

# Não deixe que eles te enlouqueçam

escrito por CECP - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



*Existem pessoas com uma capacidade especial para nos tirar do sério. Mas você não precisa (e nem deve) se deixar enlouquecer. Identifique os tipos de “fazedores de loucos” e fuja de suas armadilhas!*

Texto • Redação / Triada.com.br

Chefes tiranos, pais controladores, namorados ciumentos, amigos manipuladores, filhos mimados... Se você já não sabe mais como se proteger das neuroses alheias e vem suportando atitudes inaceitáveis, uma mudança de comportamento, obviamente, é mais do que necessária. Afinal, pode haver sérias consequências emocionais de viver ou trabalhar com um alguém enlouquecedor. No livro *Como lidar com pessoas que te deixam louco* (Editora Objetiva), o psicólogo norte-americano Paul Hauck descreve, com muito bom-humor, as principais características de alguns dos vários tipos de “fazedores de loucos” e dá as dicas dos malefícios causados a quem insiste em se expor a essas figuras tão desagradáveis. Você pode até não conseguir mudar as pessoas, mas pode melhorar – e muito – a maneira como reage a elas. Confira, a seguir, um pouquinho mais sobre os principais tipos.

## 0 bully

Eles não são apenas cruéis, mas podem ser perigosos. Esses sujeitos berram, invadem propriedades, jogam louças e batem

portas, com ou sem provocação (...) Já que conseguem intimidar a maioria das pessoas que conhecem, eles não têm problemas em usar a força física para conseguir o que desejam. Entre as piores consequências de se lidar com um bully estão o medo, o pavor, a culpa, a depressão, a baixa auto-estima e a raiva. Esses são apenas alguns dos resultados mais comuns de se conviver com pessoas violentas e furiosas. Fisicamente, você pode sofrer ferimentos muito graves e precisar ser hospitalizado.

## O controlador

Controladores existem em todos os graus de intensidade, desde o mais brando até o mais perturbado (...) Podem ser paranóicos, ciumentos, iludidos ou obsessivos (...) Se você mora ou trabalha com um controlador, porém, primeiro vai perder sua autoconfiança. Depois, vai deixar que mandem em você até se sentir abatido. Em vez de enfrentar esses ditadores, vai aprender a ficar calado. O resultado emocional geralmente vem em forma de depressão, medo e raiva. Culpar-se por ser covarde e tolerar que outros dominem a sua vida podem gerar culpa e complexo de inferioridade, que juntos, por sua vez, resultam num quadro de depressão.

## O mimado

Por outro lado, se você vive ou trabalha com uma pessoa mimada, pode acabar com raiva ou perder o amor pela pessoa, sentindo-se esgotado, ou manipulado, e depois ser acusado de egoísta. Você perderá um pouco do senso de juízo porque suas crenças com relação ao que é correto e moral são desafiadas por esses “reclamões” exigentes e chorões. Mais uma vez, ficará deprimido, normalmente se sentindo culpado, e se tornará tenso e ansioso por medo de ser rejeitado. Para evitar tais consequências, você vai mimar os pestinhas que existem em sua vida, mas sem resultado. Não importa o quanto faça pelos

seus queridinhos, nunca é suficiente: as exigências não têm limites e são inesgotáveis.

## **O fracassado**

E, então, temos os fracassados, almas miseráveis e patéticas que são tão negligentes consigo mesmas que aqueles que os amam e querem aliviar seu sofrimento acabam arrancando os próprios cabelos por causa da ineficácia de suas tentativas de ajudar. Os fracassados sofrem de um desejo de morte modificado ou de um verdadeiro desejo de morte. Acreditam, de fato, que não valem nada e que merecem sofrer, e essa percepção bate de frente com as tentativas das pessoas próximas a eles, que fazem tudo que podem para ajudá-los a agir de acordo com o interesse próprio. O conflito entre os fracassados e os que querem ajudá-los pode ser enlouquecedor.