

PERSONAS TÓXICAS, TIPOS, CONSEJOS PARA NO CAER EN SUS TRAMPAS



Las personas tóxicas son personas que manipulan, te desvalorizan, si se vive con ellos la convivencia es muy dura.

A veces no nos damos cuenta de forma consciente, pero después de estar con determinada persona nos sentimos faltos de energía, deprimidos, como si hubieran absorbido nuestra energía, y así es, es lo que se llama vampirismo emocional, se nutren de nuestras emociones y necesidades.

Por ejemplo:

- Una persona tiene necesidad de afecto, un vampiro emocional o persona tóxica se percata de esa necesidad (es como si tuvieran un sexto sentido para encontrar nuestras debilidades, cuando tenemos carencias en algún aspecto eso se transmite y ellos lo saben captar muy bien); la persona tóxica se percata de esa necesidad de afecto, y se hará tu amigo, tu amante...lo que sea con tal de que acabes dependiendo emocionalmente de él (se ha nutrido de esa necesidad tuya de afecto.

Las personas tóxicas se pueden englobar en varios tipos:

-Narcisista

- Histriónico**
- Pesimista**
- Negativo**
- Falso**

También existen las diferentes combinaciones:

Narcisita-histriónico
histriónico-pesimista
Histriónico-pesimista-falso

.....

Si una persona se puede englobar en diferentes tipos mayor es su grado de toxicidad.

1- El Narcisita:

Se cree el centro del universo, todo gira en torno a él, espera que los demás le admiren, se siente superior, no aceptan los fracasos ni las críticas.

2-El histriónico:

Busca llamar la atención, muy teatral en sus expresiones, pueden exagerar problemas físicos para llamar la atención, son de emociones exageradas y seductores. Exagerando problemas físicos absorben nuestra necesidad de ser amables, de ayudar

3-El pesimista:

Todo lo ve negro, busca dar lástima Si eres una persona optimista se va a nutrir de esa emoción tuya positiva para estar bien él y tú te quedas mal.

4-El negativo:

Parecido al pesimista pero se caracteriza porque siempre te va a llevar la contraria, si tienes un sueño, un objetivo, si expresas tu opinión, siempre te leará la contraria

5-El falso (el lobo vestido de cordero):

Personas que le caen bien a todo el mundo, con una cara amable, pero a las espaldas te despellejan, mediante mentiras te manipulan, son muy mentirosos pero siempre con buena cara.

Estos tipos de personas tóxicas los hemos de diferenciar del antisocial.

Antisocial: claro que es tóxico! va en contra de las normas, de la sociedad., pero no se molesta en usar el chantaje emocional, hace daño directamente. A los anteriores sí les preocupa lo que piensen los demás, el quedar bien, pero al antisocial le da igual lo que piensen los demás, por lo tanto le vemos venir y nos podemos alejar para que no nos afecte emocionalmente.

El histriónico, el narcisista, el pesimista, el negativo y el falso, todos tienen en común que usan **la técnica del chantaje emocional** (todos en algún momento usamos chantaje emocional p.ej cuando usamos la expresión: si me quisieras no harías esto) pero en estas personas el chantaje emocional es la forma habitual de comportarse.

Es una forma de manipulación para que hagamos lo que quiere la persona tóxica, el chantaje emocional usa las emociones, los sentimientos negativos que tenemos (p.ej el sentimiento de culpa) o las necesidades (p.ej: necesidad de sentirnos valorados)

De esta forma manipulando los sentimientos emociones negativas que tenemos y las necesidades logran sus propósitos.

Cómo combatir los chantajes emocionales:

1-Identificarlo:

Si te sientes culpable por negar algo a alguien o te incomoda tener que dar una determinada respuesta, o simplemente te hace sentir mal, hazte esta pregunta: ¿ Estoy sufriendo un chantaje emocional?

2-Ponernos una barrera emocional para que no nos afecte:

No has de permitir que te haga sentir mal, es la otra persona quien tiene el problema no tú, repítete mentalmente esta frase cuando estés ante una persona que usa el chantaje emocional (Es el quien tiene el problema no yo), de esta forma te quitas la responsabilidad y el sentimiento de culpa asociado, que es lo que el chantajista quiere conseguir que te sientas culpable, responsable.....

En el chantaje emocional se usa **el enfado táctico**:

Es provocar un enfado que no viene a cuento o es desmesurado con la situación para salirse con la suya, para hacerte quedar mal delante de los demás o para obligarte a hacer algo.

Ante un enfado táctico da igual lo que digas, porque todo será utilizado en tu contra, así que lo mejor es abandonar la conversación, aunque continúe insistiendo abandona la conversación.

Puedes también hacer como si no le oyeras y cambiar de tema a algo totalmente diferente

Lo importante es no entrar en su juego, que se quede él solo con su enfado (El problema lo tiene él no yo), repitiendonos esta frase no nos sentiremos mal.

Las personas tóxicas están a nuestro alrededor, al acecho de su víctima, el saber de su existencia, mantener un buen nivel de autoestima y saber actuar ante el chantaje emocional hace que tengamos menos probabilidades de caer en sus redes.

Gente negativa contra más lejos mejor, si no puede ser relación la justa y necesaria.

Sonia Carod Psic.col.nº:C-16549

www.tupsicoweb.com

