

¿SABES, QUE ES SER UNA PERSONA TOXICA?



Todos los días escuchamos y hasta burlamos del termino TOXICO O TOXICA, pero ¿sabemos en realidad que es ser una persona toxica?

Toxico o toxica se refiere a una persona que no ha madurado emocionalmente, gente profundamente insegura y egoísta que necesitan estar cerca de alguien (su víctima) para entablar una relación absorbente que les permita descargar sus frustraciones. Así convierten a su víctima en una terapia barata particular, invadiendo sus límites y centradas en fijarse en sus defectos y en la parte negativa de las cosas para compensar sus carencias e inseguridades y así sentirse mejor consigo mismas, sin aportar casi nada positivo a la relación. Por eso las personas tóxicas acaban por molestar a menudo a su víctima, que termina experimentando emociones negativas y agotamiento, sintiendo que se consume su energía y alegría. Cuando después de estar con alguien nos sentimos estresados, frustrados o sentimos alivio cuando nos quedamos solos, estamos ante una persona tóxica para nosotros.

Tipos y perfiles de la gente tóxica

Los **victimistas**, que responsabilizan de todo lo que les ocurre a los demás, contagiando el sentimiento de culpa a través del chantaje emocional.

Los que critican y descalifican cualquier actuación o idea que tenga su víctima, creando un sentimiento de inutilidad y debilitando su autoestima.



GENTE TOXICA

Los **agresivos** verbalmente, intentando provocar inseguridad en su víctima para hacerla débil, humillándola y faltándole al respeto.

Los **manipuladores**, los que siempre están engañando en beneficio propio.

Los **cotillas**, que propagan rumores negativos sobre personas ausentes (las personas que critican a otras que no están presentes no son fiables)

El **narcisista**, el que se cree perfecto y no soporta que le lleven la contraria, el que siempre da lecciones sobre cómo se tienen que hacer las cosas y se cree con derecho a descalificar y menospreciar al que contradiga sus decisiones o creencias.

Una vez identificada la toxicidad de la relación se recomienda cortarla de la mejor manera posible, hablando sobre lo que nos molesta de esa relación de forma abierta y asertiva, marcando nuestros límites. Y si no se puede por las buenas no dudar en alejarnos de su círculo de influencia sin dar ninguna explicación. Estas personas sólo intoxican a quien pueden, no a quien quieren.

