



ΜΠΕΡΝΑΝΤΟ ΣΤΑΜΑΤΕΑΣ

**ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
ΤΟΞΙΚΟΙ
ΑΝΘΡΩΠΟΙ**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΩΝ BEST SELLER
ΤΟΞΙΚΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΙ ΤΟΞΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



Περισσότερο Τοξικοί Άνθρωποι

Σειρά: Ψυχολογία
Τίτλος πρωτοτύπου: Más Gente Toxika
Συγγραφέας: Bernardo Stamateas
Μετάφραση: Θεοδώρα Δαρβίρη
Φιλολογική επιμέλεια:
Σελιδοποίηση-Εκπόνηση εξωφύλλου: Έλενα Ματθαίου

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

Copyright ©2014: Editiones B/
©2017: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΝΑΛΙΟΣ
Σόλωνος 136, Αθήνα 106 77
Τηλ.: 210 3829339-210 3803925, Φαξ: 210 3829659
e-mail: sales@enalios.gr
www.enalios.gr

ISBN: 978-960-536-

ΜΠΕΡΝΑΝΤΟ ΣΤΑΜΑΤΕΑΣ

Περισσότερο Τοξικοί Άνθρωποι

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΙΣΠΑΝΙΚΑ:

Θεοδώρα Δαρβίρη



*Σε όλα τα θετικά και γενναιόδωρα άτομα
που κάθε 'μέρα, με τα λόγια τους,
με τις πράξεις τους και με την αγάπη τους
φροντίζουν και ευλογούν τη ζωή των άλλων.*

Τη βαθιά μου ευγνωμοσύνη
στη Σιλβάνα, τη Βερόνικα,
τη Γκαμπριέλα και τη Λους
για την ανεκτίμητη βοήθειά τους
στην πραγματοποίηση αυτού του βιβλίου.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή. Μια ισορροπημένη προσωπικότητα.....	13
1. Ο τριγωνοποιητής.....	19
2. Ο απογοητευμένος.....	39
3. Ο ναρκισσιστής.....	53
4. Ο αυταρχικός.....	81
5. Ο φοβητσιάρης.....	101
6. Ο αρνητικός.....	123
7. Ο αγχωτικός.....	139
8. Ο σαδιστής.....	163
9. Ο παντοδύναμος.....	171
10. Ο εμμονικός.....	191
11. Ο καβγατζής.....	207
12. Ο μαζοχιστής.....	225
13. Ο αποφευκτικός.....	243
14. Ο παρανοϊκός.....	261
15. Αυτός που πνίγει.....	273
16. Ο μελοδραματικός.....	289
17. Το χαλάκι.....	299
Βιβλιογραφία.....	317

Εισαγωγή

ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε τοξικά χαρακτηριστικά, κομμάτια της προσωπικότητάς μας που είναι ανώριμα. Όλοι γεννιόμαστε με «κατασκευαστικά ελαττώματα».

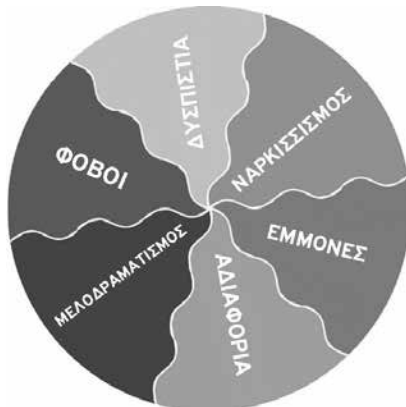
Ποιά η διαφορά με μια τοξική προσωπικότητα;

Η τοξικότητα αφορά στον τρόπο που ζούμε, που σκεφτόμαστε και που λειτουργούμε· επιπλέον, ενώ όλοι προσπαθούμε να εξαλείψουμε τα τοξικά χαρακτηριστικά που εντοπίζουμε επάνω μας, ο τοξικός άνθρωπος δεν τα αναγνωρίζει και ζει κατηγορώντας τους άλλους, απομυζώντας την ενέργειά τους. Οι τοξικοί άνθρωποι είναι συναισθηματικά εξαρτημένα άτομα που για να νιώσουν καλά πρέπει να κάνουν τους άλλους να νιώσουν άσχη-

μα. Είναι αυτοί που κινούνται αντίθετα στο ρεύμα και λένε: «Πόσο χάλια οδηγούν αυτοί οι ηλίθιοι!»

Τί είναι ισορροπημένη προσωπικότητα;

Ας φανταστούμε την προσωπικότητα σαν μια πίτσα. Κάθε κομμάτι της πίτσας αυτής είναι ένας τρόπος αντίδρασης, λειτουργίας. Για παράδειγμα, ένα κομμάτι μπορεί να είναι η δυσπιστία· ένα άλλο, η αδιαφορία· ένα τρίτο, ο μελοδραματισμός. Καθένα από αυτά τα κομμάτια εμπλουτίζει την προσωπικότητά μας.



Ο φόβος. Είναι φυσιολογικό να φοβόμαστε; Ναι. Είναι καλό να φοβόμαστε; Ο φόβος ωφελεί σε καταστάσεις κινδύνου και όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με μια απειλή. Πρόκειται για πρωτόγονο συναίσθημα του εγκεφάλου των ερπετοειδών που καθυστερεί 125 κλάσματα του δευτερολέπτου για να αντιδράσει. Σε λιγότερο

από ένα βλεφάρισμα το σώμα μπορεί να αντιδράσει με δύο τρόπους: ενεργοποιεί τα πόδια για να διαφύγει ή τα χέρια για να παλέψει. Αυτός είναι ο μηχανισμός του στρες: διαφεύγω ή παλεύω. Η ισορροπία της ζωής μας διαταράσσεται όταν ζούμε μονίμως φοβισμένοι, νομίζοντας πως τα πάντα συνιστούν απειλή.

Ο μελοδραματισμός. Είναι καλό να είναι κανείς μελοδραματικός; Ναι, γιατί ο μελοδραματικός τραβά την προσοχή. Για παράδειγμα, ένας καθηγητής πρέπει να είναι μελοδραματικός γιατί, διαφορετικά, η προσοχή των μαθητών θα αποσπάται και θα καταλήγουν να κοιμούνται στην τάξη. Επίσης, είναι καλό να επιδεικνύουμε μια ελαφρώς μελοδραματική προσωπικότητα όταν παίζουμε με τα παιδιά μας, για παράδειγμα.

Η αδιαφορία. Είναι καλό να έχει κανείς ένα ψυχοπαθητικό χαρακτηριστικό σαν την αδιαφορία; Ναι, γιατί αν μας επηρεάζουν όλα όσα συμβαίνουν, θα αρρωστήσουμε. Η αδιαφορία είναι ένας μηχανισμός που λειτουργεί προστατευτικά. Για παράδειγμα: βλέπω τηλεόραση και παίρνω απόσταση από τις ειδήσεις. Γιατί; Γιατί αν δεν το κάνω, θα αρρωστήσω.

Οι εμμονές. Είναι φυσιολογικό να είσαι λίγο εμμονικός; Εννοείται ότι πρέπει να είσαι εμμονικός. Η εμμονή μάς βοηθά να επικεντρωνόμαστε στις λεπτομέρειες, και όλοι ξέρουμε πως σε ορισμένες περιπτώσεις η παρατήρηση των λεπτομερειών είναι εξαιρετικά σημαντική. Για παράδειγμα, για το άτομο που αναλαμβάνει να φτιάχνει

ισολογισμούς ή οικονομικές αναφορές είναι απαραίτητο να λαμβάνει υπ' όψιν του τις λεπτομέρειες και να είναι εμμονικός ώστε να κάνει σωστά τη δουλειά του.

Ο ναρκισσισμός. Είναι καλό να είσαι ναρκισσιστής; Ναι, λιγάκι, γιατί ο Νάρκισσος λέει: «Μπορώ να επιτύχω τον στόχο μου» «Θα τα καταφέρω» «Πιστεύω σε μένα» «Θα μου πάνε καλά τα πράγματα». Όλοι έχουμε ανάγκη από μια γερή δόση αυτοπεποίθησης.

Ωραία, λοιπόν... Αφού όλα είναι φυσιολογικά, πού το πρόβλημα;

Μια υγιής προσωπικότητα διατηρεί τα χαρακτηριστικά της σε ισορροπία. Το πρόβλημα εμφανίζεται όταν ένα από τα χαρακτηριστικά αυτά δεν αναπτύσσεται ή αναπτύσσεται υπερβολικά. Ας πάρουμε το παράδειγμα της εμμονής. Στην περίπτωση αυτή, το άτομο αρχίζει να βλέπει τα πάντα μέσα από ένα και μόνο χαρακτηριστικό, τις λεπτομέρειες. Όταν το άτομο παρατηρεί την πραγματικότητα μέσα από μία και μόνη οπτική γωνία, τότε εμφανίζεται η ανισόρροπη προσωπικότητα. Αν έχουμε δύο ή περισσότερα κομμάτια που λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο, ο τρόπος αντίδρασής μας γίνεται «κυρίαρχο ύφος» και δεν μας επιτρέπει να φερόμαστε ισορροπημένα. Ο όρος «τοξικός» αναφέρεται στις συμπεριφορές, στα συναισθήματα και στον τρόπο που κάτι προέρχεται από εμάς ή από τους άλλους προς εμάς. Για υγιή αυτοεκτίμηση, είναι ανάγκη να έχουμε όλοι

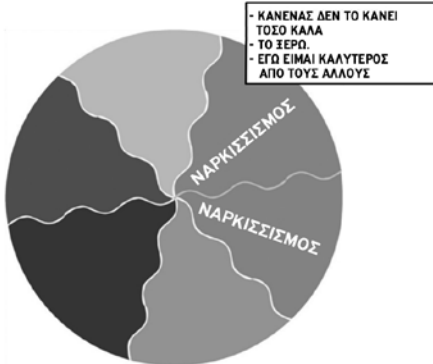
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ισορροπημένη προσωπικότητα. Ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας μπορεί να αποτελέσουν εφόδια που θα μας βοηθήσουν τη δεδομένη στιγμή της ζωής μας, ωστόσο, είναι σημαντικό να μπορούμε να τα ισορροπήσουμε.

Μια γραφική απεικόνιση των προαναφερθέντων είναι η ακόλουθη:



Υγιής ναρκισσιμός



Ναρκισσιστική προσωπικότητα

Στο πρώτο γράφημα ο ναρκισσισμός είναι σε φυσιολογικά επίπεδα. Το άτομο έχει αυτοπεποίθηση, κάνει αυτοκριτική και μπορεί να αναγνωρίσει ότι και ο ίδιος έχει αξία και οι άλλοι γύρω του. Στο δεύτερο γράφημα βλέπουμε πως ο ναρκισσισμός έχει μεθύσει, έχει αποσταθεροποιήσει το άτομο. Αυτό συνήθως συμβαίνει σε πολλά άτομα όταν κερδίζουν χρήματα ή έχουν μια μεγάλη επιτυχία σε κάποιον τομέα της ζωής τους. Γίνονται εγωκεντρικοί και αποκτούν το σύνδρομο του «το ξέρω» νομίζουν πως τα ξέρουν όλα και πως είναι καλύτεροι από τους υπόλοιπους ανθρώπους.

Επιστρέφοντας στην αλληγορία της πίτσας, αν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ήταν κομμάτια, πρέπει να δούμε ποιά διογκώνεται υπερβολικά. Κάποια στιγμή στη ζωή όλων μας τυχαίνει να διογκώνεται κάποιο χαρακτηριστικό μας στο οποίο συνηθίζουμε και μας είναι πιο εύκολο να χρησιμοποιήσουμε, και είναι ακριβώς αυτό το οποίο πρέπει να προσέχουμε.

Εμπρός, λοιπόν! Καλή ανάγνωση!



ΣΕΙΡΑ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Επετα από τη μεγάλη επιτυχία του βιβλίου *Τοξικοί άνθρωποι*, ενός έργου που έφερε επανάσταση στον κόσμο της αυτοβοήθειας, ο Μπερνάντο Σταματέας μας δίνει την ευκαιρία να αναγνωρίσουμε τα τοξικά άτομα που μας περιβάλλουν, ενώ μας αποκαλύπτει τα κλειδιά για την προσωπικότητά τους, προκειμένου να τα εντοπίσουμε και να απελευθερωθούμε από αυτά.

Η τοξικότητα είναι ένας τρόπος να ζουν, να σκέφτονται και να ενεργούν. Είναι ένας τρόπος συμπεριφοράς. Όλοι έχουμε τοξικά χαρακτηριστικά έως κάποιον βαθμό, αλλά η διαφορά με τους τοξικούς ανθρώπους είναι ότι αυτοί δεν το αντιλαμβάνονται, παρά κατηγορούν τους άλλους και κλέβουν την ενέργειά τους.

Στο *Περισσότερο τοξικοί άνθρωποι*, ο Σταματέας μας παρουσιάζει μια σειρά από τοξικές προσωπικότητες με τις οποίες ζούμε καθημερινά, όπως: ο «τριγωνοποιπτής», ο απογοητευμένος, ο ναρκισσιστής, ο αυταρχικός, ο φοβητσιάρης, ο αρνητικός, ο αγχωτικός, ο σαδιστής, ο παντοδύναμος, ο εμμονικός, ο καβγατζής, ο μαζοχιστής, ο αποτρεπτικός, ο παρανοϊκός, ο πνιγηρός, ο μελοδραματικός, το «χαλάκι». Η γνώση των χαρακτηριστικών τους θα μας βοηθήσει να μάθουμε πώς να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας και να αποφύγουμε περιττές ταλαιπωρίες.

Ήρθε η ώρα να πείτε αντίο στην τοξικότητα. Η ευτυχία είναι η κληρονομιά σας και το φυσικό σας δικαίωμα. Μην την εγκαταλείψετε!

EN 437

ΕΝΑΛΙΟΣ

Σόλωνος 136, 106 77 Αθήνα

Τηλ.: 210 3829339-210 3803925

www.enalios.gr

ISBN: 978-960-536-577-6



9 789605 365776