

## TREI

---

# 10 căi pentru a face față persoanelor care îți fac rău

CÂND TE CONFRUNȚI CU OAMENI TOXICI

**LILLIAN GLASS**

Traducere din engleză de Alexandra Costache

## Cuprins

	<i>Introducere</i>	9
Capitolul 1.	Există o persoană toxică în viața ta?	19
Capitolul 2.	Comportamentul toxic	26
Capitolul 3.	Ce îi face pe oamenii toxici să se comporte în acest fel?	45
Capitolul 4.	Identificarea oamenilor toxici din viața ta	65
Capitolul 5.	Cele treizeci de tipuri de terori toxice	92
Capitolul 6.	Zece tehnici pentru gestionarea relației cu oamenii toxici	153
Capitolul 7.	Tehnici pentru fiecare tip de teroare toxică	190
Capitolul 8.	Alegerea unei tehnici în funcție de rolul persoanei toxice în viața ta	233
Capitolul 9.	Gestionarea furiei și durerii generate de o relație toxică	261
Capitolul 10.	Importanța sinelui exterior: inventarul imaginii toxice	279

<b>Capitolul 11. Revitalizarea relației toxice</b>	299
<b>Capitolul 12. Viața ta merge înainte</b>	322
<b>Haideți să fim învingători!</b>	338
<i>Bibliografie</i>	346
<i>Mulțumiri</i>	350



## Introducere

Uneori avem impresia că vorbele nu ne pot răni și că doar agresiunea fizică lasă urme asupra noastră. Mulți dintre noi am crescut cu această credință inocentă a copilăriei. Poate că am enunțat chiar cu tărie această afirmație, pentru a nu mai auzi cuvintele urâte ale unui torționar din copilărie — o fată rea sau un băiat needucat care își bătea joc de noi, ne hărțuia sau ne bombarda cu insulte la locul de joacă. Până acum, probabil că nici nu ne-am mai gândit la această credință copilărească.

Atunci când analizăm mai în detaliu această credință, descoperim atât adevăr, cât și neadevăr. Firește că agresiunea fizică lasă urme asupra noastră, dar nu este adevărat că vorbele nu ne pot face rău. Cuvintele ne fac rău *cu siguranță*.

De-a lungul anilor, în cadrul practicii mele private ca specialist în comunicare și consultant pentru voce, discurs și imagine, am putut observa importanța incredibilă a cuvintelor. Am văzut ce efect devastator au cuvintele urâte, gesturile urâte și oamenii malițioși asupra vieții altora. Am descoperit cât de fragili suntem noi ca ființe



Respect pentru oameni și cărți

umane. Suntem atât de delicați din punct de vedere emoțional, încât nu doar că ținem minte lucrurile urâte care ni s-au întâmplat când eram copii, dar avem și tendința să ne trăim viețile în funcție de cuvintele pe care le-am auzit sau situațiile la care am fost martori în copilărie.

Dacă nu n-ar fi așa, atunci de ce atât de mulți dintre noi suntem nevoiți să cerem ajutorul psihoterapeutului, ca adulți, pentru a ne vindeca de stima de sine scăzută ce ne-a fost insuflată în copilărie?

Spre exemplu, un bărbat de vârstă mijlocie blocat într-un loc de muncă nesatisfăcător, care simte că nu poate scăpa de această situație, descoperă că este ținut pe loc, în prezent, de cuvintele fostei învățătoare: „Nu se va alege nimic din tine“ și „Nu ești destul de bun“.

În alt exemplu, o tânără femeie care apelează la terapie din cauza unei tulburări de nutriție descoperă că a pornit-o pe calea anorexiei în urma vorbelor spuse de colega ei ostilă din copilărie, care o făcea „vacă grasă“.

Atunci când o fetiță se sinucide, se descoperă că fusese ridiculizată și hărțuită constant de colegii ei.

Uluitor câte dintre aceste mesaje rămân gravate în psihicul nostru și ne afectează stima de sine! Cât de fragili sunt oamenii din punct de vedere emoțional!

Torționarii care ne împroașcă cu gunoi verbal și mesaje negative, vorbe care ne rănesc, ne lasă cicatrice și uneori chiar ne imobilizează, sunt „oameni toxici“. O persoană toxică poate fi oricine — un coleg din copilărie, un frate sau o soră, un părinte, un iubit sau o iubită, soțul sau soția, șeful sau colegul de muncă.

O persoană toxică este orice persoană care ți-a înveninat viața, care nu te susține, care nu se bucură să te vadă

cum te dezvolti și te bucuri de succes, care nu îți dorește binele. Pe scurt, el sau ea îți sabotează eforturile de a duce o viață fericită și productivă.

Mulți psihologi recomandă ruperea legăturii, renunțarea și întreruperea completă a contactului cu această persoană oribilă din viața ta, de dragul recăpătării și îmbunătățirii propriei tale sănătăți mentale, astfel încât să poți merge înainte cu viața ta. Deși aceasta poate fi o abordare eficientă pentru mulți oameni, este doar *una* dintre căile posibile pentru gestionarea persoanei toxice. Am descoperit că există multe alte opțiuni disponibile și le voi descrie în această carte.

Ca specialist în comunicare, am petrecut mii de ore ascultând sute de oameni, cu vârste cuprinse între 4 și 87 de ani, care mi-au vorbit despre ce anume îi face nefericiți. Am descoperit că motivul numărul unu al nefericirii, pentru clienții mei, era acela că anumite persoane toxice le făceau viața un calvar. Poate că filosoful Sartre a avut dreptate atunci când a spus că „Infernul sunt ceilalți“.

\*

Ascultând nenumărate mărturisiri, am descoperit că există cu adevărat oameni care sunt dăunători pentru sănătatea mentală, emoțională și fizică a celorlalți. Am văzut oameni care ajunseseră să fie piele și os din cauza căsniciilor abuzive în care se aflau. Am văzut oameni care au ajuns la spital cu ulcer perforat, deoarece lucrau pentru șefi malițioși și ostili. Am văzut părinți care și-au pierdut locurile de muncă și au ajuns în impas financiar, din cauza unui adolescent neastâmpărat care fura și se droga. Am văzut cum viața unei persoane se vede consumată de



Respect pentru oameni și cărți

prieteni toxici, care i-au înlocuit aproape toate gândurile cu unele negative. Am auzit o fetiță spunându-mi: „Sper să mor, pentru că mami nu mă iubește“. Se simțea așa fiindcă mama ei nu era aproape niciodată lângă ea. Iar atunci când se întâmpla să fie acasă, țipa tot timpul la ea și îi spunea ce fetiță rea este.

Tot ascultând aceste povești, am început să-mi iau notițe. Am observat numeroase tipare comportamentale și am aflat multe lucruri interesante. În primul rând, există tipuri diferite de oameni toxici (treizeci de tipuri, mai exact). În al doilea rând, cineva care este toxic pentru o persoană nu este în mod necesar toxic și pentru o altă persoană. Am descoperit, de asemenea, că există diverse metode pentru a gestiona aceste tipologii toxice specifice, care ne-ar putea permite să interacționăm mai bine cu asemenea oameni și să le facem față mai bine.

După ce le-am oferit clienților mei sfaturi concrete pentru comunicarea cu oamenii toxici din viețile lor, am observat cum situația se schimbă. Clienții mei au văzut, de fiecare dată, cât de eficiente au fost tehnicile recomandate de mine. Nu conta cine era făptașul toxic — o mamă cicălitoare, un soț gelos, un profesor abuziv, un șef care hărțuiește sau chiar și un ospătar nepoliticos, un doctor îngâmfat sau un vânzător cu aere de superioritate. Oricine ar fi fost acei oameni, clienții mei aveau acum instrumentele necesare pentru a le face față. Dintr-odată, s-au simțit mai puțin stresați și mai puțin deprimați. Au simțit că au mai multă putere și că sunt mult mai fericiți, chiar și în preajma persoanei toxice. Am folosit aceste tehnici în propria-mi viață și am descoperit că tot mai multe dintre zilele mele erau zile fericite. Nu mai era nevoie să îmi stăpânesc sentimentele



Respect pentru oameni și cărți

sau să mă torturez singură, întrebându-mă dacă am spus sau nu lucrul potrivit. Nu mai era nevoie să-mi fac griji în legătură cu „ce-ar fi trebuit să spun“ sau „ce-ar fi trebuit să fac“, când o persoană toxică îmi spunea ceva urât.

Am hotărât să plec la drum cu aceste informații, legate de gestionarea relației cu oamenii toxici. În calitate de conferențiar motivațional la nivel internațional, am deschis subiectul în timpul conferințelor și am descoperit că *toată lumea* știa despre ce vorbeam. Indiferent unde locuiau în această lume, indiferent cu ce se ocupau, cât de bogați sau de săraci erau, *cu toții* aveau pe cineva toxic care le făcea viața grea. În timpul intervalului alocat pentru întrebări și răspunsuri după fiecare conferință, mulți participanți mi-au împărtășit experiențele lor personale și m-au întrebat cum ar putea gestiona relația cu persoanele toxice din viețile lor.

Am primit nenumărate scrisori de la oameni din întreaga lume (inclusiv Australia, Germania, Indonezia, Israel, India, Anglia, Africa, Singapore și Arabia Saudită), care mi-au spus cât de bine au funcționat pentru ei tehnicile pe care le-au învățat la seminariile ținute de mine. Acești oameni au găsit alinare deoarece și-au dat seama că (a) nu ei erau problema și (b) nu erau singurii în această situație. Li s-a luat o greutate de pe suflet, când au aflat că și alții aveau oameni toxici în viețile lor. Le-a dat curaj gândul că nu mai trebuie să fie victime. Acești oameni au descoperit că există, în sfârșit, o metodă de a gestiona situațiile oribile în care se aflau și descoperirea noii lor libertăți le-a umplut sufletul de bucurie.

Cercetările mele m-au dus și în cadrul altor tradiții culturale. Am aflat că indonezienii își pun deasupra ușii o mască din lemn care reprezintă o față monstruoasă, cu

Respect pentru oameni și cărți

dinți ascuțiți și cu ochi bulbucați, pentru a goni din camerele respective spiritele malefice și toxice. Chinezii plasează în afara casei câinele *foo*, o sculptură din piatră care reprezintă un câine asemănător unui leu, pentru a goni același gen de spirite. Japonezii pun grămăjoare de sare la intrare, acasă și acolo unde muncesc, pentru a îndepărta forțele răului. Ca să alunge spiritele rele și dorințele răuvoitoare ale oamenilor toxici, un hindus din India își pune o lumânare aprinsă în palmă și o rotește în jurul feței de trei ori, în timp ce scuipă tot de trei ori. Mulți persani ard o legumă uscată, numită *esfand*, la flacără deschisă, pentru a înlătura blestemele, deochiul sau energia negativă a unei persoane toxice. În mod similar, mulți oameni din India taie un nap și îl aruncă, pentru a simboliza scoaterea persoanei toxice din viața lor. Mulți chinezi poartă asupra lor un cuțitaș de buzunar, ca simbol pentru tăierea sau uciderea spiritelor malefice, în vreme ce bebelușilor din China li se pun adesea la piciorușe clopoței, când încep să meargă, pentru a speria spiritele rele.

Atunci când persanii primesc un comentariu toxic, despre care simt că ar putea „să-i deoache“, vor atinge sau vor arăta către un ac ascuțit pe care îl poartă asupra lor. Bebelușii din diverse țări ale Americii Latine poartă adesea la scutecel o pietricică sau un onix negru, care să-i apere de deochi. În Italia, se poartă în jurul gâtului o amuletă sub forma unui corn de berbec auriu, care simbolizează protecția împotriva deochiului — *malocchio*, cum îl numesc italienii. În multe țări din estul Europei, precum și în culturile africane, se poartă o amuletă simbolică, o mărgea de sticlă sub forma unui ochi, pentru a îndepărta influența unei persoane toxice sau geloase.



Respect pentru oameni și cărți

În diverse culturi din Asia, se plasează oglinzi în mod strategic pe clădiri, pentru a devia influențele negative. Unele persoane din estul Europei poartă asupra lor săculeți cu sare și piper — sarea este pentru a „arde“ ochii persoanelor care le vor răul, iar piperul ca să „strănute afară“ orice gând rău sau toxic îndreptat spre ele. De asemenea, se întâmplă să țină în casă obiecte de culoarea roșie sau să poarte asupra lor obiecte roșii, în același scop.

Unele popoare arabe cred și ele în puterea deochiului. Acești oameni nu vorbesc niciodată despre lucrurile frumoase din viața lor, de teamă ca „spiritul rău“ să nu vină și să le ia. Același lucru e valabil și în anumite tradiții evreiești — se pronunță cuvântul *kineahora*, după ce se vorbește despre ceva pozitiv, pentru a evita deochiul.

Există diverse metode pentru a risipi vraja deochiului pornită de la o persoană toxică: în Singapore și în Malaysia, un *bomoh* sau vraci folosește o serie de invocații și diverse ierburi, în vreme ce în China este chemat un medium taoist, iar în Mexic un *curandero*, pentru a face același lucru.

Multe persoane din Africa și din Caraibe înțepă cu ace diverse părți din anatomia păpușilor voodoo, în speranța că persoanele toxice din viețile lor vor simți durerea.

Budismul ne învață că demonii malefici îi atacă pe oamenii care nu se protejează purtând diverse talismane sau nu folosesc preparate speciale din ierburi pentru a risipi vrăjile care le amenință viața.

Așa cum au descoperit antropologii, indiferent de cultura din care provenim, *cu toții* împărtășim sentimente și emoții similare, de la fericire la tristețe, teamă, îndoială, furie, surprindere, plictiseală, iubire. *Cu toții* dorim să



Respect pentru oameni și cărți

simțim bunătațe și respect din partea celorlalți. *Cu toții* dorim să auzim cuvinte binevoitoare care să denote că avem un loc al nostru pe acest pământ. Din nefericire, în lumea de astăzi, ostilă și adesea urâtă, presiunea societății și propriile noastre nesiguranțe și sentimente de inadecvare ne limitează capacitățile de a ne trata unii pe ceilalți cu demnitatea și respectul pe care le merităm cu toții.

Atunci când știm cum să dezamorsăm efectul toxinelor care sunt aruncate asupra noastră pe cale verbală, acest lucru ne poate ajuta să eliminăm ura, furia și prejudecata care ne infectează lumea, care fac ca fratele să-și urască fratele în mod inutil. În fiecare zi suntem martori la modul în care gestionarea necorespunzătoare a oamenilor toxici din viețile noastre poate duce la autodistrugere.

Începând de astăzi, nu va mai fi *niciodată* nevoie să fii o victimă, neștiind cum să faci față unei persoane toxice. Nu va mai fi *niciodată* nevoie să fii ținta săgeților verbale ale altor persoane. Această carte te va ghida cum să te asiguri că știi ce să spui și cum anume să o spui oamenilor care te calcă pe nervi. Vei descoperi că dispui de opțiuni și mijloace noi pentru a face față unora dintre cei mai nenorociți oameni din viața ta.

Această carte este un ghid de supraviețuire care te va învăța nu doar cum să interacționezi mai bine cu oamenii problematici din viața ta, ci te va și opri de la a deveni tu însuși o persoană toxică pentru alții sau pentru tine. Scopul acestei cărți este unul dublu. În prima secțiune, Testul Persoanelor Toxice și prezentarea celor treizeci de „Terori toxice“ îți vor permite să identifici persoanele toxice din viața ta și te vor învăța cum să te porți cu ele. Vei învăța să recunoști unele comentarii toxice uzuale, pe

Respect pentru oameni și cărți

care le fac oamenii toxici în general și vei înțelege de ce anume fac aceste comentarii.

A doua parte a cărții te va învăța zece metode de succes pentru a gestiona cu ușurință și eficacitate relația cu o persoană toxică, astfel încât să nu mai fie nevoie să îți lași sentimentele negative să te roadă dinăuntru. Vei învăța cele mai bune tehnici de folosit cu anumiți oameni din viața ta cotidiană, precum și cu fiecare dintre cele treizeci de „Terori toxice“. Vei învăța, de asemenea, cum să revitalizezi o relație toxică sau cum să rupi relația în mod irevocabil.

Această carte te va face să râzi, deși s-ar putea chiar să și plângi, fiindcă poți să te identifici cu persoanele din poveștile care urmează — persoane reale, cu care am stat de vorbă în timpul călătoriilor mele și cu care am lucrat la cabinetul meu privat de consultanță.

Nu va mai trebui să suporti dureri de stomac sau urticarii, să mănânci prea mult sau să mănânci prea puțin, să te îmbolnăvești de inimă sau chiar să faci cancer, ținând în tine negativism, ură și furie, și gândindu-te obsesiv la o persoană toxică din viața ta. Vei descoperi mijloacele și strategiile rapide, ușoare și eficiente, care i-au ajutat pe foarte mulți dintre clienții mei să gestioneze persoanele toxice. Aceste tehnici te pot ajuta acum *pe tine* să trăiești o viață mai fericită și mai productivă.

În sfârșit, această carte a fost, de asemenea, creată pentru a te ajuta să devii un om mai bun, nu un om toxic pentru ceilalți sau pentru tine. Învățând cum să gestionezi relațiile cu oamenii negativi și cum să devii mai puțin stresat și mai comunicativ, vei avea și posibilitatea să dezvolți relații personale și profesionale mai bogate și mai



Respect pentru oameni și cărți

productive. Pe măsură ce stima ta de sine va crește, vei deveni mai fericit, mai iubitor și mai ușor de iubit. S-ar putea chiar să descoperi îmbunătățiri în plan financiar. Având în dotare instrumentele cu care să gestionezi presiunile exercitate de oamenii toxici, vei deveni mai liber și mai creativ. Astfel, vei putea să îți asumi mai multe riscuri și să ai o viață mai bogată.

Atunci când vei învăța cum să-ți dai jos greutatea de pe umeri și să-ți scoți durerea din suflet, ți se vor întâmpla lucruri minunate. Vei începe să privești lumea prin prisma noului set de posibilități ce ți se vor arăta. Prin asimilarea metodelor din această carte, nu va mai fi niciodată nevoie să fii victima unei persoane toxice.



## Capitolul 1

# Există o persoană toxică în viața ta?

- Testul-fulger de identificare a oamenilor toxici
- Simptomele emoționale
- Simptomele comportamentale
- Simptomele fizice
- Simptomele de comunicare
- Ce înseamnă răspunsurile tale

## TEST-FULGER DE IDENTIFICARE A OAMENILOR TOXICI

Ca să te ajut să-ți pui rotițele minții în mișcare, am conceput testul-fulger de identificare a oamenilor toxici. Acesta arată gama variată de efecte pe care le poate avea o persoană toxică asupra ta și cum poate fi afectată fiecare zonă din viața ta. Deși nu se fac evaluări individuale prin intermediul acestui test, vei învăța cum anume să identifici oamenii toxici din viața ta.