

BERNARDO STAMATEAS

GENTE TÓXICA

como lidar com
pessoas difíceis

E NÃO SER DOMINADO POR ELAS




THOMAS NELSON BRASIL

**BEST-SELLER
INTERNACIONAL**

GENTE TÓXICA

BERNARDO STAMATEAS

GENTE TÓXICA

**como lidar com
pessoas difíceis**

E NÃO SER DOMINADO POR ELAS

TRADUÇÃO DE
STELLA BAYGORRIA



THOMAS NELSON BRASIL

RIO DE JANEIRO

2009

Título original: *Gente toxica*
Copyright © Bernardo Stamateas
Copyright © 2008 da edição argentina, Ediciones B Argetnina S.A.
Copyright da tradução © Thomas Nelson Brasil, 2009

EDITOR RESPONSÁVEL
Nataniel dos Santos Gomes
SUPERVISÃO EDITORIAL
Clarisse de Athayde Costa Cintra
PRODUTORA EDITORIAL
Fernanda Silveira
TRADUÇÃO
Stella Baygorria
CAPA
Ilustrarte Design
Copidesque
Marcelo Barbão
REVISÃO
Margarida Seltmann
Magda Cascardo
Ana Carolina Santos Soares
PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Julio Fado

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

S783g

Stamateas, Bernardo

Gente tóxica / Bernardo Stamateas; tradução Stella Maris Baygorria. - Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2009.

Tradução de: *Gente toxica*
ISBN 978-85-7860-031-0

1. Comportamento humano. 2. Relações humanas. 3. Adaptabilidade (Psicologia). I. Baygorria, Stella Maris II. Título.

09-0610.

CDD: 158.1
CDU: 159.947

Todos os direitos reservados à Thomas Nelson Brasil
Rua Nova Jerusalém, 345 – Bonsucesso
Rio de Janeiro – RJ – CEP 21402-325
Tel.: (21) 3882-8200 – Fax: (21) 3882-8212 / 3882-8313
www.thomasnelson.com.br

Sumário

Introdução	7
Capítulo 1 — O “joga-culpa”	11
Capítulo 2 — O invejoso	25
Capítulo 3 — O desqualificador	38
Capítulo 4 — O agressor verbal	50
Capítulo 5 — O falso	72
Capítulo 6 — O psicopata	82
Capítulo 7 — O medíocre	90
Capítulo 8 — O fofoqueiro	103
Capítulo 9 — O chefe autoritário	111
Capítulo 10 — O neurótico	123
Capítulo 11 — O manipulador	133
Capítulo 12 — O orgulhoso	141
Capítulo 13 — O queixoso	146
Capítulo 14 — O poder das palavras	156
Capítulo 15 — Livres das pessoas	169
Bibliografia	187

Todos nós, em algum momento de nossa vida, encontramos pessoas problemáticas (chefes, amigos, familiares etc.). Em todo grupo humano, quem não enfrentou um manipulador que queria que você fizesse tudo o que ele mandava; ou um psicopata que tinha decidido fazer sua vida impossível; ou um chefe autoritário que pensava que podia dispor de seus serviços 24 horas por dia; ou um amigo invejoso que cobiçava tudo o que você conseguia; ou um vizinho fofoqueiro que controlava a hora que você saía ou chegava em casa e com quem?

Além da dor que essas pessoas provocaram, as perguntas de quem alguma vez teve de conviver com elas são: O que faço? Como colocar limites sem machucá-lo nem me machucar? Como posso conseguir que essa *gente tóxica* não entre no meu círculo afetivo íntimo?

De tudo isso trata este livro.

Muitas vezes, permitimos que entrem no nosso círculo mais íntimo os fofoqueiros, os invejosos, as pessoas autoritárias, os psicopatas, os

orgulhosos, os medíocres, enfim, *gente tóxica*, pessoas equivocadas, que permanentemente avaliam o que você falou, o que fez e por que realizou ou disse algo (ou por que não fez ou não disse).

São *pessoas tóxicas* que potencializam nossas debilidades, nos enchem de cargas e frustrações. Certamente, elas sabem tudo o que acontece na vida alheia, mas se esquecem de ver o que está dentro delas. Não permita que ninguém tenha o controle da sua vida, nem boicote seus sonhos!

Conecte-se com as pessoas certas. Confie em si mesmo. Você está capacitado para isso! Seu seu propósito e seus sonhos forem claros, você poderá ter o controle de suas emoções e de decidir quem quer escolher para acompanhá-lo. O problema começa quando decidimos quem nos acompanhará muito antes de ter claro onde queremos chegar. O propósito de sua vida é seu, e só você deve desenhá-lo. A solução está em você. Desafie-se cada dia mais, muito mais.

Algumas pessoas darão valor a seus sonhos. Outras irão menosprezar tudo a que você se propôs. Não dê valor a nenhuma daquelas palavras ou sugestões que provenham dos “tóxicos”.

Aquele que não se alegrar pelo seu avanço, ou pelos seus sonhos, que diga o que quiser, você deve prosseguir em direção à sua meta; não se amarre a quem não se alegrar com seus êxitos. Dispense a opinião da *gente tóxica*, livre-se dos críticos e será livre de cada uma de suas palavras e ações.

Não idealize.

Não espere nada de ninguém.

Cada capítulo deste livro é independente; cada um tem começo e fim, porém, um mesmo tema os une: *a gente tóxica*. Você pode começar por aquele de que gostar mais, ou que o fizer pensar: “este é para mim”; e lembre-se de que podemos nos libertar de todo tipo de *gente tóxica*. Neste texto, você encontrará técnicas que poderá implementar. Uma vez exercitadas, será possível vislumbrar o caminho para a autonomia mental, libertando-se de culpas falsas e alheias. Está na hora de propor a nós mesmos, cada um na sua área, sermos excelentes; não nos

conformar com pouco. Mudar é simples, é só uma decisão que hoje está ao seu alcance.

Devemos aprender a negociar, sem ceder, no entanto, aos nossos direitos, pois eles nos pertencem. Dispomos de duas palavras imprescindíveis: “sim” e “não”; ambas nos servirão e serão de grande ajuda para resolver qualquer diferença que possamos ter em nossos vínculos interpessoais. Vivemos imersos em uma sociedade, somos seres sociais e, portanto, precisamos aprender a nos relacionar saudavelmente. Bem-vindo ao mundo dos humanos! É difícil, porém é possível.

Para finalizar, quero agradecer a toda a *gente tóxica* que me inspirou a escrever este livro. Sucesso!

BERNARDO STAMATEAS

O “joga-culpa”

Com tudo que fiz por você, é assim que você me paga?

UMA MÃE PARA SEU FILHO

1. Culpado ou inocente?

A culpa é um dos sentimentos mais negativos que o ser humano pode ter e, ao mesmo tempo, uma das maneiras mais utilizadas para manipular os outros. Os psicólogos estabelecem que a culpa é *a diferença entre o que fiz e o que deveria ter feito; entre o que quero e o que deveria fazer*. A culpa é uma emoção que nos paralisa, que nos impede de continuar desenvolvendo todo o potencial que temos; a culpa é vingança, raiva e boicote contra si mesmo.

Viver com culpa é viver condenado à prisão perpétua. É condenar-se a viver insatisfeito, sentindo-se vítima o tempo todo pela vida que nos tocou viver.



“De noventa enfermidades, cinquenta são produzidas pela culpa, e as outras quarenta, pela ignorância.”

Anônimo



Então, a pergunta é: nos tocou viver esse tipo de vida ou escolhemos de forma errada, decidimos errado?

A busca central de todos os seres humanos está orientada a encontrar a felicidade. Somos seres criados para gozar, crescer, nos desenvolver, cumprir o nosso propósito, satisfazer nossas necessidades e alcançar a alegria tão almejada.

O ser humano tem necessidades básicas que precisa desenvolver para poder viver livre de culpas e, assim, bloquear cada obstáculo que tentar detê-lo. Vejamos algumas dessas necessidades:

- A NECESSIDADE FÍSICA: podemos satisfazê-la cumprindo determinadas pautas, tais como comer de forma saudável, fazer exercício físico ou passar por controles médicos periódicos.
- A NECESSIDADE EMOCIONAL: o ser humano é um "ser social" e, como tal, deve estabelecer vínculos sadios com o ambiente ao seu redor, lembrando que pode compartilhar com outros, porém, sem deixar de ser ele mesmo. Aqueles que sabem escolher e se relacionar com pares que agregam valor à sua vida alcançam um bem-estar emocional que permite que se sintam plenos e aptos para crescerem e se desenvolver dentro do sistema cultural no qual estão imersos.
- A NECESSIDADE INTELECTUAL: se satisfaz na medida em que vamos crescendo e nos nutrindo de sabedoria, desprezando paradigmas equivocados, escolhendo mentores e expandindo nossa mente com crenças verdadeiras.
- A NECESSIDADE ESPIRITUAL: todos os seres humanos nascem com um espírito que requer ser alimentado. Talvez, você se pergunte: como fazê-lo? Essa necessidade se satisfaz servindo a Deus, descobrindo o propósito de nossa vida e desenvolvendo uma fé sólida que nos permita avançar e desviar de obstáculos que venham a se apresentar. Cada um de nós nasceu com um propósito único e especial, com um sonho que só nós mesmos podemos cumprir.

Quando uma das áreas de nossa vida não alcança toda a sua capacidade de expressão, sentimos culpa, ficamos vulneráveis à queixa, às demandas e à manipulação. Se dermos permissão para que a culpa cresça e ocupe cada vez mais espaço em nossas emoções, ela se converterá na causadora de uma depressão que saberemos onde começa, mas não onde termina.

2. Pecado original

Desde o começo da humanidade, a partir da própria criação do primeiro homem, Adão, a culpa e a vitimização se inseriram no ser humano. A primeira culpa nasceu em Adão por ter obedecido a Eva e comido o fruto proibido. Então, por culpa, Adão começou a cobrir seu corpo: já não podia se mostrar nu perante seu Criador. Por culpa de Eva, diz a história, Adão *caiu*.

Então, onde ficou a capacidade de Adão de decidir se comia ou não aquela maçã? Foi Eva a culpada e Adão, a vítima?

Sem percebermos, o homem começou a encher o Éden com culpados e inocentes, com vítimas e algozes e se predispôs a viver e a assumir culpas alheias, transformando uma vida de livre-arbítrio em uma vida culpada, cheia de sacrifícios, ritos e frustrações desnecessárias.

O que acontece quando uma pessoa experimenta sentimentos de culpa?

Sofre privações e diz frases como estas:

- Não tenho tempo para mim.
- Gosto do que estou fazendo, porém não vale a pena.
- Não vou conseguir, a minha família nunca conseguiu alcançar esse sonho.
- São ditados e emoções culpadas.



“O homem capaz de sorrir quando as coisas vão mal já pensou em quem jogará a culpa.”

Lei de Jones



A partir do momento em que um obstáculo bloqueia seu sonho e você afirma que não tem capacidade de levá-lo adiante, vive com culpa. A culpa é a emoção que mais gera obstáculos no caminho dos anseios e objetivos. Ela fará com que você sinta que não é merecedor de benefícios, que seu desejo é muito grande e, no meio de um mundo no qual cada ser humano tenta tirar vantagem e aproveitar ao máximo cada oportunidade, irá submergir-se na culpa, deixando que outros peguem o que é seu.

3. Autorreprovação

A autorreprovação é um som interno e contínuo que falará com você e tirará satisfação de cada palavra que pronunciar. Trata-se de uma voz difícil de calar, de uma voz que impede seu avanço e o distancia de seus objetivos, de uma voz demandante e queixosa à qual nunca pudemos nos adaptar, façamos o que fizermos, a menos que afirmemos nossas determinações e convicções. É um eco constante. Trata-se, em síntese, dessa voz ameaçadora que cada manhã, ao acordar, deposita na sua mente o primeiro pensamento negativo do dia:

- Como vou fazer?
- Não será muito para mim?
- Por que tomei essa decisão?
- Por que falei?

É uma voz que tenta viver dentro de sua cabeça e que só você pode permitir sua permanência. É uma voz que fica repetindo na sua mente, atormentando e trazendo a obsessão de um único pensamento uniforme: *você não consegue, nunca será bom o suficiente para alcançar a sua meta.*

4. Pensamentos rígidos

Quem vive com culpa estabelece dentro de si pensamentos rígidos, normas inflexíveis e princípios impossíveis de serem alcançados cujo objetivo final é boicotar o sucesso, obrigando-se assim a viver em um fracasso contínuo.

São pensamentos que acabam fazendo com que você acredite que o objetivo fundamental da sua vida é permanecer e subsistir como puder, distraindo-o, dessa forma, do fundamental da existência: crescer, multiplicar-se e cumprir seus sonhos. Essa estrutura de pensamento se apegará aos erros ou fracassos por que você passou sem lembrar nenhum obstáculo ou circunstância difícil que superou no passado.

Acontece com todos: sem perceber, nos submetemos a mandatos, vozes internas e externas que nos colocam em um lugar no qual vemos qual é a melhor posição, a de vítima ou a de culpado. Os outros se transformam em responsáveis por nosso destino e assim deixamos de nos responsabilizar pelos nossos próprios objetivos. Dessa forma, obtemos o benefício secundário de depositar no outro toda a culpa de nossos desacertos e infelicidades. Isso faz com que nós, pobres seres humanos errantes e carentes de valor e domínio próprio, sejamos incapazes de decidir o nosso hoje e o nosso amanhã. Acabamos nos aferrando a ditados e vozes:

- Meus pais falaram durante anos que não puderam estudar porque me tiveram.
- Meus pais diziam: “não deixe comida no prato, pense que há crianças na África morrendo de fome.”
- Sinto culpa por ter sido abusada sexualmente.
- Sinto-me culpado pela separação dos meus pais.
- Sempre destacavam meus erros e, por isso, sentia-me culpado o tempo todo.
- A vida toda tive um pai ausente e fui obrigado a cuidar dos meus irmãos, porém não soube como fazer isso; sinto culpa pela situação atual deles.

Todas essas são maneiras sutis de transmitir as culpas que impediram que seguíssemos em direção à busca da felicidade e do bem-estar que merecemos. São culpas alheias, geradoras de insatisfações contínuas. São culpas que se alimentam de mandatos externos e sociais; de emoções internas não resolvidas, que continuam tendo poder e valor sobre nossa vida. Há pessoas que foram criadas em famílias que as responsabilizaram pela separação dos pais; pela perda do emprego da mãe, que em um momento decidiu ficar em casa para cuidar delas; ou pelas frustrações profissionais dos seus tutores. E, assim, poderíamos continuar enunciando os mandatos que cada família se encarregou de transmitir a tantas pessoas.

São crenças culturais que jamais lhe permitiram alcançar nem desfrutar absolutamente de nada. São as exigências que demandavam que você desse mais, sempre um pouco mais, e, claro, como não conseguiu alcançar esse parâmetro de perfeição, acabou no lugar de vítima, assumindo culpas que não lhe correspondiam.

Neste ponto é necessário parar um momento. O que decidimos ouvir e aceitar como *nosso* é o que nos deixa doentes e nos freia.

Leve em consideração que, *com o que aceitamos, anulamos, adiamos ou geramos o nosso sucesso.*

Quem domina o controle remoto de suas emoções e pensamentos? Quem decide o que pensar, o que sentir?

Só você. Dependerá de você, de sua decisão de se colocar no papel de vítima ou de poder sobre sua própria vida.

As pessoas costumam dizer:

- O dia me deixou mal.
- Meu chefe me tirou do sério.
- Você acabou com o meu dia.
- Hoje você me saturou.

Se ouve essas frases, é porque colocou nos outros o poder que tem sobre suas próprias emoções. É dessa forma que os outros acabam controlando como você vai se sentir ou o que vai fazer.

Aceitando esse tratamento, qualquer um poderá dizer o que você deve ou não fazer; os outros poderão manipulá-lo e machucá-lo com a sua permissão. Sim, com a permissão que você lhes deu ao ceder o lugar de controle e poder sobre sua vida.

Não fomos criados para viver de esmolas nem privados de afetos. Ninguém tem o direito de castrar os nossos sonhos mais profundos, tampouco de assegurar o que nos convém ou não. A felicidade e o sucesso, a infelicidade e o fracasso serão o resultado de suas próprias decisões.

Tudo o que tenha deixado de lado para se moldar aos outros pode ser recuperado se você assim quiser e decidir não adiar mais o seu desejo. Muitas vezes não somos felizes porque estamos ocupados tentando agradar aos outros e assumindo responsabilidades erradas que pertencem a terceiros. Consumimos todo nosso tempo equivocadamente e, quando queremos saber onde foram parar todos esses anos de nossa vida, quando precisamos apontar o que fizemos, percebemos que gastamos mal o tempo de que necessitávamos para nos ocupar do que era prioritário e importante: nós mesmos.

Desperdiçamos mais horas tentando nos moldar e agradar aos outros do que cuidando de nossa própria vida.

E, nessa voragem de sermos aceitos, esquecemo-nos de que primeiro precisamos respeitar a nós mesmos e nos aprovar para sermos aceitos pelo resto.

O céu vai estar cheio de gente boa, mas de quantos homens justos e de sucesso que cumpriram com seu objetivo? De quantos homens que, a partir de suas conquistas, souberam se converter em mentores de outros?

Se você se aferrar a seu propósito conseguirá fazer o que nunca fez, e, então, todo fracasso ou erro será transformado em compreensão e progresso.

5. Culpas alheias, culpas próprias, culpas no fim

Heranças recebidas, culpas acumuladas: todos carregamos cargas que assumimos sem questionar por não planejarmos nosso próprio caminho. Respeitamos padrões de conduta recebidos sem percebermos que colocamos em perigo nossa própria vida e nossos objetivos. Cedemos um lugar de autoridade à culpa e lhe damos um lugar na hierarquia que ela não merece, mas o pior é que lhe damos vida e foi assim que começou a conviver e a ser parte de nós mesmos.

Ao nos responsabilizarmos pela fome no mundo, por aqueles que não têm nada, muitas vezes nos castigamos e nos sentimos mal por poder desfrutar de tudo o que está ao nosso alcance. Ainda que ajudar os outros seja um ato de amor, de misericórdia e de compaixão, lamento dizer que a fome do mundo não vai acabar pela sua autopunição. Muitas mulheres não podem desfrutar de um bom perfume nem de roupas elegantes, tampouco se permitem escolher o melhor para elas, mas pensam: “Como vou comprar isso se as crianças precisam de muitas coisas?” E provavelmente seus filhos já tenham mais de vinte pares de tênis, trinta camisetas e não precisem de nada mais, só ver sua mãe feliz. No entanto, essa mulher se enche de culpas e se nega um direito que, graças a Deus, pode se dar: o de comprar um perfume caro. Por anos sentimos culpa de desfrutar do material e do emocional; a culpa fez estragos dentro de nós e nos delimitou, nos prendeu. Por anos fez com que nos conformássemos com migalhas, com aquilo que os outros estavam dispostos a dar.

Sentimos culpa por sermos felizes: “como posso ser feliz se a minha mãe, a minha irmã e a minha tia estão separadas e sozinhas?” E é assim que você boicota seu casamento.

“Como posso desfrutar da compra de um par de sapatos novos se a minha irmã está sem trabalho?” Pois é, você pode comprar os sapatos e também ajudar a sua irmã, desde que ela não esteja abusando nem manipulando suas emoções.

“Como vou sair de férias se a minha família nunca conseguiu tirar nem alguns dias?” A questão é que você pode sair de férias e

desfrutá-las porque gerou os recursos necessários para isso. Dê esse prêmio a si mesmo!

No entanto, muitos escolhem a punição. Sem percebermos, os mandatos internos e externos recebidos se tornam realidade dentro de nossa mente e, então, não podemos desfrutar daquilo que está ao nosso alcance.

Os latinos herdaram o conceito de servilismo: os conquistadores submeteram os povos e transmitiram a ideia de que eles tinham nascido para servir aos que tinham decidido ser uma casta social de maior hierarquia e privilégios.

No México, quando você pede algo a alguém, eles respondem: “Mande!”; no entanto, nos Estados Unidos, dizem: “Em que posso ajudá-lo?” A diferença, como notamos, é muito clara.


“Quando se encontram dois seres, aquele que é capaz de intimidar seu oponente fica reconhecido como socialmente superior, de maneira que a decisão social nem sempre depende de um combate. Em algumas circunstâncias, o mero encontro pode ser suficiente.”¹

A culpa nos leva a esquecer o que sentimos e do que necessitamos, nubla por grandes períodos de tempo nossos direitos, convertendo nossas prioridades em necessidades secundárias, enquanto dá à opinião e aos pensamentos dos outros um lugar de urgência e prioridade.

E, assim, é como se de um modo contundente fôssemos nos tornando os responsáveis por cada uma das mensagens que chegaram aos nossos ouvidos, sem percebermos que não nos competia nenhuma responsabilidade nas situações em questão.

Analisemos algumas dessas mensagens:

PRIMEIRA MENSAGEM: “CONTINUE PARTICIPANDO”


“Quando a culpa é de todos,
a culpa não é de ninguém.”
Concepción Arenal



Muitas pessoas receberam essa mensagem sutil que diz: "Está bom o que você fez, mas não é suficiente." Nesse caso, a ideia é: "as coisas não estão mal, mas poderiam estar muito melhores." Faça o que fizer, nunca será suficiente para agradar ao outro, para preencher as expectativas daquelas pessoas que o manipulam por meio da culpa.

SEGUNDA MENSAGEM: "MINHA DOR É MAIOR DO QUE A SUA"

Alguma vez aconteceu de você precisar contar para alguém uma situação pela qual estava passando e, de repente, acabar consolando seu interlocutor?

Esse tipo de manifestação e de expressão constitui uma clara evidência da manipulação que o outro está exercendo sobre você. Ao fazer isso, ele está dizendo: "a sua dor não é tão grande quanto a minha, concentre-se mais em mim."

TERCEIRA MENSAGEM: "VOCÊ É RESPONSÁVEL PELO QUE EU FIZ"

Nesse caso, acabamos sendo os culpados pelas queixas e angústias dos outros. Foram as nossas palavras e ações que determinaram o mal-estar das outras pessoas. Falso! Isso também é manipulação. As emoções que sentimos dependem de cada um de nós, assim como o valor que

atribuímos às palavras dos outros e às reações que tivermos. Cada um de nós é responsável pela atitude que assumirá perante as circunstâncias e os fatos.

❧

"O homem é vítima de uma soberana demência que sempre o faz sofrer, com a esperança de não sofrer mais. E, assim, a vida escapa sem gozar daquilo que já adquiriu."

Leonardo da Vinci



Desde que éramos crianças nos fizemos acreditar em uma grande mentira: "É preciso satisfazer os gostos dos outros antes dos nossos."

Entendemos que precisávamos ser abnegados para podermos ser aceitos e não percebemos o significado desse ato. A abnegação não é uma vir-

tude, mas um ato contraproducente que exercemos sobre nossa própria vida. Adiar-se, sacrificar-se, deixar a si mesmo *por último* é não reconhecer o seu próprio propósito é viver uma vida que não lhe pertence.

O escritor Bob Mandel afirma: “Seu direito a ser você mesmo é diferente dos outros direitos. Não se trata de um direito que um governo tenha lhe outorgado, um país ou uma autoridade externa, mas vem com o ‘pacote’, ou seja, você. A vida é uma viagem que começa e termina com você, e no meio há um território desconhecido esperando ser explorado.”²

Pegue um lápis e anime-se a fazer este teste. Descubra-se, conheça-se:

ATÉ QUE PONTO CHEGA A SUA ABNEGAÇÃO?

(Responder Verdadeiro ou Falso)

- Se os seus amigos tivessem de descrevê-lo, você preferiria que dissessem que é uma pessoa atenciosa em vez de uma pessoa feliz?
- Sente-se melhor cuidando dos outros do que permitindo que cuidem de você?
- Você se surpreende ao ver quão incompetentes são as pessoas que o rodeiam?
- Acha que eles não seguem a maioria dos seus conselhos?
- Às vezes, sente que precisa contar até 100 na presença de seus filhos, cônjuge ou outros familiares?
- Em geral, acha muito mais fácil fazer as coisas sozinho?
- Faz muito mais pelos outros do que eles fariam por você?
- Se alguém lhe trata mal, normalmente você continua tratando essa pessoa como sempre?
- Às vezes, seus familiares ou amigos têm certeza de que podem contar com você?
- Às vezes, aceita atitudes de amigos ou familiares que não aceitaria de um desconhecido?

- Sente mais alegria pelas coisas boas quando há um ser querido com quem compartilhá-las?
- Às vezes, deseja *jogar tudo para o alto*, descansar e não ser obrigado a se preocupar com os outros?
- Em algumas ocasiões você respondeu ao que falaram na televisão com comentários sarcásticos, corrigindo o vocabulário ou a gramática?
- Você cumpre as promessas que faz mesmo quando isso significa sacrificar suas necessidades?
- Você detestaria ser lembrado como uma pessoa egoísta?

Somar os Verdadeiros. Se deu de 1 a 2 “verdadeiros”, a palavra culpa não se encontra no seu vocabulário.

Se o resultado é de 3 a 4 “verdadeiros”, podemos dizer que você é uma pessoa equilibrada e responsável por si mesma, sabe satisfazer suas necessidades profundas e não é escravo dos caprichos. Possui capacidade para desfrutar e encontrar prazer em muitas coisas.

Se teve de 5 a 7 “verdadeiros”, é uma pessoa abnegada grau 1, um ser que adia suas necessidades para mais adiante, para quando for o melhor momento. Seu lema é: “Não posso agora, mais adiante sim”, porém esse momento nunca chega.

Se teve de 8 a 13 “verdadeiros”, a sua abnegação chega a ser de grau 2, é uma pessoa que ignora suas necessidades, até as mais básicas como comer, dormir, receber afeto, estudos etc. Você obtém mais gratificação ao cuidar dos outros do que de si mesmo, mais prazer em fazer os outros felizes do que a si mesmo. Todos lhe descrevem como “uma boa pessoa”; servir é o máximo na sua vida. Se acontecem coisas lindas com você, compartilha com outros, ama a todos, cuida de todos e investe em todos, exceto em si mesmo. Esse tipo de pessoa costuma copiar o modelo fracassado de algum familiar.

A pessoa com mais de 13 “verdadeiros” não reconhece que possui necessidades; a essa altura já se converteu em uma máquina de trabalhar,

deixando de sentir, de pensar e de decidir o melhor para si mesma. Nesse ponto, sua vida já não tem sentido, carece de sonhos e de expectativas; no seu interior só há espaço para broncas e frustrações extremas.

Só compete a você mesmo mudar. Haverá um momento na vida no qual será preciso perceber que, se você mesmo não trabalhar para satisfazer suas próprias necessidades, ninguém o fará. Desenhe na sua mente o que deseja que aconteça com você, comece a projetá-lo, detalhe as metas e os passos que precisa dar e depois prossiga até o final.

Michael Jordan disse: “Visualizei aonde queria ir, que tipo de jogador queria ser; sabia com exatidão onde chegar, o que queria obter, concentrei-me em conseguir e realizei.”

Se algo acontece na sua vida é por sua causa.

6. Livre de culpa e carga

Todo ser humano tem o direito de ser feliz e viver sem culpas. Todos temos coisas boas e outras nem tanto; por outro lado, precisamos nos conectar com o bom, com o melhor que temos e seguir adiante.

Sem perceber, acabamos nos enchendo de culpas, de circunstâncias difíceis pelas quais tivemos de passar e que decidimos carregar sobre nossos ombros, de mensagens que aceitamos e incorporamos sem questionar e que assumimos como próprias.

A obsessão com a culpa só trará dor e feridas à sua alma e a seu corpo. Você é seu próprio tóxico. Já é hora de aprender a ser livre de todos os paradigmas falsos que o dirigiram até hoje e de desfrutar sem culpa. O cordão umbilical se cortou e agora é você quem deve decidir. Simplesmente seja você mesmo, tire o pó dos seus sapatos e siga em frente. Esvazie-se de culpas próprias e alheias, e comece a viver com convicção.



“O objeto tomou forma na minha mente antes de começar a pintar.”

Van Gogh



A convicção permitirá que você reveja, modifique, mude o que for necessário e siga adiante.

“A culpa não está no sentimento, mas no consentimento.”

São Bernardo de Claraval, Eclesiástico francês

- SE VOCÊ ERROU, PEÇA PERDÃO. Saber se desculpar é um ato de grandeza, implica reconhecer nossos erros e mudar de atitude. Se estiver a seu alcance, repare seu erro e a paz se somará à sua grandeza.
- VOCÊ MERECE SER FELIZ. Proponha-se a desfrutar de tudo o que tem, sabendo que é merecedor de todas as coisas boas da vida. Desfaça-se das falsas culpas. Você só é responsável pelas suas decisões, não pelas alheias.
- NÃO QUEIRA MUDAR NINGUÉM; SÓ MUDA QUEM DECIDE MUDAR. A melhor maneira de mudar o outro é não querer mudá-lo.

Cada vez que você tomar uma decisão pergunte-se se isso o ajudará a ser a melhor versão de si mesmo.

Cada vez que escolher quem irá acompanhá-lo em um projeto, pense se essa pessoa agregará valor e lhe permitirá ser a melhor versão de você mesmo.

Quando lê, pesquisa, aprende e cresce, alcança a sua melhor versão no plano intelectual.



“Somos vítimas de nossas escolhas.”

Anônimo



Quando projetar com força seus sonhos e colocar em marcha seus objetivos, conhecerá sua própria essência, seu valor e autodomínio, esse que está dentro de você.

Então, seu verdadeiro *eu* emergirá e saberá se autoreconhecer. Viver, gozar e desfrutar são direitos que temos, todos nós, seres humanos; não são privilégios. Eles nos correspondem por lei.

"GENTE TÓXICA ESTÁ DESBANCANDO OS CLÁSSICOS DE AUTOAJUDA."

LA NACION

Quem nunca teve que lidar com uma pessoa dominadora ou um chefe autoritário que pensava que podia solicitar seus serviços 24 horas por dia? Ou ainda com aquele colega invejoso que cobiçava tudo o que você conseguia e um vizinho fofoqueiro que prestava atenção em todos os seus passos?

Essas "pessoas tóxicas" potencializam nossos defeitos e nos enchem de cargas negativas. Certamente, elas sabem tudo o que acontece na vida alheia, mas se esquecem de ver o que está dentro delas.

Em *Gente tóxica*, Bernardo Stamateas descreve todos os tipos de "personalidades tóxicas" com que convivemos e nos mostra como podemos afastá-las e assumir o controle de nossa vida. Quanto mais protegidos das pessoas tóxicas, mais felizes seremos.

