

## 5 FORMAS DE TRATAR CON GENTE TÓXICA

Si después de estar con una persona sientes que pierdes energía, te sientes cansado, de mal humor, ignorado porque sólo habló de sí mismo, tus facciones están tensas cuando está presente y sientes un gran alivio cuando se va, quiere decir que posiblemente estás con una persona "tóxica". En más de una ocasión, todos hemos tenido que interactuar con personas así.

Estos pueden ser amigos, compañeros de trabajo, vecinos, familiares y hasta tu pareja. Son personas que desgastan tu energía y de alguna manera pueden llegar a envenenar la esencia de lo que tú eres.

De acuerdo con Lillian Glass, autora del libro "Relaciones Tóxicas; 10 Maneras de tratar con personas que te complican la vida", la gente tóxica no es un apoyo positivo para nadie. Son personas que sólo ven lo negativo que hay en ti. Llegan a ser hostiles cuando tú estás bien y se manifiestan de diferentes formas. Sin embargo, todavía no se sabe si la gente tóxica es como resultado de su evolución (de cómo se crían), de su carácter biológico específico o de la combinación de ambos factores.

Cualquiera puede ser una persona tóxica, no importa su nivel socioeconómico, edad o educación. En todo grupo es natural esperar que nos encontremos con manipuladores, narcisistas, autoritarios, chismosos, psicópatas o envidiosos, pues ningún grupo está libre de personas con alguna de estas características. El asunto es aprender a actuar de tal modo que no caigamos en las redes de la toxicidad de dichas personas o que lleguemos a comportarnos de esa misma forma.

### **Cómo reconocer y protegerte de personas desgastantes**

Los seres humanos somos individuales, esto quiere decir que cada persona tiene su propio mapa personal y único. Por mapa, la Programación Neurolingüística define el bagaje que cada quien trae consigo mismo. Por lo tanto, cada persona puede actuar y reaccionar de diferente manera ante un estímulo dado.

Las palabras tienen mucha influencia, tanto en nosotros mismos como en los demás. Nuestras palabras pueden motivar o pueden herir profundamente a otro. Hay personas que han tenido una vida tan llena de amor, equilibrio y cosas positivas que así funcionan por la vida y dan mucho a los que le rodean.

Sin embargo, hay otras que traen un saco lleno de decepciones, problemas y actitudes negativas que van regando en su camino. Son generalmente personas negativas incorregibles porque en su interior creen que está bien pensar y actuar como lo hacen.

Según explica Glass en su libro, puedes reconocer a una persona tóxica porque continuamente habla de temas negativos. En vez de halagarte por algo, ataca tus puntos débiles, no acepta a la primera una opinión o sugerencia, son hirientes, agresivos, inflexibles y se exaltan fácilmente si se les contradice. Ellos siempre tienen la razón. Este tipo de personas afectan de diferente manera a cada quien.

Sin embargo, estas personas están reflejando lo que traen en su interior: mucha negatividad, resentimiento, envidia, celos, crítica, frustración, baja autoestima, necesidad de ser reconocidos y aprobados. Y lo que consiguen es justamente lo opuesto con su actitud hiriente y ruda hacia los demás. La gente tiende a alejarse de ellos y ser cautelosos.

También hay personas tóxicas que muestran pasividad y se hacen pasar por "mosquitas muertas". Son los "llorones", necesitan de tu ayuda constantemente, los solitarios, critican incansablemente a los demás, son metiches y con su actitud lo que dan es lástima. Estas personas son desgastantes porque te chupan la energía, tu tiempo, tu motivación y entusiasmo, que a ellos les falta.

Ellos están vacíos y buscan llenar el hueco con tu amistad, relación o compañía. Este tipo de personas cansan, aburren, limitan la conversación y tienes que darles ánimo constantemente (pierdes tu energía) porque ellos la despilfarran con sus pensamientos derrotistas que no llevan a ningún lado.

### **Una vez que hayas detectado a personas como éstas en tu vida, hay varios consejos que puedes hacer para tratarlos sin alterarte:**


1. El primer paso es alejarte de las personas que hayas identificado como tóxicas o como desgastantes. Muchas veces no es tan fácil hacerlo, ya que están dentro de nuestro círculo social, de trabajo o incluso en la familia.
2. Toma una respiración o varias antes de estar con esta persona. Toma aire, para cargarte de energía y pensamientos positivos y así podrás pensar mejor. Más oxígeno te calmará y te permitirá estar en control de tus reacciones. Toma en cuenta que esta persona trae un bagaje diferente al tuyo y actúa con lo que tiene. No es personal, lo hace con todo el mundo, no sólo contigo.
3. Elabora una protección personal. Esto lo haces cerrando tus ojos, respirando profundo y dejando que tu mente fabrique una protección para tu parte emocional. Tu mente manifestará alguna forma con un tamaño, color y textura. Deja que surja, ésta será tu protección. Puede ser un vidrio, una puerta, un escudo, etc. Lo que haya surgido de tu mente está bien. Esta es tu protección para tu plexo solar, para que no te afecte lo que ésta persona pueda decir o hacer. Ten presente tu protección cuando estés con este tipo de personas.
4. El cuarto paso es cambiar de tema. Si la conversación está tomando un camino peligroso de reto, alteración y tensión en el ambiente, lo que conviene es hacer "un estado separador" y cambiar el tema sutilmente. Si se está hablando de política y la persona se está exaltando, pues cambia el tema a algo totalmente diferente, como por ejemplo las vacaciones de verano. De esta manera se apagan inmediatamente las emociones alteradas y al pensar en las vacaciones, surgen otras emociones más favorables. Si es necesario cambiar el tema varias veces, hazlo con sutileza para no caer en el juego de una confrontación innecesaria.
5. La técnica del ataque directo permite a los "bromistas" saber en su propia piel que tú no piensas que sean tan graciosos y que no estás sujeto a sus chistes o historias. Utiliza una voz firme para cerrarles el paso. Cuando los bromistas hacen un comentario sarcástico a expensas tuyas y dicen que era "sólo una broma", debes ponerlos en su lugar

inmediatamente. No te sientas mal hablarles fuerte o herir sus sentimientos. Después de todo, esta gente no tiene ninguna consideración hacia los tuyos.

Fuente: Karen Sloan . Adaptación: Victoria Andrea Muñoz Serra.

---

### **REFERENCIA DE ESTE TEXTO**

 *5 Formas De Tratar Con Gente Tóxica*, Muñoz Serra, Victoria Andrea, Sitio Web: Victoria Andrea Muñoz Serra ([http://www.victoria-andrea-munoz-serra.com/coaching\\_integral.htm](http://www.victoria-andrea-munoz-serra.com/coaching_integral.htm)), Concepción, Chile, marzo del 2012.