

leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>



CAROLYN STONE

**I COMPORTAMENTI SBAGLIATI
CHE CI AVVELENANO L'ESISTENZA**
Come riconoscerli e liberarsene

SCAFFALE APERTO

Carolyn Stone

I COMPORTAMENTI
SBAGLIATI CHE
CI AVVELENANO
L'ESISTENZA

Come riconoscerli e liberarsene



ARMANDO
EDITORE

STONE, Carolyn

I comportamenti sbagliati che ci avvelenano l'esistenza. Come riconoscerli e liberarsene ;
Roma : Armando, © 2013
160 p. ; 20 cm. (Scaffale Aperto)

ISBN: 978-88-6677-210-1

1. Comportamenti dannosi e distruttivi
2. Tensione psicologica e frustrazione
3. L'aggressività/ il vittimismo / l'ansia

CDD 150

Traduzione di Flavio Sorrentino

Titolo originale: *Les comportements toxiques qui empoisonnent l'existence.
Comment s'en protéger*

© 2012 Les Éditions Quebecor

© 2013 Armando Armando s.r.l.
Viale Trastevere, 236 - 00153 Roma
Direzione - Ufficio Stampa 06/5894525
Direzione editoriale e Redazione 06/5817245
Amministrazione - Ufficio Abbonamenti 06/5806420
Fax 06/5818564
Internet: <http://www.armando.it>
E-Mail: redazione@armando.it ; segreteria@armando.it

21-00-061

I diritti di traduzione, di riproduzione e di adattamento, totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), in lingua italiana, sono riservati per tutti i Paesi.

Fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, comma 4, della legge 22 aprile 1941 n. 633 ovvero dall'accordo stipulato tra SIAE, SNS e CNA, CONFARTIGIANATO, CASA, CLAAI, CONFCOMMERCIO, CONFESERCENTI il 18 dicembre 2000.

Le riproduzioni a uso differente da quello personale potranno avvenire, per un numero di pagine non superiore al 15% del presente volume/fascicolo, solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Via delle Erbe, n. 2, 20121 Milano, telefax 02 809506, e-mail aidro@iol.it

SOMMARIO

| | |
|--|----|
| AVVERTENZA | 7 |
| INTRODUZIONE | 11 |
| L'ACQUISTO COMPULSIVO, un disturbo dannoso | 13 |
| L'AGGRESSIVITÀ, un male perverso | 19 |
| L'ANSIA, un tipo di paura | 25 |
| L'ARROGANZA, un falso senso di sufficienza | 31 |
| IL FANATISMO NEL LAVORO, quando le ambizioni sono smisurate | 35 |
| LA DEPRESSIONE, quando si vede tutto al negativo | 41 |
| L'EGOISMO, un tipo di miopia | 47 |
| L'EMOTIVITÀ, la teatralizzazione delle emozioni | 53 |
| LA FRUSTRAZIONE, una tensione psicologica | 57 |
| LA VOLGARITÀ, quando manca la buona educazione | 61 |

| | |
|--|-----|
| L'INDECISIONE, uno stato paralizzante | 67 |
| L'INFEDELTA', passare da un partner all'altro | 73 |
| L'INIBIZIONE, quando si ha poca stima di sé | 79 |
| LA GELOSIA, una prigionia intima | 85 |
| IL GIOCO COMPULSIVO, un impulso irresistibile | 89 |
| LA MANIPOLAZIONE, un'arma traditrice | 93 |
| LA MENZOGNA, truccare le parole | 97 |
| IL NARCISISMO, il culto dell'io | 103 |
| LA PIGRIZIA, il minimo sforzo | 109 |
| IL PESSIMISMO, quando i pensieri sono solo negativi | 115 |
| LA SOLITUDINE, un vuoto insostenibile | 121 |
| LA SOTTOMISSIONE, l'incapacità di dire di no | 125 |
| LO STRESS, una tensione smisurata | 131 |
| LA SUSCETTIBILITÀ, quando si è ipersensibili alle critiche | 137 |
| LA TIMIDEZZA, temere gli sconosciuti | 141 |
| IL VITTIMISMO, quando manca la fiducia in se stessi | 147 |
| LA VIOLENZA, un rapporto di forza | 153 |

AVVERTENZA

Questo libro è destinato esclusivamente a servire da riferimento. Alcuni disturbi della personalità possono richiedere una cura psicologica e un consulto con un professionista della salute mentale. Se ritenete di avere uno specifico problema di salute mentale non possiamo che raccomandarvi di consultare uno specialista.

PROVERBIO CINESE

*Le verità che meno desideriamo imparare sono
proprio quelle che più dovremmo sapere.*

INTRODUZIONE

Le persone che si trovano alle prese con comportamenti dannosi e distruttivi hanno molte difficoltà ad affrontare gli ostacoli della vita; può capitare anche che perdano il lavoro o non riescano a costruire delle buone relazioni con gli altri. Inoltre i loro problemi possono anche rovinare la vita di chi è loro vicino.

Di fatto la maggior parte di queste persone non riescono a liberarsene proprio perché considerano il loro comportamento “avvelenato” come la loro forza più grande. Per cambiare devono prima ammettere di avere un problema e poi trovare i mezzi per superarlo.

Imparare a conoscerci meglio è indispensabile per migliorare le nostre relazioni con gli altri o semplicemente per sentirci bene con noi stessi. Inoltre un lavoro compiuto su noi stessi permette un migliore sviluppo personale e ci offre, tra le altre cose, i mezzi per correggere i nostri piccoli difetti e, soprattutto, per arricchire la nostra vita.

Questo volume vi permetterà di valutarvi a partire dai test e di scoprire in cosa vi distinguete dagli altri. Vi insegnerà anche che cosa si nasconde dietro i comportamenti sbagliati e vi indicherà come porvi rimedio.

Ricordatevi che ogni persona ha il proprio giardino segreto e che quando le erbacce lo invadono è necessario strapparle. Coltivare il nostro io, in realtà, è essenziale per sentirci bene. Il nostro benessere richiede questo prezzo!

Nel libro è stato utilizzato il maschile al solo scopo di alleggerire il testo ma non dev'essere affatto considerato discriminatorio.

L'ACQUISTO COMPULSIVO, un disturbo dannoso

PROVERBIO CINESE SU CUI RIFLETTERE

*È difficile prendere un gatto nero in una stanza
buia; soprattutto quando il gatto non c'è.*

Nel mondo occidentale il consumo è diventato molto spesso un piacere che travalica di molto le necessità primarie. Si stima che almeno il 25% dei nostri acquisti siano non previsti o impulsivi.

La spinta compulsiva all'acquisto è temibile e distruttiva, mette in pericolo i nostri bilanci e può rovinarci la vita. In questo quadro deve essere considerata un'ossessione. È legittimo pensare che chi compra in modo compulsivo sia soggetto spesso a disturbi psichici quali l'ansia e la depressione e debba essere curato.

Il test seguente vi permetterà di scoprire se voi riuscite a gestire bene le vostre spese.

TEST: Siete vittime dell'acquisto compulsivo?

1. I miei acquisti sono sproporzionati rispetto a quanto guadagno.
Sì No
2. Ho debiti su una o più carte di credito.
Sì No
3. Quando sono triste mi compro un regalo.
Sì No
4. Mi capita di comprare oggetti che non mi servono.
Sì No
5. Comprare è un segno di benessere e di successo.
Sì No
6. Riesco a gestire le mie spese con difficoltà.
Sì No
7. Non perdo mai un'occasione di fare un regalo.
Sì No
8. Mi lascio tentare dagli acquisti per corrispondenza.
Sì No
9. Seguo le televendite.
Sì No

10. Dopo aver fatto un acquisto impulsivo mi sento in colpa.
Sì No
11. Compro tutto ciò che desidero.
Sì No
12. Mi vesto in modo lussuoso.
Sì No
13. Non mi piace privarmi di qualcosa.
Sì No
14. Approfitto sempre dei saldi.
Sì No
15. Andare in giro per negozi mi rilassa.
Sì No
16. Gli acquisti imprevisti sono stimolanti.
Sì No
17. Mi sento un drogato degli acquisti.
Sì No
18. Mi sento depresso quando faccio acquisti.
Sì No

Assegnatevi tre punti per ogni risposta positiva. Calcolate il vostro punteggio e fate riferimento al ritratto corrispondente.

ABBASTANZA RAGIONEVOLE

Il vostro punteggio è compreso tra 0 e 18 punti.

Vi concedete qualche piccolo piacere ma riuscite a essere ragionevole. La pulsione all'acquisto per voi non è un problema. Gestite le vostre entrate senza fatica!

PIUTTOSTO COMPULSIVO NEGLI ACQUISTI

Il vostro punteggio è compreso fra 21 e 36 punti.

Vi capita di cedere a piccoli piaceri che vanno al di là di ciò di cui avete bisogno. Fate attenzione a non aumentare troppo i debiti!

COMPLETAMENTE COMPULSIVO NEGLI ACQUISTI

Il vostro punteggio raggiunge o supera i 39 punti.

Comprare ciò di cui si ha bisogno o desiderio è una cosa, ma riempirsi di cose inutili e ammassarle negli armadi è un'altra! Per voi spendere è una vera ossessione. Sarebbe molto più proficuo affrontare le vostre difficoltà invece che indebitarvi!

PER USCIRNE

Se gli impulsi si rivelano irresistibili e il vostro bilancio personale in pericolo, la prima cosa da fare è parlarne a un professionista che vi ascolterà e vi darà dei consigli: non fate come se nulla fosse; dovete agire perché l'acquisto compulsivo è una patologia che presenta sempre il conto. Si tratta di

fare il punto, di dichiararvi e di farvi aiutare da un professionista. Coloro che spendono in modo compulsivo vivono un dramma e si sentono colpevoli fino a vergognarsene. Per questo non bisogna rimanere soli ad affrontare il problema. L'acquisto compulsivo reiterato non è un problema da poco...