



PESSOAS TÓXICAS

Ricardo Ribeiro - Instituto de
Educação Comportamental

Conviver com pessoas não é fácil

Somos diferentes. A diferenciação dos seres humanos se dá por várias origens. Chamamos de "Placenta Social" o ambiente em que nosso desenvolvimento acontece; onde sofremos influencia de nossos pais, professores, mentores, familiares, líderes religiosos, etc. Esta influência gera nossa individualidade que se baseia em três aspectos fundamentais:

- 1) **Princípios:** aquilo que consideramos imutáveis; o que decidimos acreditar e jamais negociar. Como por exemplo a crença religiosa.
- 2) **Valores:** É a maneira que catalogamos aquilo que é importante para nós, como por exemplo a família, a moral, o respeito, o trabalho, etc.
- 3) **Crenças:** Aquilo que aprendemos a considerar como verdade. Exemplo: "Eu creio que lugar de mulher é atrás do fogão"; ou "Eu creio que dinheiro demais só dá dor de cabeça".

A grande questão é. Cada um tem seus princípios, seus valores e suas crenças pessoais. Quando duas pessoas se encontram e começam a conversar, elas percebem os princípios, crenças e valores de seu interlocutor.

Esta percepção poderá gerar simpatia, empatia, antipatia, aproximação, afastamento, conceitos, preconceitos, amizades, inimizades, etc. Pessoas são diferentes.

Rapport conecta pessoas

Você já percebeu que quando uma pessoa boceja, a outra também? Geralmente quando estamos conversando, se um aumenta o tom de voz, o outro acaba aumentando. Se um fica em pé, o outro também. Se um agita o corpo, naturalmente o outro faz o mesmo. O nome disso é "rapport" ou "sintonia".

Este poder é conhecido pelos psicólogos, coachs, líderes em geral. Temos um poder de influenciar pessoas, muitas vezes apenas pelo fato de estarmos próximos.

Isso é mais profundo do que parece. Não influenciamos apenas gestos ou movimentos corporais. Somos capazes de transferir alegrias, tristezas, emoções positivas ou negativas, estados mentais.

Algumas pessoas são tão poderosas nesta influencia, que quem se aproxima dela começa a se vestir como ela, falar como ela, sonhar os sonhos dela, sentir as mesmas emoções, se tornam cópias físicas, emocionais e até mesmo espirituais. Este é o poder da sintonia.

Alguns usam este poder voluntariamente. Estudam o assunto e praticam. Mas a maioria das pessoas tem este poder de influencia e nem percebem. Uma minoria tem o poder de influenciar para coisas positivas; a maioria tem o poder de "puxar para baixo". É o que chamamos de "síndrome do caranguejo".



A maior dificuldade do caranguejo é sair do balde. Ele luta o máximo que pode para alcançar a borda, e quando finalmente consegue, seus colegas do fundo o puxam novamente para baixo.

Somos rodeados de caranguejos humanos; pessoas tóxicas. Eles não sabem que fazem mal, mas insistentemente nos puxam para baixo no "balde da vida". Foram formados por princípios, crenças e valores paralisantes. Suas verdades pessoais não os deixaram chegar muito longe, e estão presas no fundo do balde. Mas o pior é que não querem ficar lá sozinhas, e suas ações voluntárias e involuntárias sempre serão segurar o máximo de pessoas que puder.

Pessoas tóxicas tem este poder. Elas se sintonizam conosco e nos influenciam ao negativo. Quando percebemos estamos tristes, desmotivados, paralisados, feridos, desfocados, confusos, envolvidos com objetivos infrutíferos e ineficazes; fomos contaminados! E agora, o que fazer?



“Eu gosto tanto dele, mas ele me faz tão mal”

A frase acima está na ponta da língua de muitas pessoas. Sabe aquela amizade que você sempre procura, você sempre chama no whatsapp, sempre se encontram, mas você nunca parou pra pensar o como se sente mal depois que a conversa acaba.

Sempre fica um veneninho em você, e muitas vezes você está tão anestesiado que não percebe o quanto foi contaminado. Este é o perigo das amizades tóxicas!

Como identificar uma amizade tóxica?

Indivíduos que se alimentam da energia emocional dos outros são susceptíveis a manipular emocionalmente suas "vítimas" para atingir seus objetivos. Muitas vezes eles se aproximam das pessoas ao seu redor para exteriorizar a sua negatividade e se aproveitar do poder do seu interlocutor.

Além disso, uma vez que descarregam seus pensamentos e emoções negativas, eles deixam a cena e se preparam para encontrar outra pessoa para descarregar o seu desconforto.

1. Os negativos: contaminam seu interlocutor com suas negatividades. Tudo é ruim, tudo é errado. Usam presença de outra pessoa para esvaziar toda a sua negatividade acumulada, não se importando que isso possa gerar

desconforto e angústia para o seu interlocutor. Acabamos ficando negativos como eles. "Oh vida, oh céus, oh azar".

2. Os exigentes: eles apontam suas falhas, contrariam tudo que você faz. Fazem você se sentir inferior a ele. Além disso, se você questionar a sua atitude, o normal é que ele se justifique dizendo que "só quer o melhor para você."

3. Os críticos: criticam tudo e todos o tempo inteiro. Nada parece certo, desde coisas banais como o último filme que você viu ou a série de televisão que está na moda, até as suas idéias, seus gostos ou o seu comportamento.

4. Os catastróficos: costumam ser alarmantes. Esta personalidade leva o pessimismo ao extremo, para eles qualquer fato ou situação leva a uma escala apocalíptica. Seus tópicos de conversação favoritos se referem a catástrofes e matanças que ouviram nos programas de notícias ou mesmo desastres que não ocorreram, mas que na sua opinião, acreditam que poderiam acontecer.

5. Os vitimistas: uma pessoa vitimista é muito difícil de encontrar apoio emocional, pois ela sempre vai acreditar que seus problemas são muito mais importantes do que os seus. É provável que você note que o vitimista quer que você faça um download de todos os seus problemas quando ele fala, mas raramente se mostra aberto para ouvir e oferecer apoio quando é você quem precisa falar dos seus problemas pela ele.

6. Os sarcásticos: A pessoa sarcástica adora jogar ironias sobre você, dardos envenenados, e ao mesmo tempo se proteger atrás da leveza de uma "simples brincadeira." Assim, ninguém pode culpá-lo por ser rude, porque "era apenas uma piada".

7. Os controladores - Elas sabem tudo e a melhor forma de fazer qualquer coisa, mas no fundo são pessoas extremamente inseguras. O problema é que enquanto você estiver rodeada por elas, você nunca terá chance de dar sua opinião ou ser escutado.

8. Os fofoqueiros - Elas conversam sobre os outros sem distinguir o que é especulação e realidade. Isso é uma forma de elevá-las acima de suas inseguranças. Poucas coisas são mais destrutivas do que fofocas.

9. Os sem caráter - Se uma pessoa não tem integridade ou honestidade - trair, manipular, fofocar fazem parte de suas atitudes diárias -, haverá poucas coisas que ela não faça para conseguir o que quer.

Existem muitos outros exemplos. Mas a questão é: Pessoas tóxicas sempre fazem mal. Sempre deixam um veneno, uma contaminação. Esta contaminação pode aos poucos acabar com a sua vida.

Como lidar com pessoas tóxicas?

Pessoas tóxicas contaminam porque foram contaminadas. Elas conviveram demais com outras pessoas tóxicas; mas agora você é a vítima. Se não tiver cuidado, logo você será um deles. Apesar destas pessoas serem tão carentes de uma amizade, você ainda precise se proteger do comportamento delas às vezes.

A seguir vou deixar algumas dicas sobre como lidar com este tipo de pessoa.

1. Siga em frente sem estas pessoas

Se você conhece alguém que insiste em manipular a atmosfera emocional destrutivamente, então, tenha certeza: eles são tóxicos. Se você está sofrendo por causa das atitudes deles, se a sua compaixão, sua paciência, seus conselhos e sua atenção não parecem ajudá-los, e eles não parecem importar-se nenhum pouquinho, pergunte-se: "Eu preciso desta pessoa em minha vida?". Isso parece até meio egoísta, mas acredite - é questão de sobrevivência.

Quando você deleta pessoas tóxicas do seu ambiente, torna-se muito mais fácil respirar. Se as circunstâncias lhe garantem isto, então, deixe esta pessoa para trás e prossiga quando for necessário.

E se precisar conviver com elas por alguma razão, considere os próximos pontos.

2. Pare de fingir que o comportamento tóxico destas pessoas é bom

Se você não tomar cuidado, pessoas tóxicas podem usar seu comportamento temperamental para conseguir tratamento preferencial, porque... bom... parece mais fácil, para aquietá-las, escutar suas retóricas aborrecidas.

Não se deixe passar por bobo. Facilidades por um tempo curto significarão sofrimento por longo período de tempo para você, em situações como estas.

Drama constante e negatividade são coisas com que nunca vale a pena se conviver. Se alguém a cima de 21 anos de idade não consegue ser um adulto racional, confiável, de um modo regular, é hora de ser.

3. Imponha-se sobre estas pessoas, ou se afaste delas completamente

Defenda a você mesmo. Algumas pessoas farão qualquer coisa para seu próprio ganho às custas de outras: furar filas, tomar o dinheiro e a propriedade, bulinar e desmerecer, jogar a culpa, etc.

Não aceite este comportamento. A maioria destas pessoas sabem que estão agindo errado e irão desistir surpreendentemente rápido quando confrontadas.

Na maior parte dos meios sociais, as pessoas tendem a permanecer quietas até que alguém se imponha. Então, **IMPONHA-SE.**

Algumas pessoas tóxicas irão usar a brabeza como uma maneira de influenciar você, ou elas podem não lhe responder, quando você está tentando comunicar-se, ou interrompê-lo e começar a falar negativamente sobre alguma coisa de que você gosta. Se você se atrever a falar mais alto e responder ao comportamento delas de maneira adversa, elas poderão surpreender-se ou ficar com mais raiva, por você ter transpassado o comportamento temperamental delas.

Mas você deve falar mais alto de qualquer forma e, se não surgir efeito, considere descartar essas pessoas inflexíveis e negativas da sua vida por completo.

4. Se Necessário, coloque os pés no chão

Sua dignidade pode ser atacada, devastada e desgraçadamente zombada, mas jamais pode ser tirada, a menos que você se entregue a isto. Só depende de encontrar a força para defender seus limites. Demonstre que você não será insultado ou desmerecido. A mensagem é clara: não há recompensa para indiretas, e nenhum jogo será feito para cima de você.

Pessoas realmente tóxicas poluirão todos ao seu redor, inclusive você, se você lhes permitir. Se você tentou ser racional com elas, e elas não estão se ajudando, não hesite em deixar de dar espaço a elas ou ignorá-las até que aprendam.

5. Compaixão

Por vezes, faz sentido ser simpático com pessoas tóxicas que você saiba que estejam atravessando uma fase difícil, ou aquelas que estão sofrendo de uma doença. Não há questionamentos nisto.

Pessoas tóxicas podem ser angustiadas, depressivas, ou mesmo mentalmente ou fisicamente doentes, mas você ainda precisa diferenciar o problema real delas da maneira como se comportam em relação a você.

Se você deixa as pessoas se saírem bem com algo errado, porque elas estão angustiadas, encarando um problema médico, ou deprimidas... Mesmo assim, você está fazendo com que isto seja um prato cheio para que elas continuem usando sua situação desfavorável, inconscientemente, como um meio para chegar a um fim.

Existem muitas pessoas que estão passando por extremas dificuldades e que não são tóxicas para todos ao redor de si. Somente podemos agir com compaixão genuína quando estabelecemos limites.

6. Respire fundo, dê tempo a si mesmo e recarregue as energias

Se você é forçado a conviver ou trabalhar com uma pessoa tóxica, então, certifique-se de poder tirar tempo para relaxar, descansar e recuperar-se.

Ter de jogar as regras de um adulto racional e centrado na cara da temperamentalidade é exaustivo, e se você não tomar cuidado, a toxicidade poderá afetar você.

Outra vez, entenda que até mesmo as pessoas que possuem verdadeiros problemas e doenças clínicas são capazes de compreender que você também tem necessidades, o que significa que você pode, educadamente, desculpar-se quando precisar. Você merece este tempo afastado.

Você precisa pensar pacificamente, livre de pressão e de comportamento tóxico. Sem problemas para resolver, limites para estabelecer, ou personalidades para satisfazer. Por vezes, você precisa dar tempo a si mesmo, longe deste mundo ocupado, que não dá tempo a você.

Aproveite esse tempo também para autoreflexão e, se aplicável, buscar remover hábitos tóxicos próprios. E, se necessário, medite. Meditação pode fazer milagres para sua saúde mental e emocional.

Exercício:

Uma frase que gosto muito é: "Você é a média das cinco pessoas com as quais você mais convive".

Faça uma análise de seu círculo social. Olhe para sua família, escola, trabalho, igreja. Relacione as pessoas que mais convivem com você.

Analise sem descartar ninguém. Melhores amigos, colegas, inimigos, parentes, familiares, irmãos de fé, todos. Agora coloque abaixo o nome das 15 principais pessoas que vieram na sua mente, preenchendo ao lado a tabela:

Nome	Nível de toxicidade (de 0 a 10)	O que fazer?
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____
9. _____	_____	_____
10. _____	_____	_____
11. _____	_____	_____
12. _____	_____	_____
13. _____	_____	_____
14. _____	_____	_____
15. _____	_____	_____

Gostou deste material?

Entre no link www.iecdigital.com.br/facebook - curta nossa página e comente o que você achou deste material. Aproveite e acesse o site www.iecdigital.com.br e conheça nosso curso de Inteligência Emocional, com 15 vídeos extremamente aprofundados sobre o assunto relacionamento interpessoal e intrapessoal.

Quem somos

O IEC DIGITAL (Instituto de Educação Comportamental) tem o objetivo de projetar pessoas e impulsioná-las ao sucesso espiritual, emocional, financeiro. Acreditamos que todo ser humano nasce vocacionado ao sucesso.

Este ebook foi escrito por Ricardo Ribeiro. Fundador do IEC DIGITAL, coach comportamental e palestrante transformacional. Pastor evangélico. Sua meta de vida é apontar pessoas para o sucesso assim como se apontam flechas para o alvo.

Conheça-nos melhor:

Site: www.iecdigital.com.br

Whatsapp: 21 996245227

Email: ricardoribeirocoach@gmail.com