

BERNARDO STAMATEAS

OAMENI TOXICI

**CUM LE FACEM FAȚĂ CELOR CARE
NE OTRĂVESC VIAȚA**

Traducere din limba spaniolă
de Georgiana Raluca Strugar

POLIROM
2026

Cuprins

Introducere	7
Capitolul 1. Cel care se învinovățește	11
Capitolul 2. Invidiosul	29
Capitolul 3. Denigratorul	45
Capitolul 4. Agresorul verbal	61
Capitolul 5. Omul fals	89
Capitolul 6. Psihopatul	101
Capitolul 7. Mediocrul	111
Capitolul 8. Bârfitorul	127
Capitolul 9. Șeful autoritar	137
Capitolul 10. Nevroticul	153
Capitolul 11. Manipulatorul	165
Capitolul 12. Orgoliosul	175
Capitolul 13. Nemulțumitul	181
Capitolul 14. Puterea cuvintelor	195
Capitolul 15. Eliberarea de oamenii toxici	211
<i>Bibliografie</i>	235

5. Violența cotidiană

Toți avem zile proaste, în care ne întrebăm: „De ce m-am mai ridicat azi din pat?”. Din momentul în care îți începi ziua, ți se poate întâmpla orice: ieși în stradă, oprești autobuzul, iar șoferul îți strigă să te grăbești, când, de fapt, el a oprit la doi metri de stație; ajungi la birou, iar șeful, prost dispus, îți dă lista cu ceea ce trebuie să faci în ziua respectivă; un coleg de serviciu te împinge și nu-și cere iertare, iar asta este doar începutul: violență pură, ca și cum comportamentul abuziv și disputele cotidiene ar fi normale și ar trebui să ne obișnuim cu ele.

Manifestarea furiei este un fapt acceptabil din punct de vedere social în cazul bărbaților; nu însă și în cazul femeilor, care sunt învățate să nu-și piardă cumpătul și bunele maniere. Așa cum ziceam, acest lucru nu este valabil în cazul bărbaților, care sunt încurajați să-și manifeste furia. Mai mult, un bărbat mai violent și mai iute la mânie pare mai viril; în schimb, bărbații pașnici și liniștiți sunt de multe ori etichetați ca efeminați sau feminini.

Totuși, niciuna dintre aceste norme culturale nu are fundament real. Bărbații și femeile deopotrivă pot să spună ce îi supără sau să-și exprime dezacordul; problema este să găsească modul potrivit de a-și exprima opiniile și emoțiile.

Sentimentul provocat de imposibilitatea de a răspunde cum trebuie violenței pe care celălalt o exercită asupra vieții noastre ne umple de frustrare, angoasă și, adesea,

chiar de ostilitate. Fără să ne dăm seama, violența verbală la care suntem expuși ne afectează și ne face să scădem încetul cu încetul în propriii ochi, făcându-ne să ne refugiem într-o stare de letargie și amorțire în care nu se-ntâmplă nimic.

Gândește-te la o situație în care ai fost furios. Nu cumva ți-ai zis că este mai bine să nu reacționezi și, în felul acesta, ai strâns în tine și mai multă furie? În acest caz, ai preferat cu siguranță să lași lucrurile să treacă de la sine decât să-ți exprimi mânia și supărarea. Probabil că ai încercat să-ți ascunzi durerea și furia din dorința de a nu crea alte probleme, alte crize, dând astfel o putere și mai mare agresorului.

În general, persoanele care nu sunt violente tolerează, îndură, suportă și nu manifestă, nici nu resping violența verbală cu care au de-a face zilnic.

Aldous Huxley spunea: „Faptele nu încetează să existe pur și simplu fiindcă sunt ignorate”.

Nu poți trăi acceptând violența pe care alții o folosesc împotriva ta. Trebuie să înveți să-ți iei destinul în propriile mâini și să limitezi agresiunea verbală la care ești supus în fiecare zi.

Sănătos lucru este să știi să pui limite furiei și violenței verbale.

Să găsești momentul și locul potrivit pentru a discuta despre ce ți se întâmplă este un fapt salutar.

Trebuie să învățăm să ne descărcăm nervii într-un mod sănătos. Violența verbală ne slăbește moralul și ne face să ne simțim incapabili de a realiza ce ne-am propus. Poate că te întrebi: „Când s-a întâmplat asta?”. Foarte probabil, pierderea stimei de sine a început cu criticile

dure ale celor cărora noi le-am dat puterea de a ne face să suferim.

Identifică fiecare cuvânt care te deranjează și îți provoacă suferință și fă în așa fel încât să nu-l mai auzi.

Să urmezi calea cea mai lungă este obositor uneori și necesită perseverență, dar, cu siguranță, aceasta te va duce la succes.

Trebuie să înfrunți ceea ce îți face rău; nu aștepta s-o facă altcineva. Scopul tău este să pui capăt acestei violențe pe care alții o folosesc ori au folosit-o cândva împotriva ta, astfel încât stima de sine și propria identitate să nu aibă de suferit. Persoana violentă profită de felul său de a fi, dar tu ce faci?

Bineînțeles că nu câștigi nimic din asta, ba dimpotrivă, stima de sine are de suferit.

- De ce nu putem să-i răspundem șefului ăluia morocănos?
- De ce nu putem să limităm abuzul emoțional și manipularea verbală?

Problema este mereu în noi, nu în afara noastră, și trebuie neapărat s-o rezolvăm începând cu noi, fără să așteptăm ca alții să se schimbe. Îmbunătățirea atitudinii tale nu depinde de examenele de conștiință ale altora; vine un moment când trebuie să răspunzi. Scopul tău este să înveți să-ți exprimi furia.

Trebuie să facem diferența între a tăcea din înțelepciune și a tăcea din teama de a exprima ceea ce simțim.

Recunoaște acele cuvinte care te rănesc și respinge-le; acceptă tot ceea ce te stimulează și te ajută să-ți împlinești visurile și obiectivele.

Hermann Hesse spunea: „Sunt un om care știe. Am fost un om care caută și încă mai sunt, dar nu mai caut în stele, nici în cărți: încep să ascult învățăturile pe care sângele le șoptește în mine”.

Limitarea violenței verbale ne îmbunătățește stima de sine, ne ajută să alegem comportamentul corect și să fim împăcați cu noi înșine.

6. Cum să punem capăt comportamentului abuziv și violenței verbale?

În repetate rânduri, persoanele violente trezesc în noi cele mai rele instincte. Când ele acționează, răbdarea noastră ajunge la limită în timp ce încercăm întruna în zadar să găsim cauzele agresiunii, manipulării și opoziției lor permanente. Ne întrebăm fără încetare de ce nu putem trăi în pace.

Îmi pare rău să-ți spun că agresorul verbal nu-și va schimba atitudinea decât dacă va decide asta, drept pentru care este important ca tu, odată ce ți-ai dat seama că situația este la limită, să te poți elibera de această violență și de orice relație care nu aduce nimic în viața ta, ci dimpotrivă, îți ia.

În fața atacurilor verbale, oamenii reacționează în diverse moduri:

- răspund atacului cu atac;
- găsesc o explicație oricărei manipulări;

- nu reacționează și dau impresia că nu se întâmplă nimic și că nimic nu-i afectează;
- țin să precizeze că se vor apăra de orice reproș și acuzație;
- trec direct la subiect, fără să „despice firul în patru”;
- rămân fermi în convingerile lor, fără a se abate de la propriul țel;
- respiră adânc, numără până la trei și apoi răspund;
- răspund, însă fără a fi cuprinși de aceeași furie și ironie ca agresorul;
- pur și simplu întreabă:
 - „Mai ai nevoie de ceva?”
 - „Îmi ceri să termin lucrarea în treizeci de minute?”
 - „Foarte bine, vrei să spui că acest raport nu este așa cum te-ai așteptat. Mi-ai putea spune cum ai vrea să arate?”

Autorii lucrării „Cum să te porți cu cei pe care nu-i suporti” (*Dealing with People You Can't Stand*), Rick Kirschner și Rick Brinkman, au sugerat următorul plan de acțiune scurt, dar eficient:

1. Fii atent la tonul vocii.
2. Exprimă-ți bunele intenții.
3. Oprește întreruperile cu tact.
4. Spune propriul adevăr.
5. Fii dispus să asculți.

Dacă ești stăpân pe situație, persoana violentă va trebui să depună armele și să pună capăt atacului. În acest moment, va ști că a fost descoperit. Este o greșeală să te

alături agresivității lui: nimic nu-i mai rău decât să răspunzi la violență cu violență. Negăsind un receptor care să-i răspundă cu aceeași monedă, emițătorul va fi destabilizat. Cu această atitudine, îl vei determina să reflecteze și să-și dea seama că nu-i vei face jocul, drept pentru care se va vedea obligat să găsească o altă cale de a comunica cu tine.

Toți simțim nevoia să fim ascultați, băgați în seamă, luați în considerare, chiar și cei care par a nu avea nevoie de nimeni altcineva în afară de ei înșiși. În fața atitudinii tale sănătoase și înțelepte, persoana agresivă va trebui să se hotărască dacă preferă să rămână în singurătatea emoțională în care a ales să se refugieze sau, dimpotrivă, să se deschidă dialogului.

7. Opt principii care te vor ajuta să scapi de agresivitatea verbală

Dacă îți cunoști locul, nimeni nu te va putea răni, iar vorbele celorlalți vor rămâne simple cuvinte.

1. **În domeniul în care ești agresat din punct de vedere emoțional, vei constata o ameliorare de 100%.** Ori de câte ori vei fi atacat și vei ieși învingător, vei deveni mai încrezător și mai puternic, ceea ce înseamnă că nimeni nu va mai putea să te rănească sau să te distragă de la obiectivul tău.
2. **Persoanele manipulative te vor ajuta să atingi un nivel la care absolut nimeni nu te va mai putea răni.**