

BERNARDO STAMATEAS

# GENTE TÓXICA



---

Aprenda a identificar e a lidar com as pessoas  
que lhe dificultam a vida, e a criar relações  
saudáveis e positivas

---

**BESTSELLER INTERNACIONAL**  
**Mais de 500 mil exemplares vendidos**

  
nascente

## ÍNDICE

Introdução	7
1. O «mete-culpas»	11
2. O invejoso	29
3. O desqualificador	47
4. O agressor verbal	63
5. O falso	91
6. O psicopata	103
7. O medíocre	113
8. O bisbilhoteiro	129
9. O chefe autoritário	139
10. O neurótico	153
11. O manipulador	167
12. O orgulhoso	177
13. O queixoso	183
14. O poder das palavras	195
15. Livres das pessoas	211
Bibliografia	235

## INTRODUÇÃO

Todos nós, em algum momento das nossas vidas, encontramos pessoas problemáticas (chefes, amigos, familiares, etc.). Em qualquer grupo humano, quem não se deparou com um manipulador que pretendia que fizesse tudo o que ele queria, com um psicopata predisposto a tornar a sua vida impossível, com um chefe autoritário que pensava poder dispor da sua vida durante 24 horas por dia, com um amigo que tinha inveja de tudo o que recebia, ou com um vizinho bisbilhoteiro que controlava a que horas entrava e saía da sua casa e com quem?

Além da dor que estas pessoas nos causaram, as questões para aqueles de nós que tiveram de viver com elas são: O que faço? Como estabeleço limites sem me magoar? Como posso impedir que estas «pessoas tóxicas» entrem no meu círculo emocional íntimo?

Este livro aborda todas estas questões.

Muitas vezes permitimos a entrada no nosso círculo mais íntimo a bisbilhoteiros, invejosos, pessoas autoritárias, psicopatas, orgulhosos, medíocres, em suma, a *gente tóxica*, pessoas equivocadas que avaliam permanentemente o que dizemos e o que fazemos, ou o que não dizemos e o que não fazemos.

Estas são as «pessoas tóxicas» que potenciam as nossas fraquezas, nos encham de fardos e frustrações. Já agora, elas sabem tudo o que acontece na vida de outra pessoa, mas esquecem-se de ver o que se passa na sua. Não deixe que alguém tome o controlo da sua vida ou boicote os seus sonhos!

Ligue-se às pessoas certas, confie em si. É capaz de o fazer! Se o seu propósito e os seus sonhos forem claros para si, pode controlar as suas emoções e decidir quem quer que o acompanhe. O problema surge quando decidimos quem nos acompanhará muito antes de ficarmos esclarecidos sobre para onde queremos ir.

O propósito da sua vida é seu e só você o pode definir. A solução está em si. Desafie-se todos os dias para mais, para muito mais. Haverá pessoas que irão valorizar os seus sonhos. Outras menosprezarão tudo aquilo a que se propõe. Não dê crédito a qualquer daquelas palavras ou sugestões que provêm dos «tóxicos».

Se alguém não se alegrar com o seu progresso ou com os seus sonhos, deixe-o dizer o que quiser; vá em direção à meta, não se prenda àqueles que não se regozijam com os seus êxitos. Despreze a opinião das «pessoas tóxicas», não se prenda a críticas e estará livre de todas as suas palavras e ações.

Não idealize.

Não espere nada de ninguém.

Cada capítulo deste livro é independente; cada um tem um princípio e um fim, mas um mesmo tema que os une: as pessoas tóxicas. Pode começar por aquele de que mais gosta, ou aquele que o faz pensar «este é para mim», e lembre-se de que podemos libertar-nos de todo o tipo

de pessoas tóxicas. Neste texto encontrará técnicas que poderá pôr em prática. Uma vez exercitadas, vislumbrará o caminho para a autonomia mental, libertando-se de culpas falsas e alheias. É tempo de nos propormos, cada um de nós à sua maneira, a sermos excelentes; não nos contentemos com menos. A mudança é simples, é apenas uma decisão que está hoje ao seu alcance.

Aprendamos a negociar, mas não renunciemos aos nossos direitos, pois eles pertencem-nos. Temos duas palavras essenciais à nossa disposição: «sim» e «não» — ambas serão de grande ajuda para resolvermos quaisquer diferenças que possamos ter nas nossas relações interpessoais. Vivemos imersos numa sociedade, somos seres sociais e, por isso, precisamos de aprender a relacionar-nos de uma forma saudável. Bem-vindo ao mundo dos humanos! Conviver é difícil, mas é possível.

A propósito: gostaria de salientar que a utilização do termo «tóxico» em referência aos efeitos nocivos do comportamento de certas pessoas não é uma invenção minha. Desde a década de 1980, o termo tem sido usado em referência às relações humanas. Fala-se, por exemplo, de «hábitos tóxicos», «pessoas tóxicas», «relações tóxicas», «líderes tóxicos» e até de «organizações tóxicas».

Finalmente, quero agradecer a todas as *pessoas tóxicas* que me inspiraram a escrever este livro. Desejo-lhes muito sucesso!

BERNARDO STAMATEAS

# 1

## O «METE-CULPAS»

Depois de tudo o que fiz por ti, agora pagas-me assim?

UMA MÃE AO SEU FILHO

### 1. CULPADO OU INOCENTE?

A culpa é um dos sentimentos mais negativos que os seres humanos podem ter e, ao mesmo tempo, uma das formas mais utilizadas para manipular os outros. Os psicólogos afirmam que a culpa é *a diferença entre o que fiz e o que deveria ter feito, entre o que eu quero e o que deveria fazer*. A culpa é uma emoção que nos paralisa, que nos impede de continuar a desenvolver todo o nosso potencial; a culpa é vingança, raiva e boicote contra si próprio.

Viver com culpa é existir com uma sentença de prisão perpétua. É condenarmo-nos

**«Em cada 90 doenças  
50 são causadas pela  
culpa e as outras 40 pela  
ignorância.»**

ANÓNIMO

a viver insatisfeitos, censurando-nos a toda a hora pela vida que nos calhou viver.

Agora, a questão é a seguinte: calhou-nos viver este tipo de vida ou tomámos a decisão errada?

A principal demanda de todos os seres humanos é procurar e encontrar a felicidade. Fomos criados para desfrutar, crescer, desenvolver, cumprir o nosso propósito, satisfazer as nossas necessidades e alcançar inequivocamente a tão almejada alegria.

Os seres humanos têm necessidades básicas que precisam de desenvolver para poderem viver livres de culpa e para afastar qualquer obstáculo que tente detê-los. Vejamos algumas destas necessidades:

- **A necessidade física:** podemos satisfazer esta necessidade seguindo certas diretrizes, tais como comer saudavelmente, praticar exercício físico e fazer check-ups médicos regularmente.
- **A necessidade emocional:** os seres humanos são «seres sociais» e, como tal, devem estabelecer laços saudáveis com o seu meio, lembrando-se de que podem partilhar com os outros, mas sem deixarem de ser eles próprios. Aqueles que sabem escolher e relacionar-se com pares que acrescentam valor às suas vidas conseguem um bem-estar emocional que lhes permite sentirem-se realizados e capazes de crescer e desenvolver-se dentro do sistema cultural em que estão imersos.
- **A necessidade intelectual:** esta é satisfeita à medida que crescemos e nos alimentamos de sabedoria, descartando paradigmas errados, escolhendo mentores

e expandindo as nossas mentes com crenças que acreditamos serem verdadeiras.

- **A necessidade espiritual:** todos os seres humanos nascem com um espírito que precisa de ser nutrido. Pode perguntar-se: como fazer isto? Esta necessidade é satisfeita servindo Deus, descobrindo o propósito da nossa vida e desenvolvendo uma fé inabalável que nos permita avançar e ultrapassar os obstáculos que possam surgir. Nascemos com um propósito único e especial, com um sonho que só nós podemos realizar.

Quando uma área das nossas vidas não atinge a sua plena capacidade de expressão, sentimo-nos culpados, tornamo-nos vulneráveis a queixas, exigências e manipulações. Se dermos permissão à culpa para crescer e ocupar cada vez mais espaço junto das nossas emoções, ela tornar-se-á a causa de uma depressão que sabemos onde começa, mas não onde termina.

## 2. PECADO ORIGINAL

Desde o início da humanidade, desde a criação do primeiro homem, Adão, a culpa e a vitimização começaram a fazer parte do ser humano. A primeira culpa nasceu em Adão por ter escutado Eva e, seguindo o seu conselho, ter apanhado e comido o fruto proibido. Então, devido a uma sensação de culpa, Adão começou a cobrir o seu corpo — já não se podia mostrar nu diante do seu criador. Por culpa de Eva, conta a história, Adão caiu.



Agora, onde estava a capacidade de Adão para decidir se comia ou não aquela maçã? Foi Eva a vitimária e Adão a vítima?

**«O homem que pode sorrir quando as coisas correm mal já pensou a quem culpar.»**

LEI DE JONES

Sem que o percebesse, o homem começou a encher este Éden de culpados e inocentes, com vítimas e verdugos, e predispôs-se a viver e a assumir a culpa dos outros, transformando uma vida de livre-arbítrio numa

outra de culpa cheia de sacrifícios, frustrações e rituais desnecessários.

O que acontece quando uma pessoa experiencia sentimentos de culpa?

Sofrerá privações. Dirá frases como:

- Não tenho tempo para mim.
- Gosto do que estou a fazer, mas não vale a pena.
- Não vou conseguir, a minha família nunca pôde alcançar este sonho.

A partir do momento em que um obstáculo bloqueia o seu sonho e você afirma que não tem capacidade para o realizar, então vive com culpa. A culpa é a emoção que mais impede a realização de anseios e objetivos. A culpa fá-lo-á sentir que não é digno desses benefícios, que o seu desejo é demasiado para si, e, num mundo em que cada ser humano tenta ganhar vantagem e aproveitar ao máximo todas as oportunidades, mergulhará na culpa, deixando que os outros lhe tirem o que é seu.

### 3. AUTOCENSURA

A autocensura é um som interno e contínuo que lhe falará e pedirá explicações para cada palavra que pronunciar. É uma voz difícil de silenciar, que o detém no seu caminho e o mantém afastado dos seus objetivos, uma voz exigente e queixosa que nunca poderá conformar-se, independentemente do que fizer, a menos que faça valer as suas determinações e convicções. É um eco constante. Em suma, é aquela voz ameaçadora que todas as manhãs, ao acordar, deposita na sua mente o primeiro pensamento negativo do dia:

- Como o vou fazer?
- Não é de mais para mim?
- Por que razão tomei essa decisão?
- Falei para quê?

É uma voz que tenta viver em si e que só você autoriza a ficar. Que se reproduz constantemente na sua mente, o atormenta e o obceca com um único pensamento constante: *não consegues, nunca serás suficientemente bom para alcançar o teu objetivo.*

### 4. PENSAMENTOS RÍGIDOS

Aqueles que vivem com culpa estabelecem dentro de si pensamentos rígidos, regras inflexíveis e princípios inatingíveis cujo objetivo final é boicotar o êxito, forçando-se assim a viver no meio de um fracasso contínuo.

São pensamentos que acabam por fazê-lo acreditar que o objetivo fundamental da sua vida é permanecer e subsistir o melhor possível, distraíndo-se assim dos fundamentos da existência: crescer, multiplicar-se e realizar os seus sonhos. Esta estrutura de pensamento irá insistir nos erros ou falhas por que passou, sem se lembrar de quaisquer obstáculos ou circunstâncias difíceis que tenha ultrapassado no passado.

Acontece a todos: sem nos darmos conta, submetemo-nos a ordens, vozes internas e externas que nos colocam numa posição a partir da qual a posição de vítima ou culpado é a que melhor nos convém. Os outros tornam-se responsáveis pelo nosso destino e, por isso, deixamos de nos encarregar dos nossos próprios objetivos. Desta forma, obtemos o benefício secundário de colocar toda a culpa pelos nossos erros e infortúnios no outro e de nos tornarmos pobres seres humanos errantes, sem coragem e sem autocontrolo para decidir sobre o nosso presente e o nosso futuro. Agarramo-nos a ditos e a vozes:

- Os meus pais repetiram-me durante anos que não puderam estudar porque me tinham a mim.
- Os meus pais costumavam dizer-me: «Não deixes a comida no prato; pensa que há crianças em África a morrer à fome.»
- Sinto culpa porque abusaram sexualmente de mim.
- Sinto-me culpado pela separação dos meus pais.
- Apontavam sempre os meus erros e, por isso, sentia-me constantemente culpado.

- Tive um pai ausente durante toda a minha vida e devia ter tomado conta dos meus irmãos, mas não sabia como; a culpa é minha pela sua situação atual.

Estas são todas formas mais ou menos subtis de transmitir as culpas que nos detiveram no nosso caminho para a busca da felicidade e do bem-estar que merecemos. São culpas alheias que geram insatisfação contínua. São culpas que se alimentam de ordens externas e sociais e de emoções interiores não resolvidas, que continuam a ter poder e valor sobre as nossas vidas. Há pessoas que foram criadas em famílias que as tornaram responsáveis pela separação dos seus pais, pela perda do emprego da mãe, que a certa altura decidiu ficar em casa para cuidar dos filhos, ou pelas frustrações profissionais dos seus cuidadores. E assim poderíamos continuar a enumerar as obrigações que cada família tem sido responsável por transmitir a tantas pessoas.

São crenças culturais que nunca lhe permitiram alcançar ou desfrutar de nada. São as exigências que lhe impunham que desse mais, sempre um pouco mais, e, claro, como não consegui atingir esse parâmetro de perfeição, acabou no lugar da vítima, carregando uma culpa que não lhe correspondia.

É necessário que nos detenhamos neste ponto. O que escolhemos ouvir e aceitar como nosso é o que nos deixa doentes e nos detém.

Tenha em mente que, «com o que aceitamos, anulamos, adiamos ou geramos o nosso êxito».

Quem tem o controlo remoto das suas emoções e pensamentos? Quem decide o que pensar, o que sentir?

Só você. Dependerá de si, da sua decisão de se colocar num lugar de vítima ou de poder sobre a própria vida.

As pessoas costumam dizer:

- O dia põe-me de mau humor.
- O meu chefe tira-me do sério.
- Estragaste-me o dia.
- Hoje esgotaste-me.

Se ouvir estas frases, é porque colocou o poder que tem sobre as suas emoções nos outros. É assim que os outros acabam por controlar como se vai sentir ou o que vai fazer.

Ao aceitar este acordo, qualquer pessoa pode dizer-lhe o que fazer e o que não fazer; os outros podem usá-lo e magoá-lo com permissão, sim, com a permissão que lhes deu, renunciando ao lugar de controlo e de poder sobre a sua vida.

Não fomos criados para viver de esmolas, nem para sermos estragados com mimos. Ninguém tem o direito de castrar os nossos sonhos mais profundos ou de assegurar o que é ou não é correto para nós. Felicidade e êxito, infortúnio e fracasso serão o resultado apenas das suas escolhas.

O que quer que tenha posto de lado para agradar aos outros pode ser reconquistado, se decidir não adiar mais o seu desejo. Somos muitas vezes infelizes porque estamos ocupados a tentar agradar aos outros ou a cuidar de responsabilidades erradas, que pertencem aos outros. Consumimos todo o nosso tempo de forma errada e quando queremos saber para onde foram tantos anos da nossa vida, quando precisamos de escrever o que fizemos

no decurso da mesma, apercebemo-nos de que perdemos o tempo de que precisávamos para cuidar do prioritário e mais importante: nós próprios.

Desperdiçamos mais horas a tentar agradar aos outros do que a tentar cuidar das nossas vidas. E neste turbilhão em que mergulhamos para sermos aceites esquecemos que primeiro precisamos de nos respeitar e aprovar a nós próprios para sermos aceites pelos demais.

O céu estará cheio de gente boa, mas de quantos homens justos e bem-sucedidos que cumpriram o seu propósito? De quantos homens que, através das suas realizações, souberam tornar-se mentores de outros?

Se se cingir ao seu propósito, alcançará o que nunca fez antes, e então cada fracasso ou erro será transformado em compreensão e progresso.

## **5. CULPAS ALHEIAS, CULPAS PRÓPRIAS; ENFIM, CULPAS**

Heranças recebidas, herdadas, culpas acumuladas: todos carregamos fardos que assumimos sem questionar ao não nos permitirmos planear o nosso caminho. Seguimos os padrões de comportamento recebidos sem nos darmos conta de que pomos em risco as nossas vidas e objetivos. Demos à culpa um lugar de autoridade e uma preponderância que ela não merece, mas o pior é que permitimos que ela se instalasse em nós, e foi assim que começou a coexistir e a tornar-se parte de nós.

Ao tomarmos consciência da fome no mundo, daqueles que nada têm, castigamo-nos frequentemente

e sentimo-nos mal por podermos desfrutar de tudo o que está ao nosso alcance. Embora ajudar os outros seja um ato de amor, misericórdia e compaixão, lamento dizer-vos que a fome no mundo não vai parar por causa da vossa autopunição. Muitas mulheres não podem desfrutar de um bom perfume ou de roupas elegantes, não se permitem escolher o que é melhor para elas, mas dizem: «*Como posso comprá-lo para mim se as crianças precisam de coisas?*» E talvez os seus filhos tenham 20 pares de ténis, 30 t-shirts e não precisem de mais nada, apenas de ver a sua mãe feliz. No entanto, esta mulher enche-se de culpa e nega a si própria um direito que, graças a Deus, ela pode dar a si mesma: o direito de poder comprar um perfume caro. Durante anos sentimo-nos culpados por desfrutar do material e do emocional; a culpa devastou-nos e delimitou-nos, encurralou-nos. Durante anos fez-nos contentar com migalhas, com o que outros estavam dispostos a dar-nos.

Sentimo-nos culpados por sermos felizes: «*Como posso ser feliz quando a minha mãe, irmã e tia estão separadas e sozinhas?*» E é assim que boicota o seu casamento.

«*Como posso ter prazer em comprar um novo par de sapatos se a minha irmã não tem emprego?*» Bem, pode comprar os sapatos e também ajudar a sua irmã, desde que ela não esteja a abusar ou a manipular as suas emoções.

«*Como posso ir de férias se a minha família nunca teve a possibilidade de o fazer?*» A verdade é que pode ir de férias e divertir-se porque gerou os recursos necessários para tal. Recompense-se!

No entanto, muitos optam por se castigar a si próprios. Sem o percebermos, as ordens internas e externas que

recebemos cristalizaram-se nas nossas mentes e hoje não podemos desfrutar do que está ao nosso alcance.

Nós, latinos, herdámos o conceito de servidão: os conquistadores subjugaram os povos e transmitiram-lhes a mensagem de que nasceram para servir aqueles que tinham decidido ser uma casta social de maior posição e privilégio.

No México, quando se pede algo a alguém, respondem: «Mande!» No entanto, nos Estados Unidos dizem: «Como posso ajudá-lo?» A diferença, como notará, é muito clara.

Quando dois seres se encontram, aquele que é capaz de intimidar o seu oponente é reconhecido como socialmente superior, pelo que a decisão social nem sempre depende do confronto. Nalgumas circunstâncias, o simples encontro pode ser suficiente.<sup>1</sup>

A culpa leva-nos a esquecer o que sentimos e aquilo de que necessitamos, turva por longos períodos de tempo os nossos direitos, transformando as nossas prioridades em necessidades secundárias, ao mesmo tempo que dá à opinião e ao pensamento dos outros um lugar de urgência e superioridade.

E é assim que, de forma contundente, temos vindo a assumir a responsabilidade por cada mensagem que chegou aos nossos ouvidos, sem nos darmos conta de que não tínhamos qualquer responsabilidade pelas situações em questão.

---

<sup>1</sup> KATZ, STEVEN L., *El arte de domar leones*, Robin Book, p. 29.



Analisemos algumas das seguintes mensagens:

**Primeira mensagem: «Continue a participar.»**

Muitas pessoas receberam aquela mensagem subtil que diz: «O que fizeste é bom, mas não é suficiente.» Neste caso, a ideia é: «As coisas não estão más, mas poderiam estar muito melhor.» O que quer que faça nunca será suficiente para satisfazer o outro, para corresponder às expectativas das pessoas que o manipulam através da culpa.

«Quando a culpa é de todos, não é de ninguém.»

CONCEPCIÓN ARENAL

**Segunda mensagem: «A minha dor é maior do que a tua.»**

Alguma vez lhe aconteceu precisar de contar a alguém sobre uma situação por que estava a passar e de repente deu por si a consolar o seu interlocutor?

Este tipo de manifestações e expressões são provas claras da manipulação que a outra pessoa está a exercer sobre si. Ao fazê-lo, dizem-lhe: «A tua dor não é tão grande como a minha.»

**Terceira mensagem: «És responsável pelo que fiz.»**

Neste caso, somos nós os culpados pelas queixas e ansiedades dos outros. São as nossas palavras e ações que determinaram o desconforto da outra pessoa. Falso! Isto também é manipulação. As emoções que sentimos, o valor que atribuímos à palavra dos outros e as reações que temos só dependem de nós. Cada um de nós é responsável pela atitude que toma perante as circunstâncias e os acontecimentos.

Desde muito cedo fomos levados a acreditar numa grande mentira: «Tens de satisfazer primeiro os gostos dos outros e só depois os teus.» Compreendemos que precisávamos de ser abnegados para sermos aceites e não nos apercebemos do significado desta atitude. A abnegação não é uma virtude, mas um ato contraproducente que exercemos sobre as nossas vidas. Procrastinar e sacrificar-se, deixar-se *para o fim*, é não reconhecer o nosso próprio propósito e viver uma vida que não nos pertence.

O escritor Bob Mandel diz: «O seu direito a ser você é diferente dos outros direitos. Não é um direito que lhe é dado por um Governo, um país ou uma autoridade externa, mas que vem com o “pacote” — ou seja, você. A vida é uma viagem que começa consigo e consigo termina, e no meio há um território desconhecido à espera de ser explorado.»<sup>2</sup>

Pegue num lápis e faça este teste. Descubra-se, conheça-se a si próprio:

**«O homem é vítima de uma insanidade soberana que o faz sofrer sempre, na esperança de não sofrer mais. E assim a vida foge dele, sem desfrutar do que já adquiriu.»**

LEONARDO DA VINCI

**Até que ponto chega a sua abnegação?** (Responder «verdadeiro» ou «falso».)

- Se os seus amigos tivessem de o descrever, preferia que eles dissessem que é uma pessoa atenciosa em vez de uma pessoa feliz?

<sup>2</sup> MANDEL, Bob, *Regreso a sí mismo. Autoestima interconectada*, Kier, p. 14.

- Sente-se melhor a cuidar dos outros do que a permitir que cuidem de si?
- Fica surpreendido por ver como as pessoas à sua volta são incompetentes?
- Considera que a maior parte dos seus conselhos não são tidos em conta?
- Por vezes tem de morder a língua na presença dos seus filhos, cônjuge ou outros membros da família?
- Costuma achar muito mais fácil fazer as coisas sozinho?
- Faz muito mais pelos outros do que eles fariam por si?
- Se alguém o trata mal, costuma continuar a tratar essa pessoa como habitualmente?
- A sua família ou amigos por vezes tomam como certo que podem contar consigo?
- Aceita por vezes atitudes de amigos ou familiares que não aceitaria de um estranho?
- Sente mais alegria pelas coisas boas quando há um ente querido com quem as partilhar?
- Deseja por vezes afastar-se de tudo isto, fazer uma pausa e não ter de se preocupar com os outros?
- Já respondeu por vezes ao que dizem na televisão com comentários sarcásticos, corrigindo o vocabulário ou a gramática?
- Cumpre as promessas que faz, mesmo que isso signifique sacrificar as suas necessidades?
- Detestaria ser recordado como uma pessoa egoísta?

Some os verdadeiros. Se tiver entre 1 e 2 «verdadeiros», a palavra «culpa» não está no seu vocabulário.

Se o resultado for entre 3 e 4, podemos dizer que é uma pessoa equilibrada e responsável, que sabe satisfazer as suas necessidades profundas e que não é um escravo dos caprichos. Tem a capacidade de desfrutar e encontrar prazer em muitas coisas.

Se obteve entre 5 e 7, é uma pessoa abnegada de grau 1, um ser que adia as suas necessidades para mais tarde, para quando for a hora certa. O seu lema é: «Não posso agora, mas hei de poder mais tarde.» Porém, esse tempo nunca chega.

Se tiver obtido entre 8 e 13 «verdadeiros», a sua abnegação chega ao grau 2: é uma pessoa que ignora as suas necessidades, mesmo as mais básicas, tais como comer, dormir, receber afeto, estudar, etc. Recebe mais gratificação por cuidar dos outros do que de si próprio, mais prazer por fazer os outros felizes do que ser você mesmo feliz. Todos o descrevem como «uma boa pessoa»; servir é o máximo na sua vida. Se coisas boas lhe acontecem, partilha-as com os outros, ama toda a gente, cuida e investe em todos exceto em si mesmo. Tais pessoas copiam frequentemente o seu estilo a partir do modelo falhado de um familiar.

A pessoa com mais de 13 «verdadeiros» não reconhece que tem necessidades; nesta altura tornou-se uma máquina de trabalho, deixando de sentir, pensar e decidir o que é melhor para si própria. Neste momento a sua vida não tem sentido, não tem sonhos nem expectativas; por dentro só há espaço para discussões e frustrações extremas.

Cabe exclusivamente a si fazer a diferença. Haverá um certo ponto na vida em que terá de perceber que se não satisfizer as suas próprias necessidades ninguém mais o fará. Esboce o que deseja que lhe aconteça na sua mente

e comece a planeá-lo, detalhando os objetivos e os passos que precisa de dar, e depois vá até ao fim.

Michael Jordan disse um dia: «Visualizei para onde queria ir, que tipo de jogador queria ser; sabia exatamente para onde queria ir, o que queria alcançar, concentrei-me em alcançá-lo e fi-lo.»

Se algo acontecer na sua vida, será por sua causa.

## 6. LIVRE DE CULPA E RESPONSABILIDADE

**«O objeto tomou forma na minha mente antes de eu começar a pintar.»**

VINCENT VAN GOGH

Todos os seres humanos têm o direito de ser felizes e de viver sem culpa. Todos temos coisas boas e outras que não são tão boas; no entanto, precisamos de nos ligar ao que

é bom, com o melhor que temos, e seguir em frente.

Sem nos darmos conta, enchemo-nos de culpa, de circunstâncias difíceis que tivemos de atravessar e que decidimos carregar aos nossos ombros, de mensagens que aceitámos e incorporámos sem questionar e que assumimos como nossas.

A obsessão pela culpa só trará dor e sofrimento à sua alma e ao seu corpo. Você é a sua própria pessoa tóxica. É tempo de aprender a estar livre de todos os falsos paradigmas que o têm conduzido até hoje e de se divertir sem culpa. O cordão umbilical foi cortado e agora cabe a si decidir. Seja você mesmo, limpe o pó dos seus sapatos e siga em frente. Esvazie-se de culpas próprias e alheias e comece a viver com convicção.

A convicção permitir-lhe-á rever, modificar, alterar o que precisa de ser modificado e seguir em frente.

- **Se cometeu um erro, peça desculpa.** Pedir desculpa é um ato de grandeza; implica reconhecer os nossos erros e mudar de atitude. Se estiver ao seu alcance, repare o seu erro, e à sua grandeza acrescentar-se-á paz.
- **Merece ser feliz.** Comece a desfrutar de tudo o que tem, sabendo que é digno de todas as coisas boas da vida. Livre-se de falsas culpas. Só é responsável pelas próprias decisões, não pelas dos outros.
- **Não queira mudar ninguém: apenas muda quem decide mudar.** A melhor maneira de a outra pessoa mudar é não tentar mudá-la.

«A culpa não está no sentimento, mas no consentimento.»

S. BERNARDO DE CLARAVAL

Cada vez que toma uma decisão, pergunte-se se ela o ajudará a ser a melhor versão de si mesmo.

Sempre que escolher quem o acompanhará num projeto, pense se essa pessoa irá acrescentar valor e permitir-lhe ser a melhor versão de si mesmo.

Ao ler, pesquisar, aprender e crescer, será a sua melhor versão no plano intelectual.

Quando projetar os seus sonhos com toda a força, e colocar os seus objetivos em ação, conhecerá a sua essência,

«Somos vítimas das nossas escolhas.»

ANÓNIMO

o seu valor e autodomínio, aquilo que está dentro de si. Então, o seu verdadeiro *eu* emergirá e saberá como se reconhecer a si próprio. Viver, desfrutar e divertir-se são direitos que todos os seres humanos têm, não privilégios. Eles pertencem-nos por lei.

# UM LIVRO IMPRESCINDÍVEL PARA DESMASCARAR GENTE VENENOSA E VIVER UMA VIDA MAIS PLENA

Na nossa vida, temos frequentemente de lidar com pessoas problemáticas. Quem nunca teve de enfrentar um chefe autoritário, um colega invejoso, um vizinho que se queixa constantemente ou um familiar que tenta sempre culpar-nos de tudo? Quem nunca teve de interagir com homens e mulheres manipuladores, arrogantes, neuróticos ou violentos?

Todas estas pessoas tóxicas nos deixam desconfortáveis, e podem mesmo arruinar as nossas vidas, destruir os nossos sonhos ou afastar-nos dos nossos objetivos. Mas que traços as definem? O que as leva a agir de forma nociva? E como podemos impor-lhes limites de modo a protegemo-nos?


Bernardo Stamateas, autor bestseller internacional e um conceituado psicólogo clínico, responde a estas questões com clareza e convicção. Os seus conselhos irão ajudá-lo a identificar os vários tipos de personalidades tóxicas com que terá de lidar no dia a dia e a afastá-las de modo a assumir o controlo da sua vida e da sua felicidade.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Desenvolvimento Pessoal

 [penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)

  [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN 9789896237196



9 789896 237196 >