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Привет, дорогой читатель!

Провокационное, чуть даже, эзотерическое название книги совсем не отражает её содержания, но, тем не менее, заговор наведения порчи на понос я всё-таки привожу ниже (дабы не обманывать никого, и не заставлять приобретать платную версию, а ограничиться бесплатным фрагментом!).

В целом, эта книга о людях и историях из моей жизни, о тех встречах и отношениях, которые оставили после себя сильные эмоции, вопросы и, порой, болезненный опыт. В ней я рассказываю о своём общении с самыми разными токсичными людьми: критиками, пассивными агрессорами, нарциссами, нарциссами-лжецами и просто теми, кто стремился самоутвердиться за мой счёт, подпитываясь эмоциями.

При этом, я абсолютно согласна с тем, что каждый человек в определённый момент может проявить токсичность: кто-то плохо выспался, переживает непростой период, находится в состоянии стресса... Одно неосторожное слово ещё не делает человека токсичным, и, уж тем более, не означает, что его нужно немедленно осуждать или «наказывать». Но ведь есть и те, кто любит «подарить» негатив часто, и, как будто, осознанно!

На этих страницах нет претензии на научность, универсальных рецептов, или поучительного подхода. Это не иссле-

дование и не инструкция в том, как правильно жить и поступать вам. Это мои личные истории, воспоминания и переживания, которыми хочется поделиться, и мои «победы» над токсами разных форматов. Возможно, в некоторых из них вы узнаете знакомые ситуации, увидите людей из своего окружения, вспомните собственный опыт. А может быть, эта книга просто поможет кому-то в будущем, так сказать, подготовит к верному поведению!

Заговор «на понос»

Это простой и удобный способ слегка насолить кому-то, или задержать/отменить встречу! Например, ваш «любый» коллега не посетит совещания, или не прибудет на встречу, которая так важна для компании, а просидит весь день в туалетной комнате, получая гневные сообщения и звонки от начальства.

Итак, в туалете, накануне важного мероприятия, представляя «врага», читайте:

Чтоб ты, (имя врага), всю ночь не спал,
И с туалета не вставал!
В уборной тебе есть да спать!
И про покой не вспоминать!
Как строки эти я дочту,
Так ты почувствуешь бурление, и первый признак
несваренья!
Пусть всё по моему случится,
И твой понос скорей свершится!
Заклинаю!

После прочтения, плюньте в унитаз трижды.

Дисклеймер: автор не несёт ответственности за последствия применения этого эзотерического обряда, и приводит его только с целью вызвать улыбку читателя!

Возможные ответы любителям оскорбления

Оскорблимент — это неологизм, образованный от слов «оскорбление» и «комплимент». Так называют высказывание, которое на первый взгляд звучит как похвала, но на самом деле содержит скрытую насмешку, унижение или агрессию.

Внешне человек, будто бы, говорит что-то приятное, однако, в его словах есть неприятный подтекст. Такая форма общения позволяет задеть собеседника «с улыбкой», при этом сохранить видимость доброжелательности. Если адресат обидится, ему легко ответить: «Я же просто сделал комплимент», или «Ты всё неправильно понял!».

Оскорблименты могут использоваться по разным причинам. Иногда человек пытается самоутвердиться за счёт другого, подчеркнуть своё превосходство или продемонстрировать власть. В других случаях это способ выразить раздражение, зависть или неприязнь, не вступая в открытый конфликт. Особенно часто такие фразы звучат там, где прямую агрессию не принято показывать: на работе, в компании друзей, в семье.

Вот как выглядят оскорблименты на практике:
«Ты отлично выглядишь для своего возраста».

«Какое красивое платье! И оно отлично скрывает живот».

«Ты умная... для женщины».

«На фотографии ты так хорошо получилась, даже на себя не похожа».

«Ты сегодня неплохо выступил, хотя обычно от тебя такого не ждёшь».

«Наконец-то сделал что-то нормально».

Главная особенность оскорблителя: двойной смысл. Формально к словам трудно придраться: в них вроде бы есть похвала. Но интонация, контекст или добавленная фраза превращают её в укол. Именно поэтому человек не всегда сразу понимает, что его задели. Он может почувствовать неловкость, раздражение или обиду, но не сумеет быстро объяснить, почему именно.

Такие высказывания вызывают внутреннее противоречие, ведь с одной стороны, собеседник произносит что-то положительное, а с другой же намекает на недостаток или ставит человека в унижительное положение. Из-за этого мозгу требуется время, чтобы распознать скрытую агрессию. Иногда подходящий ответ приходит только спустя несколько часов, или даже дней...

Регулярные оскорбления могут постепенно снижать самооценку. Если человеку постоянно намекают, что он «неплохой, но...», «хорошо выглядит только для своего возраста» или «справляется лучше, чем ожидали», он начинает сомневаться в себе и своих достижениях. В некоторых слу-

чаях подобная тактика становится частью психологического давления: агрессор обесценивает чувства собеседника и заставляет его думать, что тот слишком остро реагирует или «всё придумал». Это может быть одним из элементов манипулятивного поведения!

Распознать оскорблимент помогает простой вопрос: после этой фразы мне стало приятно или, наоборот, неловко, обидно и неприятно? Важно учитывать не только буквальный смысл слов, но и интонацию, ситуацию и то, повторяется ли подобное поведение регулярно. Compliment поддерживает человека, а оскорблимент же маскирует нападение под похвалу.

Что делать, если вам сказали оскорблiment?

Да, подобная фраза может застать врасплох. Вроде бы, человек сказал что-то приятное, но после его слов становится неловко, обидно или неприятно. Не всегда удаётся сразу понять, что именно задело, и быстро подобрать ответ. Это нормально! И не обязательно мгновенно реагировать идеально, остроумно или уверенно.

Лучше сначала прислушаться к своим ощущениям, а уже потом решать, как отвечать.

— Учитесь распознавать приём.

Если фраза звучит как похвала, но оставляет после себя неприятный осадок, возможно, перед вами оскорблiment, двойное послание, в котором комплимент сочетается с унижением, насмешкой или критикой!

В таких ситуациях дело необязательно в вашей «чрезмерной чувствительности». Возможно, вы действительно услышали скрытое унижение. Ваши чувства заслуживают внимания, даже если другой человек уверяет, что «просто пошутил» или «хотел сказать что-то хорошее».

При этом важно учитывать контекст. Иногда человек неудачно формулирует мысль, и не стремится вас обидеть. Но даже в этом случае вы имеете право сказать, что его слова прозвучали неприятно!

— Назовите свои ощущения, вслух!

Необязательно сразу обвинять собеседника в намеренной агрессии. Можно спокойно описать то, как вы восприняли его слова:

«Это звучит как комплимент, но мне неприятно это слышать».

«Я не уверена, что правильно тебя поняла. В этой фразе есть критика?»

«Возможно, ты не хотел меня задеть, но мне стало обидно».

«Мне кажется, в твоих словах есть неприятный подтекст».

«Я услышала не только похвалу, но и обесценивание».

«Мне было бы приятнее, если бы ты сказал это без комментария о моей внешности».

«Я не понимаю, это был комплимент или насмешка?».

Такая реакция возвращает разговор к реальности. Вместо того чтобы молча сомневаться в себе, вы даёте понять: вы заметили смысл сказанного, и не готовы делать вид, что всё нормально.

— Задавайте уточняющие вопросы и обличайте токсика!
Можно спросить:

«Что именно ты хотел этим сказать?».

«Как ты предлагаешь воспринимать эту фразу?».

«Почему ты решил добавить это уточнение?».

«Что в этом должно быть смешного?».

«Ты сейчас меня хвалишь или критикуешь?».

«Какова цель этого комментария?».

«Ты хочешь помочь мне или просто поделиться своим мнением?».

«Почему моя внешность вообще стала темой этого разговора?».

После такого вопроса не нужно спешить заполнять паузу. Дайте человеку возможность объяснить свои слова. Иногда он признаёт, что был неправ. А иногда начинает оправдываться, нападать или переводить всё «в шутку».

— Устанавливайте личные границы.

Если подобные фразы повторяются, важно обозначить границу прямо. Граница — не попытка контролировать другого человека. Это ясное сообщение о том, какое обращение с собой вы готовы принимать!

Можно сказать:

«Мне не подходят такие комментарии».

«Я не хочу обсуждать свою внешность в таком тоне».

«Пожалуйста, не говори со мной так».

«Если ты хочешь сделать комплимент, обойдись без унижительных добавлений».

«Я готова продолжить разговор, если он будет уважительным».

«Мне неприятны такие шутки. Не повторяй их, пожалуйста».

«Я не разрешаю разговаривать со мной в подобной манере».

«Если это продолжится, я закончу разговор».

Если человек регулярно прибегает к оскорбительным фразам, высмеивает ваши чувства и не реагирует на просьбы остановиться, это может быть сигналом: в отношениях не хватает уважения. В такой ситуации стоит подумать не только о подходящем ответе, но и о том, насколько безопасно и комфортно вам находиться рядом с этим человеком!

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.