

Siete tipos de personas tóxicas de las que debes huir

El Ciudadano · 17 de febrero de 2016



A lo largo de nuestra vida establecemos relaciones sociales en muchos ámbitos. Bien sea dentro de la familia, con compañeros de estudios o de trabajo, o incluso con aquellos con los que relaciones sentimentales que acabaron sin rencores, son muchas las personas que se cruzan en nuestra vida para compartir épocas o momentos, pero que no por ello deben acompañarnos para siempre. Y es que, como si tuviéramos una especie de síndrome de Diógenes con las personas, nos cuesta mucho desprendernos de aquellas relaciones que ya no aportan nada a nuestra vida. Bien porque esa relación se ha desgastado, o aun peor, porque se ha vuelto tóxica, hay que dejar de guardar

amigos en Facebook compulsivamente, y empezar a valorar con quién merece la pena realmente pasar nuestro tiempo.

Por eso hemos recurrido a los expertos para hacer una lista de esas personas de las que debes aprender a distanciarte un poco, o incluso, aprender a decir adiós para siempre, sin sentirnos culpables por ellos:

1) La pareja victimista: Ya no sabes si está contigo porque te quiere, o porque te has convertido en su pañuelo de lágrimas más resistente. Hay personas que ante los problemas solo saben adoptar el rol de víctimas. Como explica [la psicóloga Patricia Ramírez](#), “se trata de aquellos que echan la culpa de todos sus conflictos a terceras personas, eludiendo toda responsabilidad de lo malo que les ocurre”. El problema es que este victimismo se puede traducir en que nos contagien su tristeza, frustración y apatía. Por ello es importante aprender a pararlo a tiempo. “En primer lugar hay que decirles que estaremos para ayudarles a tomar decisiones y solucionar problemas, pero no para ser el pañuelo en el que ahogar sus penas sin implicarse”. Si esto no tiene resultado, quizás la mejor opción será alejarse, porque como recuerda la psicóloga “no lo estás abandonando, le estás dando aliento para que actúe”.

2) El cuñado caradura: Todos hemos sufrido a ese cuñado, o familiar en general, que siempre nos llama para pedir algún favor, llámase mudanza, ayuda con los niños o prestarle esa herramienta que sabe que nunca más le van a devolver, pero que nunca está cuando se le necesita. Como relata Ramírez “se trata de personas que siempre querrán algo de usted, pero que no saben o no quieren mantener relaciones bidireccionales en las que entreguen por lo menos parte de lo que reciben”. Así, la psicóloga insiste en que debemos de ser los primeros que dejemos claras nuestras propias necesidades y no dejarnos avasallar por aquellos que “tiran de otros sin preguntarles si están bien, si necesitan ayuda, o si les viene bien prestársela en ese momento”.

3) El amigo criticón: Cada vez que queda contigo despelleja a todos las personas que tenéis en común, y en ocasiones hasta te llama por teléfono solo para contarte la

última metedura de pata de alguien. ¿Crees que no habla mal de ti cuándo habla con los demás? Si bien todos tendemos al cotilleo en ciertos momentos, hay que tener cuidado con aquellas personas que “viven de vivir la vida de otros, porque no les vale con la suya”, como cita la psicóloga, que opina que “su vida es demasiado gris, aburrida o frustrante como para hablar de ella, así que destrozan todo lo que les rodea”. El consejo con este tipo de personas es claro. “No permitas que esa persona haga juicios de valor de otras personas que no están presentes si no quieres que contigo haga lo mismo”.



4) El compañero con mala idea: Ese compañero de trabajo que te mira de reojo cuando no haces lo que estaba en sus planes, y que sabes que como venganza, en algún momento, decidirá liarte alguna, con toda su mala idea. A este respecto Patricia Martínez afirma rotundamente que “es un tipo de persona del que hay que alejarse radicalmente”. Desde su análisis aporta que “son personas que viven en un constante ataque de ira, como si el mundo les debiera algo. No soportan que otros tengan éxito, esfuerzo y fuerza de voluntad, porque estas actitudes de superación les ningunean todavía más”. Si no mantienes las distancias con ellos acabará sufriendo emociones como indefensión, inseguridad, impotencia y ansiedad.

5) El jefe manipulador: Quizás no sea tu jefe directo, pero sí ese intermedio entre tú y el “todopoderoso”, que has tenido la suerte de que sea majo, amable, cercano y que te inspire confianza. Pues ándate con ojo. “Aunque sientas que se interesa por ti y te escucha, es importante saber que existe un perfil de persona que guardan toda la información que les das, por si necesitan usarla en tu contra”, alerta en este punto la [psicóloga emocional Nuria Álvarez](#). Por eso, no debes de olvidar que sigue siendo un jefe y aprender a medir las confianzas, porque “con el fin de conseguir lo que quieren llegan a fingir sentimientos, engañan y dan la vuelta a muchas situaciones. ¿Qué buscan con esto? Que te sientas culpable y cedas, a su favor. Son hábiles verdugos disfrazados de víctimas”.

6) El amor platónico y narcisista: Llevas mil años estando ahí para todo lo que necesita con la esperanza de llegar a ser algo más. Sin embargo, cada vez que estáis juntos te das cuenta de “que solo habla de sí mismo, te cuenta una retahíla de problemas o alegrías sin preguntarte, ni una sola vez, qué tal estás o como fue esa operación tan importante de la que aún te estás recuperando”, aporta Álvarez. Según la experta, este tipo de personas tóxicas no suelen preocuparse por los demás, pues están más centradas en sí mismas y en satisfacer su necesidad de recibir atención. Así, sin darte cuenta te has convertido en un elemento fundamental en su vida, puesto que alimentas su autoestima, pero él a ti ni te aporta, ni te aportará nada. Y es que la experta también explica que este comportamiento se da en personas que “se consideran superiores y mejores que el resto, por lo que exageran sus talentos y estarán esperando que les envidies y les admires”. Antes de alejarte discretamente, para que le cuente su vida a otro, “deberás de tener cuidado y paciencia con sus rabietas, porque en cuanto no se sientan reconocidos lucharán por ser los protagonistas de tu vida y de la conversación”.

7) El compañero de estudios pesimista: Cuando ibais a la universidad teníais grandes proyectos juntos, pero con el tiempo la realidad se fue abriendo paso y no todo salió como pensabais. Sin embargo, tú todavía tienes la ilusión por hacer cosas nuevas, por cumplir objetivos, mientras que él se ha rendido. “Son personas que únicamente ven las dificultades de todo lo realizable. Siembran dudas y miedos, crean

inseguridades, desmotivan y pueden llegar a convencerte de que lo que hace unos minutos considerabas muy posible, ahora es claramente todo lo contrario”, opina Nuria Álvarez. Si está bien que haya personas que nos hagan ver los posibles riesgos de tomar una determinada decisión, o de llevar a cabo un proyecto complicado, estas amistades van más allá. “Terminan desgastando porque desprenden negatividad: todo lo ven como un problema, viven con miedo y nunca intentan nada. No salen de su zona de confort y no dejan que los demás lo hagan”. Así que aprenda a tenerlo en cuenta antes de valorar su opinión o decide que quizás haya cosas que es mejor no compartir con él, si no quieres que te quite todas tus esperanzas y sueños.

[El País](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)