

# Como lidar com pessoas difíceis

(muito difíceis,  
difícilimas)

LUIZ AINBINDER  
PSICÓLOGO



***Como lidar com pessoas difíceis,  
difíceis, difíceis, difíceis***

***Luiz Ainsbinder***

Todos nós somos difíceis de vez em quando. Nos tornamos difíceis em determinadas situações e com algumas pessoas. Isto não faz de nós pessoas constantemente difíceis. Muitas vezes são as circunstâncias que ditam nossas reações.

Alguém que seja ocasionalmente difícil no trato geralmente não é definido como uma pessoa difícil. Circunstâncias especiais geram comportamentos especiais. Você está com problemas financeiros, seu filho está doente, sua mulher perdeu o emprego; você fica obstinado ou irritado ou mesmo deprimido. Os outros lhe dizem: “Você não costuma agir dessa forma”.

Esta é a grande diferença. A maioria das pessoas não age de forma a desconcertar os outros nem a fazê-los achar que é impossível trabalhar com elas. É mais fácil lidar com as mudanças de comportamento do que com pessoas difíceis. Quando dizemos aos nossos clientes ou participantes de nossos cursos que é necessário aceitar as personalidades difíceis, provocamos frequentemente a desaprovação e a polêmica.

Como assim, aceitá-las, se têm comportamentos intoleráveis, ou seja, inaceitáveis? Na verdade não estamos propondo uma **aceitação** passiva, que daria toda a liberdade à personalidade difícil para que possa prejudicar os outros (muitas

vezes a si mesma também) à vontade. Trata-se de aceitá-la como ser humano. Isso não nos impede de procurar ativamente nos preservar de suas ações negativas.



As personalidades difíceis são como fenômenos naturais: sempre existiram e existirão sempre. Indignar-se com isso seria tão inútil quanto explodir de ódio por causa do mau tempo ou da lei da gravidade.

Mais uma razão para aceitá-las melhor: elas não escolheram ser personalidades difíceis. Um

pouco por fatores hereditários, um pouco por causa da educação, elas desenvolveram comportamentos que não são fáceis para elas, e pode-se pensar que elas não são totalmente responsáveis por eles. Quem escolheria livremente ser muito ansioso, muito impulsivo, muito desconfiado, muito dependente dos outros ou muito obcecado por detalhes?

A rejeição jamais melhorou ninguém, principalmente quando se trata de pessoas problemáticas. Aceitá-las é frequentemente a condição necessária para levá-las a modificar alguns de seus comportamentos.

De agora em diante vamos chamar as pessoas difíceis de neuróticas.

*A neurose consiste essencialmente de comportamento estúpido emitido por pessoa não estúpida. É um comportamento ilógico de um indivíduo potencialmente lógico.*

Suponhamos, então, que alguém viva ou tenha algum relacionamento com um indivíduo seriamente perturbado, que simplesmente não aceite ajuda de ninguém para dominar sua doença. Suponhamos que a pessoa perturbada seja a esposa, ou a mãe, ou sócio num negócio, a quem ame muito ou tenha boas razões para se

manter em bom relacionamento, apesar de que o outro é claramente neurótico e provavelmente continuará a sê-lo no presente. De que modo, nestas circunstâncias, pode essa pessoa viver com o indivíduo perturbado sem se tornar doente ele mesmo, ou viver em perpétuo terror ou desespero? Examinemos algumas das importantes técnicas que podem ser empregadas com êxito em tal caso.

Para viver confortavelmente ou, o menos desconfortavelmente possível com um neurótico, é preciso aceitar primeiro, total e inequivocamente, o fato de que o outro é doente e que as pessoas perturbadas agem de maneira claramente anormal.

É importante para que alguém possa viver em paz com uma pessoa perturbada, que espere que ela aja como neurótica. Se esperar que um indivíduo perturbado aja como uma pessoa perfeitamente sadia, racional, “normal”, está condenado à desilusão. Ninguém espera que um bebê aja como um adulto. Por que, então, deve alguém esperar que um neurótico aja como um indivíduo bem ajustado, amadurecido?



## **Tolerância não significa aceitar o que se tolera**

De vez em quando, sobretudo durante curtos períodos, o neurótico pode comportar-se de maneira totalmente consistente e sensata. Mas ninguém deve iludir-se! O neurótico não pode manter isto indefinidamente e não o fará. Se pudesse e fizesse, não seria neurótico.

Não aceitar o neurótico pelo que ele é, na verdade, é censurá-lo por sua neurose. E isto, é claro, tenderá a torná-lo ainda mais perturbado pois a neurose surge em grande parte da crítica dos outros que o neurótico introverte e volta contra si mesmo.

Se ao menos todos nós – os neuróticos e os normais – fossemos suficientemente realísticos para aceitar o fato de que os neuróticos agem neuroticamente, todos ficariam, automaticamente, menos abatidos, menos desiludidos, quando as pessoas agem de maneira “incorreta”.

Muito bem! Então o João se embriaga todas as noites e apronta as maiores badernas; então o Carlos nos ofende na rua; então a Dona Maria espiona todas as atividades de seus vizinhas. Mas, o que se poderia de esperar de neuróticos como o João, o Carlos e a Dona Maria? Que não bebam, sejam delicados e não tenham desconfianças? Isso é tão fácil de esperar quanto que um flamenguista doente aplauda um gol do Vasco contra o seu time.

O que é importante, ao aceitar um neurótico tal como é, não será personalizar seu comportamento em relação à pessoa mais próxima. É natural, como resultado de sua perturbação, que ele aja, às vezes, de maneira negativa. Mas, ele não está contra um indivíduo em particular, trata determinada pessoa, que pode ser você, como trataria qualquer outra – e, com frequência, como trata a si mesmo.

Mesmo quando um neurótico deliberadamente sai de seu caminho para combater ou prejudicar

alguém, não é certo presumir que ele esteja agindo de maneira pessoal contra aquele indivíduo. No fundo, ele ainda está contra si mesmo. É levado por este ódio a sua própria pessoa a odiar os outros, inclusive talvez o mais íntimo dos amigos ou parentes.

O homem que fica tomado de pânico quando apanhado num incêndio será capaz de abater de modo impiedoso os outros, a fim de fugir. Mas isto não significa que ele odeie estas pessoas em particular, ou que lhes deseje algum mal. De modo idêntico, o neurótico é quase sempre muito indiferente, às vezes até amigo, de uma pessoa, mesmo que a esteja empurrando para fora de seu caminho.

A pessoa que se relaciona com um indivíduo perturbado leva a melhor se puder aceitar o neurótico e seus atos no nível em que tais atos são cometidos. Se evitar a personalização e a ideia de que o neurótico esteja especificamente resolvido a destruir alguém, e em vez disso, procurar ver o doente dentro de seu próprio contexto trágico, esta pessoa próxima poderá então ajudar um pouco o neurótico e muito mais a si mesma.

Desde que essa pessoa próxima aceite o fato, poderá, se quiser, abandonar um amigo ou parente doente. Mas se não quiser, ou por

qualquer razão não puder afastar-se, então deverá aceitar a conduta perturbada no seu verdadeiro nível neurótico e ajustar-se a esse mesmo nível.

Sempre dou aos meus pacientes esta ilustração: suponhamos que você esteja vivendo com um neurótico cujo hábito é levantar-se toda noite às 3 horas da madrugada e começar a tocar tambores. Este hábito é pelo menos prejudicial ao seu sono, e você quer dar um jeito. Que pode fazer?

A primeira coisa a fazer é, obviamente, aceitar o fato de que tocar tambores faz parte da perturbação. Não é provável que ele faça isso por estar contra você, que planeje sua morte por exaustão física, ou qualquer coisa assim. Apenas, ele tem um impulso urgente que não consegue dominar. Não fique zangado. Lembre-se de que, de certo modo, essa batida prejudica a ele mais do que a você. É a neurose **dele**. Não a personalize. Diga a si mesmo, com verdade, que você está sofrendo porque ele é neurótico, não porque esteja necessariamente contra você.

Portanto, mantenha-se calmo. O caso já está bastante ruim, às 3 da madrugada, sem que você procure aumentar sua pressão arterial e cometer um assassinato. Repita sem cessar, uma e muitas

vezes, se for necessário, que seu amigo está emocionalmente perturbado. Convença-se realmente disso. E, por ter se convencido, mantenha-se calmo. Desde que fique calmo, poderá encarar a maneira de agir na situação.

A melhor coisa, poderia bem ser que um dos dois – você ou esse neurótico – se mude para outra casa. (Se uma pessoa deve ter sintomas neuróticos, nós podemos ter ao menos o direito de pedir que sejam razoáveis – se tivermos que viver com o doente.) Isto é, se você achar que não pode com facilidade sobreviver às circunstâncias existentes, sem dúvida arranje um meio de se separar do neurótico. Não fique zangado com ele; não o censure por ser tão perturbado como é. Mas com calma, para se proteger, arranje para que um dos dois deixe a casa.

Entretanto, se o neurótico está intimamente relacionado com você e você não pode viver longe dele, a melhor coisa a fazer é acomodar de novo suas condições de vida a fim de que os sintomas dele não o prejudiquem demais. Você pode, por exemplo, insistir para que ele arranje um emprego à noite, de modo que só possa bater seus tambores durante o dia – quando você talvez esteja fora trabalhando. Ou você poderá insistir em que ele pague para ter seu quarto à prova de som. Ou então você dará qualquer outro jeito para

que ele continue com sua neurose e você com sua paz de espírito. A principal coisa, entretanto, é permanecer calmo e sereno, pois você poderá com mais eficiência planejar o controle da situação se não estiver muito excitado, você também.

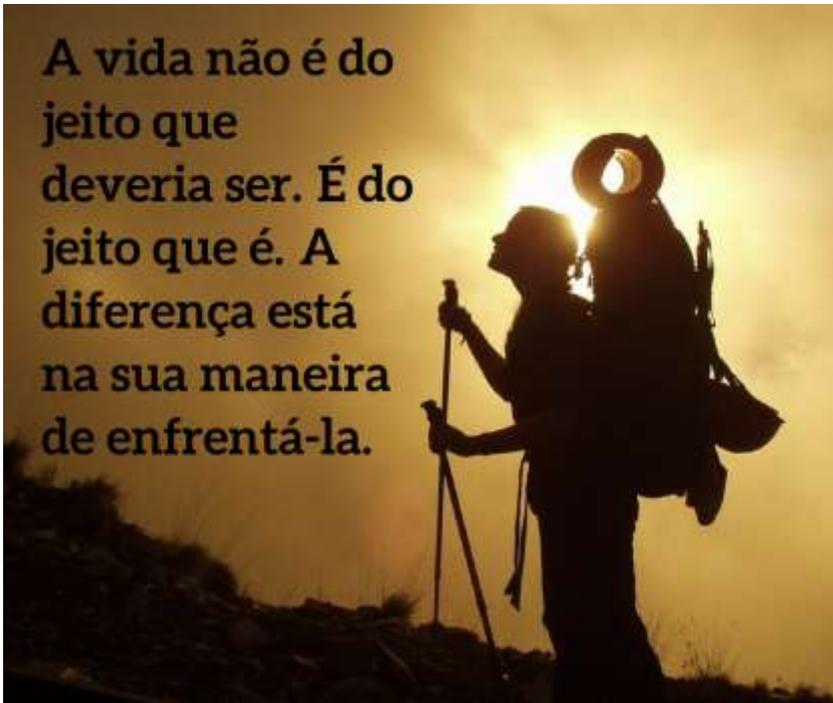


**A palavra “escolher” coloca uma perspectiva completamente diferente em sua vida. Lembre-se sempre de que tudo o que você faz é por escolha, mesmo que não lhe pareça.**

Prosseguindo no estudo do problema, suponhamos que você não consiga impedir seu amigo de bater seus tambores no meio da noite e, por qualquer razão não queira modificar os arranjos na maneira de viver. Então é mais importante do que nunca que você compreenda aquela neurose e se recuse a ficar zangado por

ela. O fato de que ele o faz ficar acordado durante a noite é suficientemente ruim; seria ainda pior se você continuasse acordado por odiá-lo.

Aceite a neurose e os seus inconvenientes.



Repita para si mesmo, muitas e muitas vezes, que ele não pode, no momento presente, deixar de ser como é; que vocês vivem sob condições precárias, e que ficarão assim até que ele fique menos neurótico ou que você consiga curar aquela neurose ou afastar-se dele. Se você tem de continuar a viver com esta pessoa perturbada, sem

dúvida deve deixar de ter auto-piedade e não pensar mais que a vida é injusta. E ficar zangado com isso adiantará alguma coisa para melhorar? Pelo contrário, com toda certeza tudo ficará pior.

Permaneça calmo. Aceite a neurose do seu amigo pelo que é – uma perturbação emocional. Mas procure não iludir-se acreditando que é boa e benéfica. Mas, ao mesmo tempo, não exagere nos seus horrores. Aceite isso com calma e de modo total; então, pelo menos haverá uma possibilidade de que se possa fazer, eventualmente, alguma coisa de positivo.

Eis um outro exemplo que costumo dar aos meus clientes: suponhamos que você esteja andando pela rua e um amigo seu se pendure na janela e comece a dizer-lhe toda a espécie de nomes feios. Ficaria você sentido com tal comportamento? Normalmente, é claro que ficaria.

Mas se o mesmo amigo estivesse inclinado da janela de um hospício e lhe gritando exatamente os mesmos nomes, seria você tão gravemente ferido pelo xingamento? É claro que não. Por que? Por que, no primeiro caso, você ficaria sentido, e no segundo não? Porque é óbvio que você daria um desconto ao amigo que está no

hospício. Você compreende que ele está seriamente perturbado e que seu xingamento resulta de sua perturbação muito mais do que da avaliação que ele faz sobre seu comportamento ou sua personalidade. Você pensará, neste segundo caso: “Pobre coitado. Ele está muito doente, e por isso age desse modo. Quando estiver melhor, não me chamará desses nomes.”



Quanto mais você compreende que um indivíduo é neurótico, e que essa condição explica suas ações, é menos provável que você fique transtornado seriamente por seu comportamento. Ao utilizar a sua compreensão do

que é a neurose, você automaticamente dará um desconto ao comportamento desagradável do seu companheiro e se tornará menos abalado por causa dele. Em vez de aumentar mentalmente, como teria tendência de fazer, começará, inconscientemente, a dar-lhe menos importância.

A compreensão cria paz de espírito. O homem primitivo, que pouco entendia a natureza, ficava com certeza aterrorizado por certas coisas como os eclipses, as trovoadas e os incêndios florestais. Nós, porque compreendemos estes fenômenos muito melhor, ficamos com muito menos medo deles. Da mesma forma, se não se compreender o motivo pelo qual o neurótico está agindo de determinada maneira, fica-se perplexo e angustiado com o seu comportamento. Mas se compreendemos os porquês de tal comportamento ficamos menos perplexos e angustiadados. E ainda que alguém não possa gostar do comportamento de um neurótico, uma compreensão maior lhe dá maior grau de equanimidade para encara-lo.

A base para lidar com neuróticos intratáveis está em empregar na totalidade a compreensão da perturbação emocional. “Esta pessoa com quem me relaciono é uma neurótica. Age deste modo devido a sua doença – que foi causada por fatores importantes em sua educação inicial, pelo que ela

não pode ser censurada. Portanto, eu não devo levar sua neurose a sério demais ou pensar que ela é diretamente dirigida contra mim. Ela está sendo forçada, por conflitos e ansiedades íntimos, a agir dessa maneira.”

Quando, em certo momento, uma pessoa perturbada se recusa a ser ajudada e continue a agir de maneiras peculiares, um certo afastamento emocional dela talvez seja a única maneira possível de viver em paz.

Será justificável que um indivíduo se separe emocionalmente de pessoas que ama – seus pais, por exemplo – a fim de viver mais em paz consigo mesmo? Não é só justificável, às vezes é imperativo. Porque amar um neurótico sem reservas, com dedicação e dependendo dele é inutilizar sua própria vida emocional. Há muitas formas e graus de amor. Há o amor amadurecido e o amor imaturo; amor obsessivo –compulsivo e amor calmo; amor possessivo e amor tolerante. Se alguém amar um neurótico de maneira calma, amadurecida e tolerante – não dependente e observando uma certa reserva – estará em melhor posição para ajudar o doente que ama, e a manter um relacionamento mais sadio entre ambos.

Há casos em que a pessoa é obrigada a conviver com alguém psicótico, louco, sem perspectiva

alguma de melhora. Solução: afastar-se emocionalmente. A pessoa está doente e não deve de modo algum, ser censurada por ser doente. Não significa, sob quaisquer circunstâncias, permitir que a pessoa arraste o próximo para a sua doença. Amor para a pessoa perturbada - sim, mas de maneira comedida, de certo modo cautelosa. Ninguém deve sacrificar-se totalmente nem procurar ser um santo.

Em outras palavras, ninguém deve permitir ser emocionalmente explorado por neuróticos ou por parentes ou amigos psicóticos. Pelo contrário, deve-se manter uma distância emocional, conservando certa perspectiva em seu relacionamento. Para autoproteção, é preciso retirar um pouco de sua afeição ou, se necessário, romper todo o relacionamento.

Em geral, esta ação mais drástica não é necessária. Mesmo os neuróticos irremediáveis, via de regra, têm alguma capacidade para manter calorosas relações humanas, e é possível ter, como consequência, limitadas relações amorosas com eles. Mas é preciso reconhecer as limitações, não se iludir ao pensar que os neuróticos podem amar quem quer que seja profundamente, como um não neurótico. A não ser que você goste de amor não retribuído tem de ser um tanto reservado

e manter os olhos abertos em relações com pessoas perturbadas. E se tais relações ficam muito más, é mais sensato fazer uma retirada estratégica. É preciso pensar em sua própria pele, pois pode ter certeza de que o neurótico próximo não terá considerações com ela.

Às vezes é impossível, emocional ou literalmente, afastar-se de alguém cujo comportamento é gravemente neurótico. Que podemos fazer para viver confortavelmente com tal pessoa?

É preciso usar a cabeça, mais do que o coração. Uma filosofia de vida realística e racional inclui algumas presunções sadias, a primeira das quais é que o mundo é do jeito que é, e nada adianta chorar ou ficar zangado com esse jeito. Quando a situação é em parte ou no todo irremediável – como é em muitas ocasiões – não adianta ficar indignado com sua imutabilidade.



O ponto de referência no qual os *pseudo-adultos* da nossa sociedade veem tudo, dá a impressão de que o mundo deveria ser como cada um deseja; que o mundo deve a cada qual um meio de vida; que, quando as coisas não vão bem para certa pessoa, e o mundo não lhe oferece o que lhe deve, então não há justiça e o mundo não presta para nada. O ponto de referência de um verdadeiro adulto é composto de ideias muito diferentes: de que o mundo atual não é, sem dúvida, um mundo perfeito, e está repleto de maldade e injustiça. A coisa mais sensata a fazer é reconhecer isto e deixar de pensar no assunto. Mas lutar por um

mundo melhor não deve ser igual ficar tristemente desapontado porque não existe ainda.

*A única atitude filosófica sadia a adotar é, portanto, a realística. O indivíduo objetivo aceita o mundo e ele mesmo da maneira que são, e não como imagina que devia ser. Se não gosta do modo que é, procura modificar tudo. Se não pode modificar, deixa de tentar e aceita as circunstâncias. Não desista de viver por que a vida não é como gostaria que fosse.*

**"A única coisa sobre a qual não temos praticamente controle algum são as atividades dos outros. Por que, então, devemos estar sempre tentando controlá-las?"**



Epíteto (55 d.C.-135 d.C.) foi um filósofo grego da Escola Estóica. A origem do seu nome vem de "epiktetos", que significa "adquirido", o que justifica o tempo que passou como escravo em Roma. A virtude, a felicidade e a realização pessoal eram os temas centrais de suas obras. Escreveu o "Manual do Epíteto" e "Discursos", que foi publicado pelos seus discípulos após sua morte.

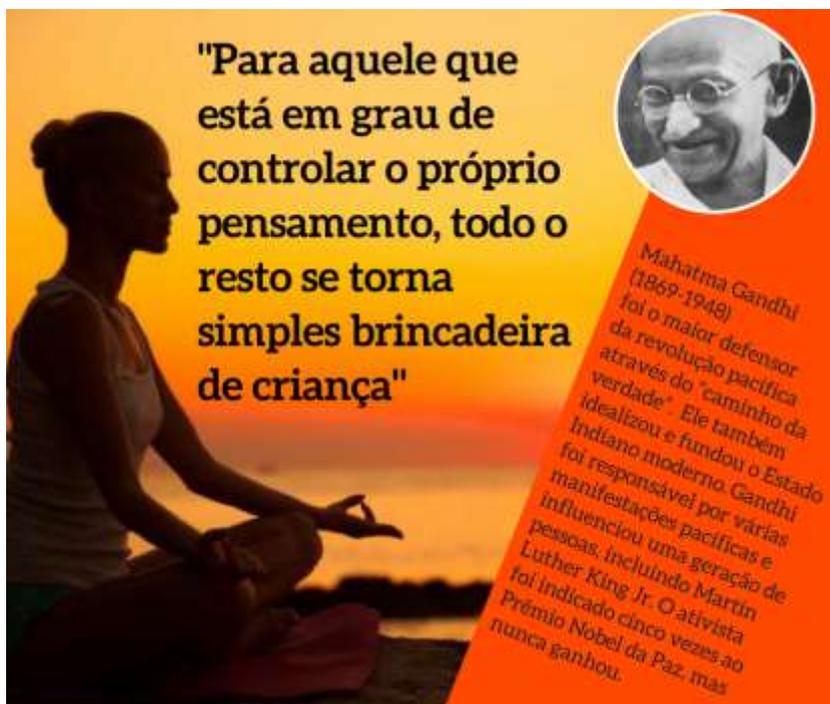


Do mesmo modo, se alguém tem que viver com um neurótico sem remédio, deve ser realista. Não

deve, como já repetimos bastante, esperar que um neurótico se comporte senão neuroticamente. E não deve repetir para si mesmo que é injusto que assim seja. *Não é injusto. Não é justo ou injusto. Simplesmente é assim.* Não é preciso gostar do doente; basta que o aceite. Pois que mais pode fazer?

O que alguém pode controlar nestas circunstâncias são suas próprias reações, seus próprios sentimentos de aborrecimento. Não que alguém possa deixar de se aborrecer de todo quando o doente faz algo que ele detesta. Mas é possível lutar contra seu sentimento de aborrecimento e tentar diminuí-lo, torná-lo mais tolerável. Sabendo sofrer, sofre-se menos. Pode ficar à espera de um acontecimento aborrecido, por exemplo, e pensar que virá sem dúvida alguma. Essa pessoa indagará de si mesma até que ponto o acontecimento o aborrecerá; e vejam agora como – literalmente – o coitado fica aborrecido por ficar aborrecido. Muitas vezes, é possível livrar-se de uma parte do aborrecimento que assim causa a si mesmo; pode cortar, por assim dizer, o aborrecimento supérfluo. A principal coisa é não desperdiçar o seu esforço ao tentar modificar as suas próprias atitudes com relação a ele e às suas ações aborrecidas.

Quando uma pessoa começa a pensar de modo diferente – quando compreende que simples palavras ou expressões não podem, em si mesmas, ferir; quando reconhece que devido à sua origem – uma pessoa emocionalmente perturbada – as palavras são destituídas de seu significado habitual; de que só a violência física pode realmente ferir – então poderá livrar-se de toda vulnerabilidade verbal e rapidamente livrar-se de toda sua infelicidade.



**"Para aquele que está em grau de controlar o próprio pensamento, todo o resto se torna simples brincadeira de criança"**

*Mahatma Gandhi (1869-1948) foi o maior defensor da revolução pacífica através do "caminho da verdade". Ele também idealizou e fundou o Estado Índiano moderno. Gandhi foi responsável por várias manifestações pacíficas e influenciou uma geração de pessoas, incluindo Martin Luther King Jr. O ativista foi indicado cinco vezes ao Prémio Nobel da Paz, mas nunca ganhou.*

Se somos fisicamente machucados por alguém, podemos dar um jeito de impedir a repetição da

experiência desagradável evitando de então por diante aquela pessoa ou tornando bem claro que, se necessário, faremos um revide, ou então com que a pessoa hostil seja presa na cadeia ou numa instituição para doentes mentais.

O ponto mais importante é, no entanto, que, quanto mais calmo se fica diante da adversidade, mais competente se é no arranjo para impedir sua repetição. Se uma pessoa fica extremamente abatida pelas dores de cabeça, às vezes evita procurar um médico, com receio que este lhe diga que tem uma doença temida. Se tal pessoa fica loucamente zangada contra alguém que lhe bate, pode não evitar tal pessoa no futuro nem mandar prendê-la, mas pode talvez procurá-la, entrar em verdadeira briga e assim provocar futuros golpes. Até as doenças físicas bem definidas, portanto, provavelmente ficam agravadas em vez de melhoradas se alguém reage a elas de maneira altamente emocional e ilógica.

Duas interessantes variações sobre o tema *como encara as adversidades com atitudes racionais*, são: que-diferença-faz-no-fim-das contas e daqui-a-dez-anos. Se empregar a primeira destas atitudes, a pessoa que se sente indevidamente abatida com o comportamento neurótico de um próximo pode perguntar a si mesma: “Que diferença, faz, afinal?” Devido à neurose, fulano

me diz coisas feias. Elas me ferem realmente? Ou só me ferem porque eu permito que me firam? Ele deixará de gostar de mim por dizer essas coisas? Eu cairei morto de um ataque cardíaco se o ouvir dizer aquilo de novo? Meu patrão vai me despedir amanhã por causa dessas palavras? É claro que não! Então, por que é que devo ficar tão perturbado pelo que ele está dizendo? Por que lhe dar uma importância que não tem?”

Empregando a variação “daqui-a-dez-anos”, a mesma pessoa diria a si mesma: “Essas coisas que fulano está dizendo são mesmo horríveis. Mas qual é o maior mal que possa acontecer por causa do que ele diz? Talvez ele não goste mais de mim; ou talvez volte outras pessoas contra mim, ou eu possa perder meu emprego devido à sua declaração. Mas isso estragará mesmo a minha vida se qualquer dessas coisas acontecer? E mesmo que eu seja infeliz agora, que efeito terá isso daqui a dez anos? Eu me lembrarei sequer do incidente? Provavelmente não. Então, para que ficar tão excitado por causa disso agora?”

Empregando estas e outras técnicas similares, essa pessoa poderá, tal como Epiteto demonstrou há muitos séculos, usar a razão para erradicar virtualmente toda a espécie de infelicidade emocional. É uma situação comum exagerar a

importância do que alguém faz ou do que os outros nos fazem. Se pensarmos nestas coisas, e avaliarmos objetivamente qual é sua verdadeira importância, não ficaremos tão perturbados com elas.

Apesar de ser verdade que somos seres humanos mortais, e que daqui a dez ou cem anos o que acontece hoje poderá ser de pouca importância, também não é bem certo que o que acontece hoje não tenha seu significado. Se um próximo neurótico, por exemplo, dá no companheiro um soco no queixo, a vítima terá, no mínimo, um queixo machucado; e isso terá alguma importância para a parte ferida, se não para ninguém mais.

Para o indivíduo saudável e que se avalia de maneira sadia, o que acontece tem importância relativa. Mas a questão é que ninguém deve permitir que as coisas tenham importância excessiva.

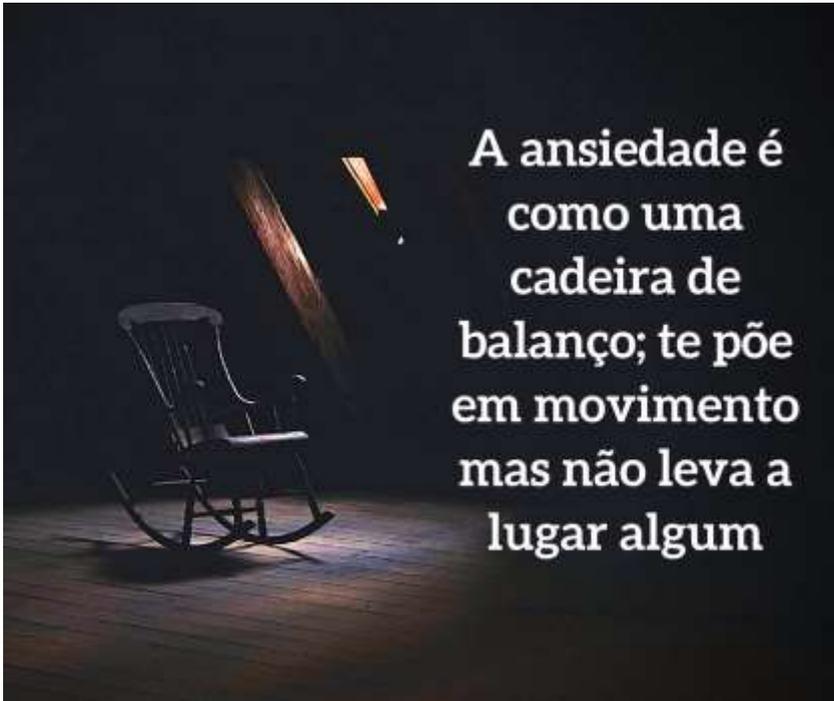
Como sempre, a melhor solução para o problema é uma espécie de meio aristotélico entre dois extremos – isto é, devemos adotar a atitude filosófica que nos torne possível ficar entre os extremos superiores e inferiores do exagero. Uma pessoa não deve, por um lado, basear-se na importância das coisas, de modo que sua vida pareça depender de sua realização ou não

ocorrência, nem deve, por outro lado, convencer-se de que nada tem importância. É preciso encontrar significado em tudo de que se gosta. Mas se alguém não pode ter o que deseja, não deve pensar que o mundo está acabando. É pena que não tenha o que prefere, mas isso não é necessariamente uma catástrofe.

Isto se torna verdade sobretudo no trato com os neuróticos. As coisas que eles fazem são quase sempre inconvenientes, aborrecidas, chocantes. De nada adianta esconder tal fato. Mas, na realidade, serão assim tão más? O mundo virá abaixo devido a esses atos neuróticos? Ou estará a pessoa “normal” fazendo com que os atos neuróticos pareçam piores pelo excesso de ênfase sobre seus maus aspectos ou exagerando sua importância?

Finalmente, a coisa mais importante a fim de que se possa viver com êxito junto de pessoas seriamente perturbadas é trabalhar pela melhora e estabilização de sua estrutura da personalidade. Nada, em verdade, é mais importante do que isto.

## **A personalidade ansiosa**



### **Características:**

- Inquietações muito frequentes ou muito intensas em relação aos riscos da vida cotidiana, para si mesma ou seus próximos
- Tensão física frequentemente excessiva
- Cuidado permanente em relação aos riscos: vigilância a tudo o que pode dar errado, para controlar até as situações de pouco risco (acontecimento pouco provável ou pouco grave)

### **Como lidar com personalidades ansiosas**

## **Faça:**

- Mostre que você é confiável
- Seja gentil
- Ajude-as a relativizar as coisas
- Estimule-as a consultar um profissional

## **Não faça:**

- Não se deixe escravizar pelo ansioso
- Não as surpreenda
- Não divida inutilmente com elas seus próprios motivos de inquietação.
- Evite assuntos penosos

Se for seu chefe: torne-se para ele um porto seguro.

Se for seu cônjuge: não conte que se inscreveu num curso de asa delta.

Se for seu colega ou colaborador: saiba usar suas qualidades de ansioso para prever e preparar as coisas.

## **A personalidade paranoica**

### **Desconfiança**

- Suspeita que as outras pessoas têm más intenções a seu respeito.

- Está sempre de sobreaviso, sempre atenta em relação ao que acontece à sua volta, não se abre, é desconfiada.
- Põe em dúvida a lealdade dos outros, mesmo de seus próximos; muitas vezes é ciumenta.
- Procura ativa e detalhadamente as provas de suas suspeitas, sem levar em conta a situação em seu conjunto.
- Está sempre pronta a represálias desproporcionais se sentir ofendida.
- Preocupada com seus direitos e com questões de precedência, sente-se facilmente ofendida.

## **Rigidez**

- Mostra-se racional, fria, lógica, e resiste firmemente aos argumentos dos outros.
- Dificuldade em mostrar carinho ou emoções positivas; pouco senso de humor.

## **Como lidar com as personalidades paranoicas**

### **Faça:**

- Exprese claramente seus motivos e suas intenções.
- Respeite escrupulosamente os formalismos

- Mantenha um contato regular com elas
- Faça referências às leis e aos regulamentos
- Deixe que tenham algumas pequenas vitórias, mas escolha bem quais.
- Procure aliar-se a outras pessoas.

### **Não faça:**

- Não desista de esclarecer os mal entendidos.
- Não ataque a imagem que elas têm de si mesmas
- Evite cometer erros
- Não fale mal delas, pois elas ficarão sabendo
- Não se torne você também um paranoico.

Se for seu chefe: mude de emprego ou faça o papel do fiel servidor.

Se for seu cônjuge: vá consultar um terapeuta para ajudá-lo.

Se for seu colega ou colaborador: antes de mais nada, consulte um bom advogado.

## **A personalidade histriônica**

- Busca chamar a atenção dos outros e não aguenta as situações em que não é o centro das atenções. Procura intensamente a afeição à sua volta

- Dramatiza a expressão de suas emoções, que muitas vezes mudam rapidamente
- Tem um discurso que tende ao emocional, cheio de impressões, mas quase não tem precisão ou detalhes
- Tende a idealizar ou, ao contrário, desvalorizar exageradamente as pessoas à sua volta

## **Como lidar com as personalidades histriônicas**

### **Faça:**

- Esteja preparado para o excessivo e para o dramático
- Dê espaço para que possam “atuar” de vez em quando, fixando-lhes limites
- Mostre interesse toda vez que elas tiverem um comportamento “normal”
- Esteja preparado para passar de herói a bandido, e vice-versa

### **Não faça:**

- Não zombe delas
- Não se deixe levar por seus comportamentos de sedução
- Não se deixe comover demasiadamente

Se for seu cônjuge: aprecie o espetáculo e a variedade. Afinal, foi por isso que você se casou com ele.

Se for seu chefe: tente ser você mesmo, mesmo quando ele pedir o contrário

Se for seu colega ou colaborador: mantenha a distância que permitirá que ele idealize você.

## **As personalidades obsessivas**

### **Perfeccionismo**

Presta atenção exagerada nos detalhes, normas, classificação e organização, muitas vezes em detrimento do resultado final.

### **Obstinação**

Teimosa, insiste obstinadamente para que as coisas sejam feitas de acordo com seus critérios e segundo suas regras.

### **Frieza nas relações**

Tem dificuldade em exprimir suas emoções calorosas: em geral, é muito formal, fria, tímida.

### **Dúvida**

Tem dificuldade em tomar decisões, por medo de cometer um erro; tergiversa e raciocina exageradamente.



## Como lidar com as personalidades obsessivas

Faça:

- Mostre-lhes que você aprecia seu senso de organização e seu rigor
- Respeite sua necessidade de prever e de organizar

- Quando elas exagerarem, faça críticas precisas e quantificadas
- Mostre-se confiável e previsível
- Ajude-as a descobrir a alegria da descontração
- Dê-lhes tarefas à medida de suas possibilidades, em que seus “defeitos” sejam qualidades

### **Não faça:**

- Não faça ironia sobre suas manias
- Não se deixe levar longe demais pelo sistema delas
- Não as deixe embaraçadas, demonstrando-lhes muito afeto ou muito reconhecimento, ou dando-lhes muitos presentes.

Se for seu chefe: não deixe passar erros de ortografia em seus relatórios

Se for seu cônjuge: deixe para ele a contabilidade familiar

Se for seu colega ou colaborador: encarregue-o do controle ou das finalizações. Diga quanto tempo durará a reunião antes que ele comece a falar.

## **A personalidade narcisista**

### **Consigo Mesma:**

- Tem a sensação de ser excepcional, fora do comum, e de merecer mais do que os outros
- Preocupada com ambições de sucesso estrondoso tanto no profissão quanto na vida amorosa.
- Frequentemente, muito preocupada com sua aparência física e sua roupa

### **Em suas relações com os outros:**

- Espera receber atenções e privilégios, sem se sentir obrigada à reciprocidade
- Fica fora de si e tomado de ódio quando não consegue os privilégios que esperava
- Explora e manipula os outros para atingir seus objetivos
- Tem pouca empatia, é raramente tocada pelas emoções dos outros

### **Como lidar com as personalidades narcisistas**

#### **Faça:**

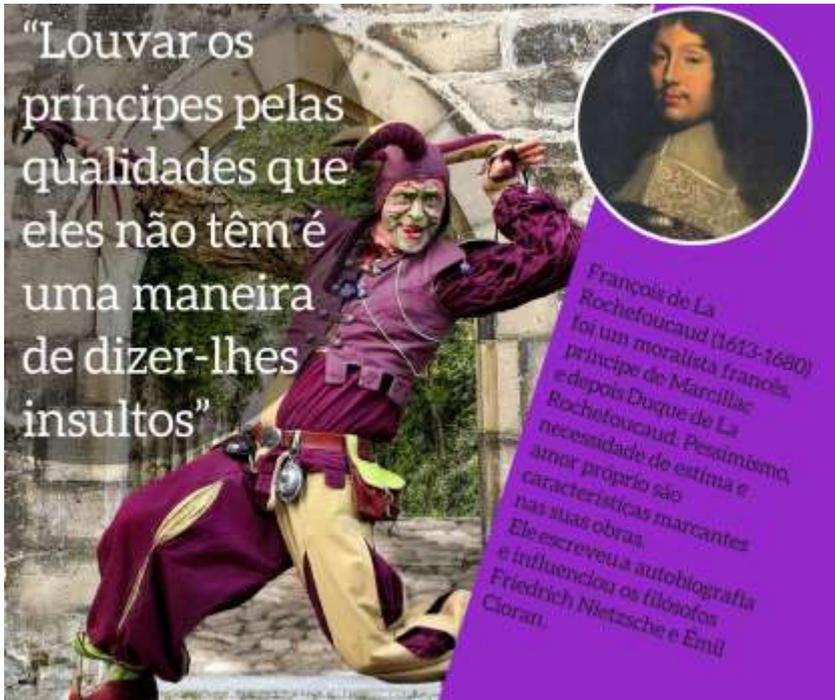
- Mostre-lhes sua aprovação, sempre que esta for sincera
- Explique-lhes as reações dos outros
- Respeite escrupulosamente os usos e as formalidades
- Só faça as críticas indispensáveis e seja bem preciso

- Seja discreto em relação a seus próprios sucessos e privilégios

### **Não faça:**

- Não lhes faça oposição sistemática
- Tome cuidado com as tentativas de manipulação
- Jamais concorde em fazer uma vez o favor que não estiver disposto a fazer sempre
- Não espere reciprocidade

Se for seu chefe: evite colocar seu amor-próprio em jogo quando estiver com ele. Mas seja cauteloso. Lembre-se desta frase de La Rochefoucaud: *“Louvar os príncipes pelas qualidades que eles não têm é uma maneira de dizer-lhes insultos”*.



Se for seu cônjuge: se você o escolheu, certamente é porque ele tem outras qualidades.  
Se for seu colega ou colaborador: fique atento para que ele não tome o seu lugar.

## A personalidade esquizoide

- Parece frequentemente impassível, desligada, difícil de adivinhar
- Parece indiferente aos elogios ou às críticas dos outros
- Escolhe sobretudo atividades solitárias

- Poucos amigos íntimos, pertencentes em geral ao círculo familiar.
- Não se liga facilmente a ninguém
- Não busca espontaneamente a companhia dos outros

## **Como lidar com as personalidades esquizoides**

### **Faça:**

- Respeite sua necessidade de solidão
- Proponha situações conforme a capacidade delas
- Saiba ouvir seu mundo interior
- Saiba apreciar-las por suas qualidades silenciosas

### **Não faça:**

- Não exija que elas expressem emoções intensas
- Não as sobrecarregue com excesso de conversa
- Não deixe que se isolem completamente

Se for seu cônjuge: aceite ser responsável pela vida social do casal.

Se for seu chefe: prefira comunicar-se com ele por bilhetes, e-mails, e não diretamente

Se for seu colega ou colaborador: deixe-o tornar-se um ótimo especialista em vez de estimulá-lo a ser um mau administrador.

## **A personalidade depressiva**

### **Pessimismo:**

Vê o lado sombrio das situações, os riscos possíveis, superdimensiona o aspecto negativo, minimiza o aspecto positivo.

### **Humor triste:**

Habitualmente triste, lento, mesmo na ausência de acontecimentos desfavoráveis.

### **Anedonia:**

Tem pouco prazer, mesmo nas atividades e situações habitualmente consideradas agradáveis (lazer, acontecimentos felizes).

### **Autodesvalorização:**

Não se sente “à altura”, sentimento de inaptidão ou de culpa (mesmo quando os outros o apreciam).

## **Como lidar com as personalidades depressivas**

### **Faça:**

- Chame sua atenção para o lado positivo das coisas, através de perguntas
- Exercite-as em atividades agradáveis, respeitando os limites de suas possibilidades
- Mostre-lhes sua consideração, sempre que esta for sincera
- Incite-as a consultar um profissional

### **Não faça:**

- Não lhes diga para “se mexer”
- Não lhes dê lição de moral
- Não se deixe levar pelo seu marasmo

Se for seu chefe: verifique regularmente a saúde da empresa.

Se for seu cônjuge: incentive-o a procurar ajuda profissional.

Se for seu colega ou colaborador: cumprimente-o sempre que for positivo.

## **A personalidade passivo-agressiva**

- Resiste habitualmente às exigências dos outros nas áreas profissional ou pessoal
- Discute exageradamente as ordens, critica as figuras de autoridade, mas de maneira camuflada: demora-se propositadamente, é voluntariamente ineficaz, mostra-se entediada, reclama de ser incompreendida ou desprezada, ou de estar sendo injustamente tratada.

## **Como lidar com as personalidades passivo-agressivas**

### **Faça:**

- Seja amável
- Peça sua opinião sempre que possível
- Ajude-as a se expressarem diretamente
- Lembre-lhes das regras do jogo

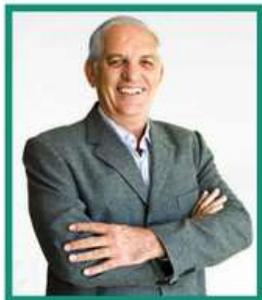
### **Não faça:**

- Não faça de conta que não está reparando na oposição delas
- Não as critique como se você fosse o pai (ou a mãe) delas
- Não se deixe levar pelo jogo das represálias recíprocas

Se for seu chefe: troque de chefe, ele pode arrastar você em sua queda

Se for seu cônjuge: estimule-o a exprimir-se abertamente

Se for seu colega ou colaborador: abra o olho com ele, pois ele pode sabotá-lo.



Luiz Ainbinder é psicólogo, professor, palestrante, escritor, consultor de empresas e radialista.

---

Siga o Dr. Ainbinder nas redes sociais:



[psicologoainbinder@gmail.com](mailto:psicologoainbinder@gmail.com)



[www.facebook.com/luiz.ainbinder/](http://www.facebook.com/luiz.ainbinder/)



[www.youtube.com/c/PsicólogoAinbinder](http://www.youtube.com/c/PsicólogoAinbinder)



[www.instagram.com/psicologoainbinder/](http://www.instagram.com/psicologoainbinder/)



[www.psicologoainbinder.com.br](http://www.psicologoainbinder.com.br)