

Personalidades tóxicas

Identifique e liberte-se de relações que tornam os dias cinzentos.

Por//

NAZARÉ TOCHA

Colaboração//

DR. FERNANDO MAGALHÃES,

psicólogo clínico no centro Clínico e Educacional da Boavista

SAÚDE

BEM-ESTAR

ALIMENTAÇÃO

EMAGRECER

BELEZA

EM FORMA

FINANÇAS



→ EXERCER O NOSSO PONTO DE VISTA COM FIRMEZA,

respeitar o outro e, assim, conquistar o seu respeito. O desafio é grande mas assume-se gigantesco quando o «outro» tem uma personalidade – digamos – negativa. Essa (rara e exigente) capacidade, chamada assertividade, exige um treino diário e é a peça-chave para conseguirmos sair ilesos do embate com personalidades com traços “tóxicos” que «todos nós possuímos», até certo ponto, mas que se tornam um problema «quando são disfuncionais e muito generalizados no funcionamento de alguém», descreve Fernando Magalhães, psicólogo clínico.

+ NARCISISTA

«Sente-se especial e único, quer estar acima das regras e ter privilégios em relação aos outros, que considera inferiores. Deseja todas as atenções e não cumpre regras nem horários. Não se preocupa com os sentimentos dos outros, é arrogante e dirige todas as conversas para si próprio». O contacto regular com o narcisista acaba por nos ensinar que «é benéfico para a satisfação pessoal ter um interesse genuíno pelos outros e que estar demasiado autocentrado produz infelicidade. O narcisismo apenas afasta as pessoas e diminui uma autoestima que, na verdade, já era baixa».

→ **Como agir** Apresentar o nosso ponto de vista raramente funciona. Para obter um “sim” de um narcisista é preciso mostrar-lhe o que ele terá a ganhar. «Defina os seus limites claramente, mas evite críticas ou comentários negativos. Se se sentir anulada, asfíxiada ou achar que ele apenas se aproveita de si para receber atenção, é sinal de que terá de repensar a relação com essa pessoa.

+ EGOÍSTA

Este ser autocentrado «está apenas preocupado com os seus próprios interesses. Raramente elogia, não age para os outros e lida mal com sucessos alheios». Ainda assim, o contacto com esta personalidade tem um lado positivo: permite-nos perceber que «ser egoísta é uma infelicidade, que a partilha de bons e maus momentos é uma fonte de satisfação e que a vida não se resume a acumular coisas ou comparações com os outros».

→ **Como agir** «Aprenda a separar-se emocionalmente do egoísta e não passe a ideia de que depende dele. Também não é produtivo dizer-lhe que é autocentrado». Sentir que «extraí muito de si ou que é menos importante do que ele» é sinal de que a relação com essa pessoa só lhe está a fazer mal.



Atenção

«Não duvide: se precisar de um egoísta ele faste-se, não dá qualquer apoio».

O psicólogo ensina LIDAR COM UM PESSIMISTA

COMO GERIR A RELAÇÃO COM
A PERSONALIDADE PRESA
À MÁXIMA “JÁ SEI QUE VAI
CORRER MAL”.

1 IDENTIFIQUE-O

«Espera sempre o pior; centra-se nos aspetos negativos e nem repara no que pode ser positivo, desvalorizando qualquer realização pessoal.» Denuncia-se por um «comportamento lento, arrastado» e uma atitude «cética e descontente». Está quase sempre «triste, mostra-se desconfiado e relutante».

2 APRENDA COM ELE

O contacto com esta personalidade leva-nos a constatar que «o pessimismo paralisa a ação, gera emoções negativas e queixas inúteis e que apenas um otimismo racional nos pode motivar a agir e a aprender com as experiências».

3 DEFENDA-SE DELE

O pessimismo pode ser contagiante. Sentir-se mais pessimista e triste e menos ativa do que o habitual, depois de estar com essa pessoa, é sinal dessa influência. «Torne claro que alguns pensamentos negativos são distorcidos e irracionais e não alimente conversas negativas».



Tome nota

Limite o contacto se sentir pressionada por não agir da mesma forma que um manipulador

+ INVEJOSO

«Sentimos que compete connosco. Quer ter sempre mais e mais, apregoando muitas vezes os bens que obteve. Fica irritado e zangado com as nossas realizações e não as reconhece nem elogia».

O seu comportamento faz-nos perceber com clareza que «a vida não se pode resumir a uma competição por bens materiais ou realizações e que o valor das pessoas não é comparável ou competitivo».

→ **Como agir** Se o invejoso chegar ao ponto de a desmoralizar com comentários como “tu não vais conseguir” e a fizer sentir-se despojada, distancie-se emocionalmente. «Não espere elogios ou apoios dessa pessoa. O melhor é partilhar os sucessos e dificuldades com quem a motiva. Compreenda o que é mais importante num relacionamento e defina essa posição assertivamente».

+ MANIPULADOR

O mais importante para esta pessoa é «obter controlo e poder. O manipulador tenta modificar e controlar o nosso comportamento e pensamento. É implícito e velado no seu comportamento». Com o tempo, a relação com ele faz-nos ganhar a certeza de que «temos o direito de expressar as nossas necessidades, mas de forma clara e aberta». Felizmente, o manipulador «tende a ser descoberto e, quando isso acontece, fica isolado».

→ **Como agir** Limite o contacto se sentir culpada ou pressionada por não agir ou pensar da mesma forma que ele ou se aperceber que está a adotar um comportamento contrário à sua maneira de ser. Seja firme, «mantenha as suas posições e opiniões, não ceda à pressão». 🐾

Reagir ENFRENTAR, IGNORAR OU AFASTAR?

AVALIE SE DEVE OU NÃO MANTER O RELACIONAMENTO.

- 👉 Faça um balanço sobre o custo-benefício da relação. Afeta o seu bem-estar? Tem algo a ganhar ou a aprender? O que acontecerá se deixar de falar com essa pessoa?
- 👉 Se a relação não afeta a sua autoestima, assuma uma atitude assertiva. Use frases na primeira pessoa (“Eu discordo...” em vez de “tu não tens razão...”); mantenha um tom de voz sereno e firme, o contacto visual e as costas direitas, não gesticule e respire pausadamente. Não tenha medo de dizer “não” e dê explicações curtas. Antes de falar, pense no que quer dizer.
- 👉 Se já tentou ser assertiva, sem sucesso, a não assertividade pode ser razoável. «Perante alguém violento ou agressivo, poderá ser melhor abandonar ou ignorar a situação para não a alimentar; perante alguém demasiado negativo poderá ser razoável e dizer em voz alta “isto faz mal, não vou ouvir mais” e sair da situação».
- 👉 Se se sente esmagada por essa relação coloque-lhe um ponto final. «Explique os seus motivos ou necessidades e os aspetos que se tornaram incompatíveis para si, mas destaque também pontos positivos na situação.»

FONTE: ADAPTADO DE DADOS FORNECIDOS POR FERNANDO MAGALHÃES, PSICÓLOGO E MAYO CLÍNICA