

TENDENCIAS

Cómo evitar a las personas tóxicas que nos complican la vida

El Ciudadano · 30 de julio de 2015





En nuestro día a día, **nos podemos cruzar con un sinfín de personalidades celosas, inmaduras, paranoicas, infantiles y egoístas.** En definitiva, lo que comúnmente conocemos como posibles **personas tóxicas.**

Este tipo de personalidades pueden ser de muchos y diferentes tipos, manteniendo una característica en común: ***no aportan, ni generan nada positivo a una relación sentimental o de amistad.***

Se caracterizan por destruir cualquier intento de crear vínculos sanos y respetuosos para ambas partes. Atraen y facilitan las malas vibraciones ya que nada les satisface. Y lo más importante, en su totalidad, **todo les molesta,** terminando por absorberte psicológicamente para que lleves a cabo las acciones que solo les pueden ser a ellos favorables.



El psicólogo **Albert J. Bernstein**, autor de “*Vampiros emocionales*”, nos advierte que lo más complicado a la hora de relacionarnos con este tipo de personas es que **nos roban la energía sin apenas concedernos tiempo para respirar y ser conscientes de esta situación.**

Bernstein destaca que se caracterizan **por ser personas expertas en construir relaciones con alto grado de absorbencia** y, de esta forma, tratarse de **verdaderos maestros del arte de intoxicar**. De ahí su nombre.

Debido a esto, resulta difícil identificarlos a simple vista sin ser conscientes de lo complicado de su personalidad hasta que, después de estar un tiempo con ellos, **acabamos repitiendo las mismas emociones y sensaciones negativas: apatía, agotamiento, frustración, estrés o descanso al encontrarnos por fin solos.**

Algo habitual en nuestra sociedad cuando hablamos de este tipo de personas es que, en muchas ocasiones, somos nosotros mismos los que **nos creamos una percepción distinta a la realidad negando que sean ‘vampiros**

emocionales’, sobre todo si se trata de nuestra pareja, un amigo o un familiar.

Incluso cuando hablamos de estas situaciones, nosotros mismos nos podemos “*echar la culpa*” por estar consintiendo la situación inconscientemente y pensamos “*será cosa mía*” o “*puede ser mi culpa*”; **pensamientos que solo nos llevan a mantener y avivar una relación toxica e insana.**

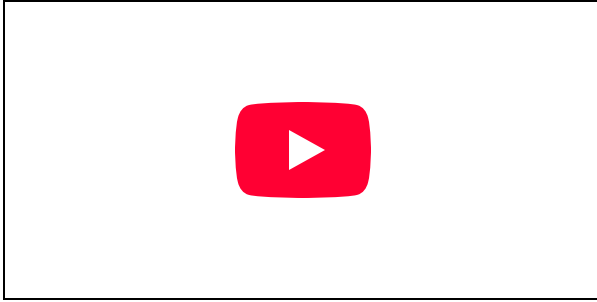
Consentir tal malestar, únicamente originará que los demás te pierdan el respeto, sepan que pueden aprovecharse de ti y abusar de tu confianza.

Varios estudios sociales, destacando la obra del psicoanalista francés *Dominique Barbier* “*La fabrique de l’homme pervers*” nos facilitan una explicación científica de **por qué vivimos como sociedad en un contexto próspero para la expansión y crecimiento de este tipo de personalidades tóxicas.**

“Las personalidades tóxicas también son contagiosas y contribuyen a que se generalice una especie de paranoia social”, explica Barbier. Por otro lado, la psiquiatra y psicoanalista Marie-France Hirigoyen confirma en una entrevista a El Confidencial la teoría social de que “para triunfar en la vida hay que ser un buen manipulador”.

Todo ello nos lleva a acabar utilizándonos los unos a los otros como meros instrumentos que, cuando dejamos de servir para conseguir determinados objetivos personales, acabamos ignorando.

Pero para gozar de una plena calidad de vida debemos evitar llegar a este punto. Para ello, me encantará compartir contigo este vídeo donde comparto **las 5 principales características que te permitirán identificar a una persona tóxica a simple vista:**



Además, también es importante tener en cuenta los siguientes indicios que pueden reflejar que te encuentras ante un “*vampiro emocional*” a nivel social y psicológico:

1. **Presentan una elevada capacidad psicológica a la hora de detectar los temores y fantasmas de aquellas personas que demandan como víctimas.** Pueden hacerte creer que con ellos todo puede ser posible, y así manipularte más fácilmente. De esta forma, **saben adaptar a la perfección su comportamiento** dependiendo de la víctima en cuestión.
2. **Pueden darle la vuelta a una situación con gran habilidad,** realizando a la perfección una falsa victimización: hacer sentir que tú eres el verdugo y él/ella la víctima.
3. **Se trata de personas expertas en transformar la realidad mediante mentiras y empleando el doble lenguaje.** Pueden combinar el empleo de insultos y halagos amables en una misma frase. De esta forma controlando así el discurso y pensamiento del oyente.
4. **No respetan la autonomía de los demás** e imponen sus propios criterios personales.
5. **Sus principios personales cambian dependiendo del objetivo que necesiten conseguir.**
6. **No suelen sentir sentimiento de culpa** en ningún momento.

7. Se trata de personas con una **gran capacidad de estrategia mental**. Son poco creativos pero constantes a la hora de conseguir sus metas y recursos.

8. **Suelen presentar cierta incoherencia entre su comportamiento y “lo que dicen” o verbalizan.** Probablemente, emitan juicios y valores altruistas pero a la hora de ponerse en acción, sus gestos sean egoístas pensando únicamente en un interés personal.

No me despediré sin antes recordarte que cuando nos relacionamos con este tipo de personas es necesario ser conscientes de la importancia de **empatizar e intentar entender nuestro alrededor en todo momento, brindar amor incondicional**, y tener en cuenta que todos nosotros somos seres humanos con vidas diferentes y únicas, las cuales nos llevan a actuar de una forma u otra.

En tus manos queda la responsabilidad de pretender vivir y sentirte de una forma sana y plena contigo mismo y en definitiva, con el mundo.

[Fuente](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)