

12 comportamientos tóxicos que hacen que las personas se alejen de ti. ¡Ya no lo hagas!

El Ciudadano · 30 de noviembre de 2015



Marc y Ángel Chernoff son autores del libro *Mil pequeñas cosas que las personas felices y exitosas hacen de forma diferente*. Ellos han pasado más de una década orientando y ayudando a las personas a restaurar sus vidas. “12 comportamientos tóxicos que alejan a las personas de ti” es uno de sus últimos artículos, y nos hemos basado en él para escribir lo siguiente.

¿Alguna vez has sentido que tu compañía no es agradable para muchos? Si bien es cierto que no siempre le caeremos bien a todos, también es cierto que puedes estar teniendo ciertas actitudes que

tú no detectas, pero afectan tu forma de relacionarte con los demás. En ese caso, sería bueno que reflexionaras acerca de ello. ¿Qué hace que una persona aleje a otros de ella?

1. Tener envidia de los demás

La envidia es el arte de contar las bendiciones de las demás personas antes que las tuyas. ¿Qué hay de bueno en esto? Exacto: nada. Así que deja de comparar tu vida con la de las demás. Tu vida es un viaje, no una competencia. La única persona con la que debes competir es contigo misma. De hecho, debes competir cada día para ser mejor persona.

Si quieres saber cuánto has progresado, echa un vistazo a cómo eras ayer. Y siempre evita que la envidia te impida sacar lo mejor de ti.

2. Tomas todo como algo personal

Las personas se vuelven tóxicas cuando creen que todo lo que ocurre a su alrededor es una ataque directo hacia ellas, o que de alguna u otra manera están relacionados en ello. Lo verdad es que lo que las personas digan o piensen de ti, está relacionado con lo que ellos piensan de sí mismos. La manera como te tratan tiene que ver con su propia manera de ver la vida, sus perspectivas, sus heridas y sus experiencias. Como decía el maestro espiritual Yogi Bajan:

El comportamiento de otra persona hacia ti es sólo un reflejo del estado de su relación consigo mismo, no una declaración acerca de tu valor como persona.

En pocas palabras, si una persona piensa que eres lo mejor, o lo peor, sólo es una idea que tienen de ellos mismos. Esto no quiere decir que debes ser narcisista e ir por la vida ignorando todo tipo de críticas. Algunos comentarios son buenos y pueden ayudarnos a mejorar como personas. Pero el dolor, la decepción y la tristeza en nuestra vida tiene que ver con tomarnos las cosas de una manera muy personal. Casi siempre, lo mejor es dejar pasar las opiniones, tanto las buenas como las malas, y mejor dejarte guiar por tu propia intuición.

3. Actuar como si siempre fueras la víctima

Otro comportamiento tóxico es cuando te quejas constantemente para alimentar tu sentido de victimización. Creer que eres víctima de todo lo que sucede a tu alrededor, que no tienes ningún poder para manejar tu vida, es una postura tóxica que no te permite avanzar.

Hay personas que prefieren –consciente o inconscientemente– causar lástima antes que hacer algo por mejorar su situación. Cuando dejes de quejarte y dejar de verte como una indefensa víctima, te darás cuenta de que eres más fuerte de lo que creías, y que puedes lograr más cosas de las que pensabas que eras capaz.

4. Acumular el dolor y no dejar ir

Dejar ir –ya sea la culpa, la ira, el amor, algo o a alguien– es una de las lecciones más difíciles que la vida nos da. El cambio nunca es fácil. Una parte de ti lucha por aferrarse con todas sus fuerzas y otra parte lucha por soltar. Pero dejar ir, generalmente, es el camino más saludable para seguir adelante. Te limpia de los pensamientos tóxicos relacionados con el pasado. Debes aprender a liberarte de todas las cosas que alguna vez significaron mucho para ti, sólo así podrás dejar atrás el pasado y todo el dolor que éste te trae.

Como ya lo dijimos, soltar no es fácil. No lo harás a la primera. Debes saber que es un largo camino que debes recorrer. Debes trabajar día a día y eso involucra mucho dolor, muchas lágrimas, muchos momentos en los que vas a querer volver atrás. Pero al final, cuando por fin lo logres, te darás cuenta que ha valido la pena.

5. Tener sólo pensamientos negativos

Es muy complicado (además de aburrido) estar cerca de personas que sólo viven viendo el lado negativo de las cosas. Que no dejan de hablar sobre las terribles cosas que podrían suceder, o peor aún, que les han sucedido. Los rechazos que han sufrido, lo injusta que es la vida, lo cruel que los trata la gente, los problemas a los que se enfrentan, sólo por mencionar algunas cosas. Estas personas se niegan rotundamente a ver el lado bueno de la vida y las enseñanzas que cada obstáculo trae. Ser pesimista es una cosa, pero ir por la vida encerrada en una mentalidad negativa es otra.

Sólo ver lo negativo, funcionar desde un punto de vista que todo lo ve de esa manera, y pensar que todos están en contra tuya, es una forma muy retorcida de pensar y de vivir, pero sólo tú puedes cambiar eso.

6. Falta de autocontrol emocional

Ser incapaz de manejar tus emociones es tóxico tanto para ti como para todos los que están a tu alrededor. Todos hemos conocido personas así, que estallan de coraje o en lágrimas ante el problema más pequeño. Que le gritan al empleado de una tienda porque hay mucha gente en la fila para pagar, o que explotan contra una persona ante el más mínimo error.

Expresar lo que sientes no es malo, al contrario, pero siempre debe hacerse de la manera correcta. Si crees que eres demasiado emocional y pierdes la calma en todo momento, es posible que necesites ayuda externa que te enseñe a controlar y a comprender desde la raíz tus emociones. A veces, una perspectiva independiente puede ayudarte a ser una mejor persona.

7. Juzgar a los demás sólo por lo que ves

No puedes juzgar a una persona sólo por su apariencia. Recuerda que muchas veces lo que ves de una persona es sólo lo que él o ella ha decidido mostrar, o lo que están obligados a mostrar debido a su tensión interna y el dolor que cargan.

Lamentablemente, cuando una persona trata de hacerte daño de alguna manera, es porque ellos tienen un gran sufrimiento interno y están desbordándose. No tienes por qué castigarlos, juzgarlos o ponerlos en ridículo: ellos necesitan ayuda. Si tú no puedes brindársela, entonces déjalos en paz.

8. Ser cruel

La crueldad es uno de los comportamientos más tóxicos y se deriva de una falta total de empatía, preocupación o compasión por los demás. Al parecer, día con día nos volvemos más fríos y crueles, cada día carecemos más de la capacidad de ‘sintonizar’ con los otros. Vivimos tan enfrascados en nuestro propio mundo que nos olvidamos que más allá de nosotros hay millones de personas.

Lo vemos todos los días en Internet o en los medios de comunicación: las personas se están volviendo crueles, hirientes y hasta violentas sólo porque pueden. Destruyen al de a lado de una manera cobarde, usando el anonimato como escudo. Ser cruel, apuñalar por la espalda, hablar mal de otros, hacer daño sólo porque sí, es tóxico y también te hiere a ti.

Si caes en la cuenta de que has estado hablando mal de alguien a sus espaldas o has herido, detente. Busca y encuentra la compasión en tu corazón. Date cuenta de que todos estamos juntos en este viaje llamado vida.

9. Engañar a alguien y traspasar los límites morales sólo porque puedes

Engañar es una opción. No es un error y mucho menos es una excusa. Si decides engañar a alguien y tienes éxito, no creas que la persona es tonta. Lo que sucede es que esa persona confía demasiado en ti, mucho más de lo que mereces. Sé más grande que eso. No hagas cosas inmorales sólo porque puedes. No hagas trampa. Sé honesta contigo misma y con las demás personas. Haz lo correcto. Recuerda que la integridad es la esencia del éxito.

10. No ser auténtica

Las personas no pueden ‘conectar’ contigo si tú estás tratando de ser una persona que no eres. Es realmente tóxico cuando alguien se siente atraído por tu falsa personalidad. Siempre recuerda que, sin importa tu edad, tu raza, sexo o género, eres un hermoso ser que vale la pena que las personas conozcan.

Cada uno de nosotros tenemos una luz propia con la que podemos brillar. Cada quien tiene una misión en la vida. Acepta que eres diferente, sal de lo común, experimenta con las cosas poco comunes. Encuentra la manera de adaptarte a las cosas pero, ¡NUNCA cambies! Sé quien eres. No le niegues a nadie la oportunidad de que conozcan a la maravillosa persona que eres y procura cada día ser mejor.

11. Necesitar la aprobación constante

Es aburrido y agotador estar al lado de personas que con frecuencia se esfuerzan por conseguir la aprobación de los demás. Estos hombres y mujeres que tienen la necesidad de demostrar su valía una y otra vez, que constantemente quieren caer bien y ganar a todos los que están a su alrededor, son involuntariamente tóxicas.

Crear demasiado en cómo los demás te ven te puede terminar desgastando, y probablemente lo único que conseguirás es que las personas se alejen de ti. Hay cosas más importantes en la vida, no todo se trata de lo que has logrado y lo que no. Tiene que ver con el viaje, el proceso y el camino, es decir, tiene que ver con lo que estás aprendiendo, cómo ayudas a otros a aprender y el proceso de crecimiento en el que te permites participar.

12. Ser una perfeccionista testaruda

Como seres humanos que somos, con frecuencia estamos tratando de buscar la perfección en todo. Queremos una casa perfecta, un trabajo, un amigo o un amante perfecto. El problema es que la perfección no existe.

La vida es un viaje continuo, una constante evolución, es transformarnos y cambiar. Hay que entender que lo que hoy está aquí, mañana tal vez no; que tal vez creas que has encontrado la casa, el trabajo, el amigo o el amante perfecto, pero conforme pase el tiempo te darás cuenta que todo se vuelve un poco imperfecto.

Sólo basta tener un poco de paciencia y, por supuesto, una mente abierta. Esto te permitirá darte cuenta de que esa casa imperfecta puede convertirse en tu cómodo hogar. Ese trabajo imperfecto está formando una carrera gratificante. Ese amigo imperfecto es un excelente y confiable hombre para llorar. Ese amante imperfecto puede convertirse en tu compañero por el resto de tu vida. Sólo es cuestión de dejar de lado el perfeccionismo.

Vía: <http://www.okchicas.com>

