***Relaciones tóxicas***

***Lillian Glass***

***1997***

**1. ¿ existe gente tóxica en tu vida?**

Las personas tóxicas pueden obrar en ti una extensa gama de efectos:

1. Te sientes paralizado emocionalmente después de hablar con esta persona

2. Te encuentras de mal humor después de estar con ella

3. Sientes que la persona, en tu fuero interno, no te gusta.

4. Llegas a sentirte minusvalorado cuando tratas con ella

5. Te sientes emocionalmente vacío cuando estás con ella

6. Te consideras menos inteligente y preparado tras hablar con ella

7. Te sientes triste o te deprimes en presencia de esa persona otras haber estado con ella

8. Te sientes poco atractivo cuando estás con ella

9. Te sientes tenso o nervioso en torno a ella

10. Te falta energía tras tratarla

11. Te hace sentir incómodo

12. Sientes la necesidad de escapar emocionalmente a través de la comida, el alcohol, las drogas o el sexo

13. Te fastidia o daña haciendo de ti el blanco de sus bromas y riéndose de ti

14. Te sientes traicionado por esa persona

15. Te sientes constantemente juzgado por esta persona

16. Sientes que te humilla o desprecia especialmente delante de los demás

17. No sientes respeto hacia esa persona o es ella quien no te respeta a ti

18. Te sientes emocionalmente insultado por esta persona

19. Te sientes aliviado cuando te alejas de esta persona

20. Te alegraría sé si nunca más tuvieses que ver a esa persona

21. Deseas escapar físicamente de ella

22. Esta persona te des personaliza o niega a tu importancia

23. Actúas con condescendencia o con agresividad en presencia de esta persona

24. Te duele la cabeza cuando estás con esta persona

25. Manifiestas diferentes síntomas físicos, dolores, malestares o tics cuando estás con esta persona.

26. Notas que tienes miedo de ser tú mismo y escoges tus palabras prudentemente cuando hablas con esta persona.

27. La expresión de tu cara es tensa cuando hablas con esta persona

28. Esta persona habla dura o agresivamente contigo

29. Usas un tono duro u hostil hablando con esta persona

30. Notas que esta persona te hace comentarios desagradables o sarcásticos

31. Tartamudeas con esta persona

32. A menudo gritas a esta persona

33. Esta persona hace comentarios negativos o sarcásticos seguidos de un " era una broma" cuando quiere ver tu reacción.

34. A menudo te faltan las palabras cuando hablas con esta persona

35. Sientes que no quieres hablar con esta persona por teléfono

36. Notas que estás en desacuerdo con todas las cosas que esta persona dice

37. Esta persona contradice todo lo que tú dices

38. Sientes paz o alivio cuando no hablas con esta persona durante un periodo de tiempo

39. Sientes que hablais dos lenguajes distintos y que no podéis comunicaros

**2. Comportamiento tóxico**

" estoy asustado"

" estoy alucinado"

" no puedo creer lo que oigo"

" estoy pasmado"

"¡ qué insensible!"

Estas son algunas de las reacciones que tienen las personas que han tratado con una persona tóxica. Están enfadados.

Aunque intentan racionalizar esto diciendo cosas como: " es su problema", " tiene que ser infeliz", " será un envidioso"... se sienten dolidos. Los comentarios tóxicos resuenan en la cabeza de la gente.

La gente dice expresiones o palabras insensibles por una variedad de razones: para sentirse mejor, porque son celosos, porque han tenido un mal día, porque no pueden pararte, porque son ignorantes...

Aunque creo firmemente que la mayoría de la gente no daña a los otros intencionadamente ni para que se sientan infelices, cuando se pasan de la raya hay que ponerles en su sitio sin miramientos.

Mucha gente no es abiertamente vengativa u hostil. Son ignorantes e insensibles, por lo que normalmente acaban metiendo la pata.

La gente dice cosas estúpidas cuando no entiende algo. No son malos ni vulgares. Simplemente desconocen los sentimientos de los otros. Cuando finalmente lleguen a tener conciencia de que lo que dijeron era estúpido, será demasiado tarde.

Todos hemos metido alguna vez la pata hasta el fondo.

A veces nosotros mismos hacemos comentarios negativos respecto a nuestra propia persona. algunas veces decimos cosas negativas y nocivas sobre nosotros mismos porque tratamos de parecer humildes.

Cualquiera que sea la cultura de la que provengamos, nuestros padres han inculcado en nosotros no ser engreídos.

Nuestra auto desaprobación no se percibe en realidad positivamente como humildad. Por el contrario, se percibe negativamente y los demás tienen una opinión devaluada de nosotros.

La gran lección que se ha de aprender es que lo que dices sobre ti mismo condiciona decisivamente la forma en que otras personas te perciben y lo que, a su vez, dicen sobre ti.

La gente que te dice o hace cosas mezquinas y después te consuela diciéndote que todo ha sido una broma, te está descubriendo muchas cosas.

Te ha dicho negativamente lo que realmente siente por ti.

Freud decía que no existen bromas, sólo verdades.

Cuando te dicen " era sólo una broma" lo que te han dicho realmente es " no soy chistoso, estoy resentido, soy inseguro o estoy enfadado contigo, y esto no es una broma.

La gente tóxica revela realmente lo que es a través de sus comentarios nocivos.

**3. Lo que mueve a determinada gente a ser tóxica**

Los celos y la envidia son la raíz de toda toxicidad.

El descontento y sentimientos de insuficiencia personal provocan el ansia the posesión, del éxito y del amor del otro y el deseo de tener los para uno mismo.

Ver a los otros ganadores refuerza nuestros sentimientos de frustración.

En vez de sentirnos felices por los demás intentamos destruirlos.

Por otra parte, existe gente tóxica a la que sólo les gustarás cuando seas atractivo o te sientas bien.

La gente tóxica te odia cuando tienes éxito y cuando eres guapo pero también te odian cuando fallas.

Muchos de nosotros vamos por la vida intentando agradar a todo el mundo e intentando que todo el mundo nos guste a nosotros cuando, en realidad, siempre existirá gente que nunca podrá gustarnos.

A la gente habría que enseñarle desde el principio que no importa por qué son perseguidos: por ser demasiado gordos o demasiado flacos, demasiado altos o demasiado bajos, rubios o morenos de piel.

La gente tiene que aprender pronto que lo importante es que se amen y se acepten a sí mismos como quiera que sean y que no importa lo que alguien piense o diga de ellos.

Bill Cosby, el actor, dijo: "no conozco la clave del éxito pero la clave del fracaso es la de tratar de agradar a todo el mundo".

**4. Identifica a la gente tóxica de tu vida**

Una persona tóxica es alguien que busca destruirte. Es alguien que roba tu amor propio y tu dignidad y envenena la esencia de lo que tú eres. Desgastan tu resistencia y de esta forma te pueden hacer enfermar mental o físicamente.

Sólo ven lo negativo que hay en ti. Son celosos y envidiosos. No se alegran de verte triunfar.

Cualquiera puede ser una persona tóxica. No importa su nivel socioeconómico, edad, cultura, religión o nivel de educación. Tampoco depende de su cociente intelectual.

Algunos te serán soeces u hostiles abiertamente mientras que otros te dirán o te harán cosas a tus espaldas.

Nunca sabremos si la gente tóxica lo es como resultado de su evolución, de su carácter biológico específico o de la combinación de ambos factores.

Pero no debe importarnos las causas. Lo que realmente te importa es si esa persona es tóxica o no contigo. Tú tienes que ser tratado con la dignidad y con el respeto que mereces.

Puedes desarrollar un cáncer en un caso extremo pero tener alrededor a una persona tóxica puede generar una amplia serie de enfermedades psicosomáticas: dolores de cabeza, náuseas, dolor de espalda, irritaciones en la piel, asma o alergias. Puedes incluso reaccionar con malestares psicológicos como letargo o enfermedades mentales y hasta tener una depresión. Tal vez no quieras remover o afrontar la situación pero al interiorizar tu dolor terminas llevando a cabo tú autodestrucción.

Guardarse el enfado, el dolor y la humillación y no expresarlos a los demás puede producir serios problemas físicos.

Algunas veces tener cerca a una persona tóxica hace que salga a relucir lo peor que tienes en ti.

Tu puedes ser una persona maravillosa y considerarte a tí mismo un alma amable, sensible, cariñosa y gentil pero si tienes cerca a una persona mala te puedes convertir en alguien a quien incluso tú no reconoces.

Una persona que es tóxica para ti no tiene que ser necesariamente tóxica para otro.

Una persona tóxica es percibida diferentemente dependiendo del punto de vista desde el que se la mire.

Tienes que preservar tu opinión cuando alguien trate de llenar tu cabeza con despectivos comentarios sobre otra persona.

El que a ellos no les guste esa persona no es garantía de que no te guste a ti.

La noción de que deberíamos de amar a todo el mundo y de que todo el mundo nos debería amar a nosotros es una ingenuidad en nuestros días. Esto no es realista.

Las características de una persona pueden gustar a unos y pueden asquear a otros. Incluso si tu corazón está en el lugar adecuado, tus intenciones son honestas y pones todo tu empeño, puedes ser tóxico para otras personas por numerosas razones.

**5. Los 30 tipos de terrores tóxicos**

Instintivamente sabemos quienes nos gustan y a quienes no podemos ver. Tal vez no somos capaces de verbalizar porque no nos gusta particularmente una persona: esto es quizás un sentimiento instintivo.

1. El cortante: arrogante, criticón, desvalorizador, ofensivo, irrespetuoso...

2. El parlanchín: demasiado locuaz, narcisista, interesado, irrespetuoso... te manipulará para impedirte hablar y así poderlo escuchar a él

3. El auto destructivo: víctima, irrealista, inseguro, negativo, egoísta, desesperado... Los autodestructivos se odian tanto a sí mismos que constantemente se autoderriban.

4. El corredor: para el corredor el modo de enfrentarse con cualquier tipo de aprieto es salir corriendo. Es tan inseguro que no puede enfrentarse a nadie, intimidable, temeroso, solitario

5. El volcán silencioso pero mortífero: pueden parecer tener mucho control, sonreír y comportarse de una manera cordial todo el tiempo. Son tipos aparentemente apacibles que parece que nunca pueden matar ni una mosca. Pero de repente el volcán erupciona y explotan en una horrorosa rabia. Está tan lleno de rabia interior que deberías sentir miedo ante él. Los casos extremos de este tipo son gente que terminan disparando o matando a inocentes que ellos piensan que no les dan la razón. Cuando los conocidos de esta gente son entrevistados en televisión siempre se oye el mismo comentario " nadie habría pensado nunca que podría hacer una cosa tan horrible"

6. El chismoso: indiscreto, falso, dañino, conspirador, crítico... te absorben con sus encantos y su cordialidad haciendo que sientas que son tus mejores amigos a la vez que te sacan información. La razón por la que nunca dan información recíproca sobre sí mismos es porque no quieren que les hagas a ellos lo que ellos te hacen a ti.

6. El pugilista enfadado: difícil, irrespetuoso, peleón, provocador, impulsivo, intimidador, chillón, fuera de control... cualquier cosa o persona les irrita. Les gusta jugar a abogados del diablo incluso si están de acuerdo contigo.

7. La víctima sombría y condenada: narradores de desgracias, masoquistas, rígidos, egoístas, paranoicos, inseguros, autodestructivos... deprimen a los que están a su alrededor. Sus preferencias son revolcarse en su autocompasión convencidos de que todo el mundo los maltrata. como ocurre con el pugilista enfadado las víctimas echarán la culpa a todo el mundo pero no se la echaran a ellos mismos cuando algo va mal en sus vidas. Desgraciadamente en las víctimas son los que más abundan en nuestra sociedad.

8. El sonriente apuñalador de dos caras: astuto, seductor, farsante, traidor... muchos los consideran como los más tóxicos de todos.

9. El ñoño viscoso: pasivo agresivo, tranquilo, dependiente, poco comunicativo, vergonzoso, sumiso, inadaptado social, carente de valor y firmeza, faltos de sustancia interior y poco dispuestos a defender algo oa alguien incluidos a sí mismos. Buscando la comodidad se arrastran por los entresijos de la vida, paralizado por el miedo y la ansiedad.

10. El usurero oportunista: te buscan como amigo sólo cuando es conveniente para ellos y cuando pueden obtener beneficio. Si no pueden beneficiarse de tío tener todo el beneficio posible te des echarán sin pensarlo un momento. Son egoístas, manipuladores, apuñalado eres por la espalda, desleales, ruines, disimulados..

11. El matón rencoroso y autoritario: sádico, cruel, desafiante, ofensivo, violento... disfrutan torturando y viendo cómo se encoge la gente de miedo mientras ellos escupen su odio interior.

12. El bromista: aburrido, inseguro, indeciso, ofensivo, desesperado por llamar la atención... son hostiles indirectamente porque son demasiado cobardes para decirte cara a cara lo que les molesta de ti

13. El inconsciente a social: despreocupado de los demás, irrealista, inexpresivo, demasiado sincero, egoísta, lento...

Son absolutamente ignorantes de sí mismos o de lo que les rodea. Tienen pobre visión, pobres modales, pobres apretones de mano, poca gracia social.

14. El caso mental: están mental y/o emocionalmente perturbados. podrían tener una psicosis como la esquizofrenia o depresión maníaca y estar fuera de toda la realidad. Cambiar de Dr Jekyll a Mister Hyde delante de tus ojos. Como con el volcán silencioso pero mortífero nunca sabes de dónde vienen ni cuando aflora su exorbitante comportamiento.

15. El mentiroso: miente y discurre tanto para levantar su bajo amor propio que normalmente termina creyendo sus propias mentiras. A menudo mezclan una pequeña verdad dentro de sus mentiras para confundirte. es muy frustrante hablar con mentirosos porque nunca puedes fiarte realmente ni comunicarte efectivamente con ellos.

16. El entrometido: son una mezcla de los chismosos y de los instigadores. Entran en tu vida para manipularla y aspiran a hacer la miserable.

17. El avaro pesetero

Tienen tan pobre opinión de si mismos que piensan que no merecen nada a no ser que sea barato gratis. No sólo son tacaños con el dinero sino con los cumplidos y palcos con el amor y con el afecto.

18. El fanático: cree a pies juntillas en algo o en alguien sin ninguna consideración hacia otros puntos de vista. Como el matón autoritario y el maníaco del control debe ser lo que él dice o nada. No están dispuestos a escuchar otros puntos de vista excepto el suyo. Siempre tratan de convertirte a su forma de pensar.

19. El yo mi me conmigo narcisista: no quiere hablar ni hacer nada que no concierne a con él. Querrán oírte sólo si tus asuntos les afectan a ellos.

La gente no puede relacionarse contigo si tú charlas constantemente sobre ti mismo, tus hijos, tu esposa, tu carrera y tus éxitos. Esto puede ser desesperante porque la gente se dará cuenta de que tú crees que el mundo da vueltas alrededor tuyo.

20. El empalagoso: mentiroso, de dos caras.. es un manipulador. Te alargará hasta morir para obtener de ti lo que quiere. En lo más profundo tú quizá no les guste es nada pero nunca te lo dirán a la cara. Son efusivos en sus halagos y cuando intentas pararlos a menudo se indignan insistiendo en que tú eres el más guapo, el más elegante y el mejor. Verles actuar es desagradable pues advierte es lo farsantes que son.

21. El estirado: piensan que son perfectos y que no pueden hacer nada mal cuando se sientan en sus altos caballos, mirándote por encima del hombro y juzgando te. Son rígidos y dogmáticos. Estos perfeccionistas son melindrosos y les gusta sólo un limitado número de cosas y de gente.

22. El presumido: se comportan como si fuesen superiores a todo el mundo. Buscan la fama iban a los lugares más elegantes para sentirse importantes. si tú no formas parte de la élite ellos no querrán ni siquiera molestarse en decirte hola.

Son también temperamentales e insisten en atraer la atención.

23. El competidor: para ellos cualquier cosa es una competición. Tienden a ser presumido si fanfarrones y se relame en con sus éxitos pasados o presentes. Tratan continuamente de impresionarte diciendo te lo mejor es que son respecto a ti.

24. El maníaco del control: no son jugadores de equipo, tienen dificultad en delegar la autoridad y tratan de hacer todas las cosas por sí mismos. Si las cosas no van por su camino se enfada no pierden interés ya que sienten que tienen que orquestar cualquier movimiento. Fuerzan que las cosas ocurren y cuando las cosas no van por su recto camino sienten pánico y empiezan a enfadarse más y más o a manipular.

25. El crítico acusador: exigen la perfección que ellos nunca obtienen. Trata de hacer perfecto un mundo imperfecto. Buscan los tres pies al gato y encuentran fallos en cosas insignificantes que no tienen importancia. Desgraciadamente el comportamiento del crítico acusador se da en demasiados matrimonios lo que podía justificar el alto porcentaje de divorcios a escala nacional.

26. El arrogante sabelotodo: disfrutan utilizando palabras grandilocuentes y son muy rápidos en poner sobre el tapete sus ideas. Te arrollan con citas e información. Aunque podría parecer que lo saben todo y que tienen toda la confianza del mundo en sí mismos en realidad es gente muy insegura.

27. El frigorífico emocional: expresan sólo una cosa: lejanía.

Son reservados y misteriosos, tanto como el volcán silencioso pero mortífero aunque a excepción de estos los frigoríficos emocionales nunca erupcionan.

Nunca sabes qué es lo que realmente sienten, nunca obtendrás la verdad que a través de su voz o de su gesto.

Puede ser terriblemente frustrante relacionarse con ellos.

A veces usan su silencio como una forma de manipulación.

28. El Escéptico paranoico: son pesimistas e incrédulos.

Es extremadamente difícil tener alguna relación con ellos porque son demasiado suspicaces y sienten como si todo el mundo estuviese contra ellos. Dudan de tus intenciones y tu sinceridad.

29. El instigador: son entrometidos a los que les gusta crear problemas a la gente. seguramente son tan infelices y me dio crees en sus vidas que la única manera que tienen de suscitar entusiasmo sea la de ir provocando verbalmente ahogando las vidas de otras personas. son también embusteros que contarán historias para meter a la gente en problemas. Son como diablillos que tratan de hacer el mal en cualquier situación.

Muchos de estos terrores tóxicos comparten rasgos con otros terrores tóxicos, a pesar de que cada terror tóxico es único y posee sus propias características específicas. A menudo una determinada persona tóxica que tú conoces se podría incluir en más de un tipo tóxico.

**6. 10 técnicas para tratar con la gente tóxica**

**- técnica de descargar la tensión**

Esta técnica es la base de todas las demás. Esta técnica te servirá para relajar tu tensión y recuperar el equilibrio homeostático de tu cuerpo.

He aquí las fases a seguir:

- respira por la boca durante 2 segundos

- contener la respiración durante 3 segundos mientras piensas en una persona tóxica.

- sigue pensando en la persona mientras literalmente lo soplas fuera de tu sistema con todas tus fuerzas hasta que se te acabe el aire.

- después para dos segundos y no respires

- repite los pasos anteriores recordando las acciones y palabras tóxicas y soplando fuera, así expulsar as completamente a esta persona de tu organismo.

- repite el procedimiento una vez más expulsando de nuevo la negatividad de esa persona.

Tras la tercera vez inspira inmediatamente una gran bocanada de aire por la boca, llena tus pulmones y exhala normalmente.

Comenzarás a sentir un gran alivio perdiendo tensión y enfado. Si no es así repite el procedimiento hasta que el enfado por la persona tóxica te deje.

**- la técnica del humor**

Es bueno que no sólo relajes tu tensión sino que te diviertas en el proceso.

A menudo la gente quiere usar la técnica del humor pero siente que no tiene nada lo suficientemente gracioso como para responder.

He hecho una lista de algunas respuestas divertidas que han usado muchos cómicos.

Memoriza las hasta que seas capaz de recordar las en un momento dado.

\* porque no te vas de aquí directo al zoo? Allí llamarás menos la atención.

\* la última vez que te encontré fue en una pesadilla

\* supongo que no puedo pedirte que actúes como un ser humano: no sabes hacer imitaciones

\* cuanto más te veo menos me gustas

\* nunca olvido una cara pero en tu caso estoy dispuesto a hacer una excepción.

\* no estás cansado de tenerte cerca?

**- la técnica de dejar de pensar**

Algunas veces puedes estar tan enfadado con una persona que sientas incluso como si pudieras explotar. Cada vez que piensas en ese individuo o en sus acciones teatro si das con emociones negativas. En este caso no sólo necesitas desarrollar la técnica de descargar la tensión sino que cuando la descargas necesitas gritar: basta de pensar!!

**- la técnica del espejo**

Obliga a la gente tóxica a ver sus comportamientos reflejados hacia ellos. Algunas veces la gente necesita saberlo realmente molesta que es: necesita saberlo inmediatamente viéndose reflejado en el modo en que actúa contigo. No sólo tienes que dejarle es que sepan que lo que te dicen es inaceptable. Tienes que provocarles para que las cosas sucias que te dicen las sientan ellos.

Algunas veces la técnica del espejo funciona bien con los niños.

**- la técnica del enfrentamiento directo**

Es excelente para usarla cuando alguien te haga un comentario sucio y mordaz. Si no puedes pensar en una respuesta graciosa o inteligente o no puedes recordar una respuesta de la sección de la técnica de humor, dile a la persona cómo te sientes con lo que él o ella han dicho o hecho.

Usando la técnica del enfrentamiento directo no sólo provocas en los demás respeto hacia ti sino que consigues ganar más respeto por ti mismo tanto en lo que dices como en lo que piensas.

Esta técnica permite a los otros saber que estás por encima de sus juegos por lo que no pueden ser mezquinos ni clavarte un puñal por la espalda.

**- la técnica de la pregunta tranquila**

La técnica de la pregunta tranquila permite a la gente tóxica verlo absurdas o estúpidas que son sus ideas o los comentarios que hacen. Es necesario que hables con calma y que mantengas el control sin permitir que tus emociones salgan afuera.

**- la técnica de ponerles como un trapo**

Muchas veces tienes que gritar porque esta es la única manera en que puedes lograr que te escuchen. Esta técnica te da el permiso de actuar como un tigre salvaje, descargar tu enfado. Puedes decir cualquier cosa pero no debes pegar.

**- la técnica de darles amor y amabilidad**

La raíz de todas toxicidad en los celos debidos a la inseguridad y a la falta de amor propio. A veces se da el caso de que gente tóxica no tuvo suficiente amor en su vida o de que quizás abusar han de ella. La única forma de tratar con esta gente podría ser a través de la comprensión, el amor y la amabilidad.

Se debe tener mucha fuerza interior y mucha compasión para convertir tu enfado en amor y amabilidad.

Tu primera reacción puede ser la de devolver el odio a la persona o incluso odiarla aún más.

Aplicando amor y amabilidad te quedarás asombrado de los cambios de comportamiento que verás. El tono de la persona muchas veces se ablandará, su lenguaje corporal se desentumecerá.

**- la técnica de la fantasía indirecta**

Existe gente que están tóxica para ti que deseas dañarla físicamente e incluso darles muerte. Todos tenemos esos pensamientos de vez en cuando y son normales. Pero dejan de ser normales cuando ya no están dentro de la fantasía sino que cruzan los límites apropiados. Podrás fantasear dándole un puñetazo a una persona o tirándole una silla a la cabeza. Pero nunca lo hagas realidad.

**- la técnica de desconectar**

Se tendría que reservar para la gente más gravemente tóxica.

Sácales de tu vida y no mires atrás.

**Técnicas que nunca tienes que usar**

**-** la autodestrucción

- la violencia física

- nunca debes tomar rehenes

**7. Escoge una técnica básica para el papel que desempeña en tu vida la persona tóxica**

**- padres y madres tóxicos**

Las madres y padres tóxicos pueden ser pobres almas con una mala imagen de sí mismos que tratan de hacer lo mejor que pueden por sus hijos. Ya que son ignorantes, tienen un pobre amor propio o fueron desgraciados en su propia historia familiar, se convierten en tóxicos para sus hijos.

Las madres tóxicas, cortantes o crítico acusadoras son las que predominan y necesitan ser tratadas con la técnica de ataque directo o de la pregunta tranquila. Se les ha de decir brusca y directamente que sus palabras son hirientes.

Algunos comportamientos de padres, especialmente el caso mental, los pugilistas enfadados, los maníacos del control, los competidores y los matones rencorosos y autoritarios, pueden herir y avergonzar a un hijo. En estos casos la técnica de desconectar es la apropiada.

Otros padres desconciertan porque son chismosos, bromistas, inconscientes a sociales o charlatanes. Es una lata tratar con ellos.

En estos casos la técnica del humor idee descargar tensión, la pregunta tranquila, el ataque directo o el darle amor y amabilidad.

A los padres corredores, ñoños, sonrientes apuñaladores de dos caras, mentirosos o volcanes silenciosos pero mortíferos es espantoso tenerlos cerca porque nunca puedes confiar en ellos.

Existen padres que han intercambiado los papeles con sus hijos. El hijo termina tratando de rescatar a esta patética gente ya que son demasiado frágiles. Debes ponerles límites y no permitirles que te arrastren dentro de su dolor y enfermedad. A menudo tienes que utilizar con ellos un poco de mano dura.

**- hermanos tóxicos**

Algunas veces un hermano tiene claramente más éxito que otro y el fracaso de uno a menudo activa su papel de mala simiente u oveja negra.

Las técnicas del humor, del ataque directo, del espejo y de la pregunta tranquila, incluso la de ponerles como un trapo pueden mejorar radicalmente tus relaciones con tu hermano.

**- esposos tóxicos**

Estoy convencida de que la razón del índice tan elevado de divorcios es la falta de conocimientos respecto a cómo comunicarse. En vez de usar el humor, la pregunta tranquila, el enfrentamiento directo e incluso la técnica de ponerles como un trapo, todos escapamos rápidamente.

Utiliza tu enfado para eliminar por ti mismo una relación tóxica dejando tu dignidad y tu auto respeto intactos

**- hijos tóxicos**

Se suele culpar a los padres por el comportamiento o la naturaleza tóxica de un hijo. Creo que el comportamiento de un hijo no depende de cómo sus padres lo hayan educado. Hoy existen tantas influencias que los padres tienen muy poco control sobre sus hijos: los medios de comunicación, los compañeros, el contexto, las violencia en las escuelas y la violencia callejera...

Empieza con la técnica del ataque directo. Haz que se pongan a tu nivel y no bajes tú al suyo.

Utiliza las técnicas de darles amor y amabilidad, de la pregunta tranquila y del espejo. No tengas miedo de ponerles como un trapo pero no uses la técnica demasiadas veces o perderá su efectividad. Nunca le hieras. Eso sólo alimenta más odio y enfado hacia la persona herida y puede dejar secuelas emocionales por mucho tiempo.

**- amigos tóxicos**

Algunas veces toleramos a la gente y la llamamos amigos cuando no tienen nada de ello. Esa gente que nos causa dolor, sufrimiento y muchos disgustos por su falta de respeto hacia nosotros, que no nos apoyan y que nos traicionan, no pueden ser llamados amigos.

Un amigo es alguien que te ayuda en tus crisis, que se alegra con tu alegría y que no siente celos de ti. Es alguien que nunca violar a un secreto y que te defenderá. No tratan de competir contigo. Son respetuosos, generosos, sensibles y agradables.

Un amigo verdadero, abierto y honesto, comparte pensamientos y sentimientos contigo y no te juzga. Comunicarse con la técnica del ataque directo, de la pregunta tranquila y de darles amor y amabilidad es lo que permite que se mantenga el íntimo lazo entre amigos.

**- vecinos tóxicos**

El humor, el ataque directo, la pregunta tranquila y darles amor y amabilidad no funciona con los vecinos que te atacan. Si empleas la técnica de ponerles como un trapo desde el principio los vecinos normalmente no volverán a molestarte.

Si los vecinos tóxicos no ceden utiliza la técnica de descargar la tensión, dejar de pensar.

Si la situación resulta inaguantable puedes usar la técnica de desconectar y trasladarte.

**- jefes tóxicos**

La gente tóxica muy poderosa atiende a hacer matones autoritarios, críticos acusadores, maníacos del control, usureros oportunistas, competidores, apuñalado eres de dos caras, arrogantes sabelotodo,, avaros peseteros: a menudo varias de esas categorías combinadas.

Yo les recomiendo a menudo que cambien de ambiente de trabajo para mejorar ya que no pueden ser por más tiempo las víctimas de un lugar de trabajo. Si quieren conservar el trabajo y ascender en el escalafón de la corporación, los métodos que le serán efectivos para eliminar sus malos sentimientos son la técnica de descargar la tensión, la técnica de dejar de pensar, la técnica de darles amor y amabilidad, y la técnica de la fantasía indirecta que les sugiere malos pensamientos y fantasear sobre cosas que les gustaría hacer a sus jefes tóxicos.

Si la situación no se corrige acude a los canales legales para recibir ayuda con la que tratar con jefes injustos o tóxicos

**- compañeros tóxicos**

Un compañero tóxico puede adoptar la forma de un competidor, de un cortante, de un sonriente apuñalador de dos caras, de un chismoso, de un metomentodo o de un instigador.

Las técnicas más efectivas para tratar con compañeros tóxicos son las de descargar la tensión, la del ataque directo y la de la pregunta tranquila. Nunca pierdas tu serenidad en el trabajo ni utilices la técnica de ponerles como un trapo.

Haz ver al compañero tóxico que estás por encima de sus juegos y que acudirás a una autoridad superior para conseguir honestidad y justicia.

**- subordinados tóxicos**

Las técnicas del ataque directo y de la pregunta tranquila son esenciales para tratar con subordinados tóxicos.

Cuando un subordinado no se siente aludido tras haber hablado repetidamente con él, el jefe necesita tomar nota del comportamiento tóxico por escrito, incluso la fecha y la hora.

Si los problemas se anotan se le deja pocas oportunidades al subordinado para qué emprender acciones legales.

**- autoridades tóxicas**

Existen individuos que pueden tener un control de tu vida hasta el punto que pueden destruirla.

Estos individuos tóxicos, profesionales de la ley, maestros, religiosos,... se vanaglorian de estar fuera de control, son arrogantes sabelotodos, críticos acusadores, frigoríficos emocionales, cortantes, pujilistas enfadados o matones autoritarios.

Utiliza la técnica de descargar la tensión y la de dejar de pensar, la fantasía indirecta y dibujate a ti mismo torturando les hasta expulsar fuera tu rabia.

Cuando la tormenta se haya calmado puedes hacer que las vidas de esas miserables autoridades tóxicas reciba en su castigo a través de un recurso legal. No tienes que sentirte más tiempo la víctima de sus acciones. Expulsa tu enfado desde lo más profundo de ti y después comienza a recuperar tu vida.

**- profesionales tóxicos**

Al igual que las autoridades tóxicas existen también profesionales tóxicos: doctores, abogados, jueces, terapeutas...

Muy a menudo los profesionales son perdedores o inseguros que se esconden detrás de unos títulos que les hacen sentirse poderosos o importantes. Necesitan que alguien les ponga en su lugar. Su lugar es ayudarte y darte apoyo. No importa lo importante es que sean como doctores oa abogados o cuántos artículos se hayan escrito sobre ellos. Deben estar a tu servicio. Tú pagas la factura y nunca te has de sentir intimidado por ellos.

La técnica de la pregunta tranquila es la mejor que puedes utilizar con los profesionales tóxicos.

Si ese profesional no te atiende como a ti te gusta cambiar de profesional.

**- gente tóxica de servicio**

En contraste con los profesionales que son tóxicos porque se sienten superiores a ti**,** la gente de servicio a menudo será tóxica porque se sienten celosos de ti o inseguros con tu presencia.

La gente tóxica nos bombardea regularmente. Infiltra en cada uno de los entresijos de nuestras vidas diarias. No podemos seguir corriendo y escandalizándonos durante mucho más tiempo. Tenemos el acceso a las técnicas específicas para tratar con ellos. No seamos nunca más las víctimas de la gente tóxica

**8. Tratar con las molestias y heridas de una relación tóxica**

**- se brutalmente honesto contigo mismo**

Algunas relaciones nunca funcionarán. Hay gente que están tóxica para ti que es virtualmente imposible tenerla cerca. No tienes otra elección que dejar atrás esta relación si quieres salvarte tú mismo. No necesitas llevarte nada: déjalo todo atrás con la excepción de tu dignidad.

**- reconoce quién te molesta realmente**

Muchos de nosotros nos pasamos la vida sintiendo enfado, depresión, falta de amor o vacío. A menudo no podemos determinar qué es lo que ocurre pero sabemos que algo no va bien.

Sólo cuando buscamos en nuestras vidas, examinamos nuestros corazones y contemplamos honestamente nuestro pasado y presente, es cuando podemos ver con claridad como hemos interiorizado nuestras respuestas hostiles hacia cierta gente tóxica.

Quizás estamos enfadados con nuestras madres por no haber hecho lo que esperábamos o nos fastidian todos los hombres porque no hemos podido encontrar a la pareja adecuada tras haber pasado de desengaño en desengaño.

Acudir a la raíz de la cuestión y descubrir con quién estás realmente enfadado puede cambiar positivamente el curso de tu vida ya que no tendrás que cargar tus sentimientos negativos hacia ti otra vez.

**- aceptar la montaña rusa de las emociones**

Después de que hayas identificado qué persona es la que te causa problemas recuerda que tomar la decisión de terminar con esa relación tóxica es lo mejor que puedes hacer para mejorar tu amor propio.

A pesar del odio que siente sigue tu anhelo por ser libre podrías lamentar tener que separarte de un padre, de un amigo, de tu marido, de un familiar o de alguien con quien has compartido parte de tu vida por mucho tiempo.

Estas emociones son perfectamente naturales y lamentarás la pérdida de la relación tóxica. Es normal sentir remordimiento y culpa incluso aunque sepas que has hecho lo que tenías que hacer.

Sientas lo que sientas, haz que ese sentimiento te ayude a afrontar el proceso de alejarte de la persona tóxica.

**- terminar por medio de una carta**

Uno de los mejores modos de terminar con una relación tóxica es escribir una carta. Muchos psicólogos sugieren que se escriba una carta para expresar todos los pensamientos aunque luego nos envíe. Yo creo que se debe enviar y cuando lee no tóxica que ha sido la persona puede aprender que sus acciones tienen graves consecuencias y que los demás no siempre aguantan sus payasadas.

**- terminar a través del teléfono**

Dado que no ves a la otra persona directamente podrá ser capaz de expresarte mejor.

Recuerda usar una voz baja, habla despacio y claramente. Antes de llamar toma un blog de notas y haz una lista con las cosas importantes que piensas decir para que no te olvides de nada de lo que la persona tóxica tiene que oír.

**- terminar en persona**

Mucha gente piensa que, no importa lo doloroso que eso pueda ser, debe enfrentarse en persona porque es el modo correcto para terminar con una relación tóxica.

**- usar a una tercera persona**

Esto quizá te parezca un poco cobarde pero en esta época de requerimientos legales lo mejor para ti puede ser contratar a un abogado, especialmente en los casos de una situación tóxica dentro de tus negocios.

**- nunca uses la violencia**

Nunca busques la venganza física ni uses la violencia para ganar. Usa la técnica de la fantasía indirecta pero no la hagas realidad. Podrías llegar a hacer algo por lo que luego tengas que pagar.

**- expulsado físicamente**

Si el enfrentamiento que sientes hacia la persona tóxica te hace estar muy enfadado puede que la técnica de la fantasía indirecta no funcione. Elimina tu enfado utilizando la técnica del gritar contra una almohada: pon tu cabeza contra una almohada y grita con toda la fuerza de tus pulmones. O golpea una almohada mientras te imaginas que es la persona con la que estás furioso.

Necesitas enfrentarte al enfado y desahogarte.

**- expulsalo hablando**

Comparte tus pensamientos más íntimos con amigos y miembros de tu familia que puedan escucharte en confianza o con un profesional que te pueda proporcionar un sistema de apoyo positivo y refuerce tus creencias y acciones.

**- escribe o graba lo que piensas**

Cualquiera de las dos técnicas te ayudará a expresarte y a eliminar tu dolor y enfado. Es importante que los diarios y videos los guardes bajo llave. Son tuyos y sólo tuyos.

**- la ceremonia de romper la foto**

Puedes probar lo gratificante que puede ser romper las fotografías del individuo y tirarlas al cubo de la basura o incluso quemarlas. Si alejas a esa persona de tu vida esto es lo que tienes que hacer.

**- el consuelo de saber que todo lo que se va al final vuelve**

En cada sistema de creencias es universalmente aceptado que el bien engendra el bien mientras que el mal engendra el mal. Si tratas a la gente bien se te devolverá el bien 10 veces pero si tratas a la gente pobre en mente recibirás 10 veces más pobreza.

**- el éxito es la mejor venganza**

El éxito es la mejor venganza para quien ha sido tóxico contigo.

**- perdonar significa ceder y seguir tu vida**

Necesitas perdonar. Eso no significa olvidar, significa ceder: dejar que las cosas discurran. Debes abandonar el autocastigo y el dolor que ha sufrido, necesitas desechar los sentimientos negativos y el odio porque el odio consume al que odia.

Si descubres que necesitas ayuda profesional para convivir con la persona que literalmente ha arruinado tu vida te aconsejo que busques esa ayuda inmediatamente. Y perdona, por qué perdonar es el primer paso para disfrutar de una vida libre y no tóxica.

**9. La importancia de la imagen exterior**

**- tus propios humores y la influencia tóxica que pueden tener en los demás**

De la misma manera que los humores de otra gente pueden influir en ti, tú puedes influir en los humores de los demás.

Si siempre vas por ahí malhumorado la gente reaccionará contra tu hostilidad y mal humor. Si tienes una constante desaprobación en tu cara y exhibes tu malestar hacia el mundo puedes estar seguro de que mucha gente te rechazará y querrá tenerte a distancia.

Esto no quiere decir que nunca tengas que estar de mal humor ni con depresión pero date cuenta de que cuando te sientes así y tienes a tu alrededor a otras personas debes estar preparado para sus reacciones hostiles o negativas.

**- primeras impresiones tóxicas**

Las primeras impresiones influyen en la forma en que los demás se relacionan contigo. A menudo no le gustara as a la gente por razones que son injustificables. Quizás sólo por ser quien eres un porque están celosos de ti. Quizás les recuerdes a una persona a quien ellos no pueden ver. Tú no puedes hacer nada para evitar esto. Sin embargo existen otras cosas que puedes controlar, cosas que puedes cambiar si deseas potenciar una percepción más positiva de ti mismo.

Estas cosas tienen que ver con el modo en que te vistes y te conduces, en cómo hablas a otras personas, tu postura o el lenguaje de tu cuerpo, en el modo como tocar a una persona o como estrechas las manos, en tus expresiones faciales, en el modo en que suenan tus palabras, en el tipo de palabras que utilizas e incluso en la clase de oyente que eres.

Los estudios demuestran que una persona que tiene una buena apariencia y habla bien es considerada más atractiva físicamente, más inteligente, con más éxito, más enérgica, más agradable, más atractiva sexualmente y más convincente.

Los abogados son conscientes de la influencia de la imagen en los tribunales. Por eso asesoran a sus clientes oa los testigos sobre cómo vestirse y cómo hablar.

Mis propios estudios han demostrado que incluso si la gente no es físicamente atractiva, si tiene una buena habilidad para hablar puede parecer más atractiva, más inteligente y los demás querrán estar cerca de ella.

Incluso la gente atractiva puede ofrecer una imagen de sí misma que las otras personas rechacen a pesar de que no sepan por qué.

**- inventario de la imagen tóxica**

**Vestidos tóxicos**

- tipo inapropiado de ropa

- ropa inapropiada para el trabajo

- vestidos sucios

- ropa muy apretada o arrugada

- olor a sudor o a tabaco

- los vestidos no tienen estilo o están pasados de moda

- ropas demasiado grandes

- ropa incómoda

- demasiado maquillaje

**Cabello tóxico**

- estilo inapropiado de peinado

- cabellos grasientos

- pelo sucio

- pelo muy seco o estropeado

- pelo incontrolable

- pelo de color extraño

- peluca o postizo

- pelos largos que le salen por la nariz

- pelos en las orejas

- orejas descuidadas

**Uñas tóxicas**

- uñas sucias

- uñas demasiado largas

- se comen las uñas

- uñas descoloridas

- uñas deformes

**Piel tóxica**

- granos feos

- marcas de viruela

- piel cortada o muy seca

- piel grasienta o brillante

- erupciones en la piel

- lunares negros

- espinillas

- verrugas

- piel demasiado arrugada

- piel pálida

**Higiene tóxica**

- no se duchan cada día

- sus cuerpos huelen mal

- sus axilas huelen mal

- lleva demasiada colonia

- tienen cera en los oídos

- tienen la cara sucia

- Sudan demasiado

**Boca tóxica**

- labios agrietados

- dientes sucios

- dientes rotos

- dientes torcidos

- escupen cuando hablan

- le sobresalen los dientes

- acumulan baba en los extremos de la boca

**Lenguaje tóxico del cuerpo**

- se te acercan mucho

- se quedan muy distantes

- se colocan alejados cuando hablan con la gente

- tocan constantemente a la persona con la que hablan

- se tocan constantemente a sí mismos

- andan desgarbados

- tienen posturas estiradas como un robot

- tienen una postura demasiado abandonada

- baja en la cabeza cuando habla no escuchan

- mueven los brazos cuando hablan

- tienen un apretón de manos frío o le sudan las manos

- te estrujan cuando te dan las manos

- parecen una roca inmóvil cuando están de pie y hablan

**Expresiones faciales tóxicas**

**-** miran hacia otro lado cuando hablan con alguien

- sus ojos dan vueltas por toda la habitación cuando hablan con alguien

- tienen estrabismo en sus ojos, arrugas en la frente o se arrugan sus cejas cuando hablan o escuchan

- no miran a la persona con la que hablan

- le sobresalen la mandíbula hacia fuera dándoles un aspecto de enfado

- tienen una sonrisa pensao forzada

- miran de arriba a abajo la primera vez que están con alguien

- tienen una expresión pesada y aburrida

- miran fijamente

- parpadean mucho

- se les queda la boca abierta cuando escuchan

- su expresión es de enfado o de tristeza

- aprietan sus mandíbulas cuando habla no hablan a través de sus dientes sin abrir las mandíbulas

**Destrezas tóxicas vocales y para hablar**

- tienen una voz ofensiva y fuerte

- tienen una voz blanda y débil difícil de oír

- su voz se apaga al final de las frases haciendo difícil oírles.

- tienen un sonido aburrido y hablan monótonamente

- están en silencio durante las conversaciones como si no supiese en qué decir

- hablan demasiado alto

- tienen una risa alta y molesta

- hablan demasiado rápido

- tienen la voz ronca

- utilizan palabras en contextos inapropiados

- utilizan mal la gramática

- a menudo pronuncian mal las palabras

- se repiten a menudo

- cuenta en la misma historia una y otra vez

- tartamudean

- utilizan mucho la jerga

- abusan de las muletillas

**Destrezas tóxicas de la comunicación**

- disfruta chismorreando sobre los demás

- ordenan a la gente que tienen a su alrededor

- gritan

- son cortantes

- juegan a ser el abogado del diablo sólo para discutir

- exageran

- inventan historias y mentiras

- no saben guardar un secreto

- hablan demasiado

- fanfarronean de sus posesiones y de sus éxitos

- tienen dificultad censos tener las cosas que dicen

- necesitan ser el centro de atención

- parecen un poco tontos o estúpidos

- interrumpen muchas veces

- ignoran lo que escuchan y continúan hablando de lo que ellos quieren

- normalmente dicen cosas negativas

- se quejan mucho

- utilizan muchas maldiciones o palabrotas

- se comen las palabras

- al hablar muestran los dientes

- siempre venden a la gente lo que son y lo que hacen

- utilizan mucho la palabra " yo" y hablan excesivamente de sí mismos

- agobian al hacer muchas preguntas

- tienen problemas para pedir disculpas cuando han hecho algo mal

- alzan la voz y empiezan a rebatir a la más mínima provocación

- son bruscos con la gente y poco diplomáticos cuando tienen que decir alguna cosa negativa

- en muchas de sus conversaciones bromea no flirteando

- protestan cuando alguien les molesta

- a menudo fuerza en la opinión de los demás

- a menudo lloran cuando se enfrentan con una situación difícil

- cuando responden a preguntas normalmente dan breves respuestas como " Si", " No", " bueno", en vez de otras más elaboradas.

- tienden a monopolizar una conversación dando a los demás pocas oportunidades para hablar.

**Para aplicar el inventario de la imagen tóxica**

Saber es poder. Al ser más consciente de tu higiene o ropa, cambiar tu habilidad vocal o de comunicación, mejorarás la forma de acercarte a los demás. Te ayudará a establecer tu imagen no tóxica.

Si respondes que *s*í a alguna de estas preguntas tendrías que cambiar algunas cosas de ti mismo.

Por otro lado ahora que ya sabes claramente cuál es el problema tal vez desees hablar con la persona tóxica y decirle lo que te molesta de ella.

**10. Revitalizar una relación tóxica**

**La gente puede cambiar**

El que hoy hayas encontrado a una persona tóxica no significa que mañana seguirá siendo tóxica. Los seres humanos pueden y de hecho cambian, especialmente si quieren y lo más importante, si obtienen un alto grado de conciencia y conocimiento. Existe todavía más gente que quiere cambiar y para mejor pero simplemente no saben cómo.

Saber es poder. Sólo adquiriendo conocimiento tú puedes obtener el poder para cambiar. Algunas veces mucha gente tóxica puede ser educada y cambiar completamente en sus vidas llegando a ser menos tóxica tanto para los demás como para sí mismos.

Sólo cuando tienes conocimiento tienes el poder para cambiar.

El conocimiento de nuestra similitudes como seres humanos podrá tal vez abolir los sucios prejuicios que albergamos contra gente que parece diferente a nosotros

**Saber es poder**

Saber cómo tratar a gente tóxica puede desarmar su animosidad y cambiar no sólo tu comportamiento tóxico hacia ellos sino el de ellos hacia ti.

Cuando entendemos las razones que están en la raíz de las acciones de la gente podemos ser más comprensivos y convertir esas razones en perdón hacia ellos.

**Que ser el contacto**

Si quieres revitalizar o renovar una relación que una vez fue tóxica puedes tomar una serie de caminos. A través de una carta, llamando por teléfono o encontrándote cara a cara con la persona. Sea cual sea el sistema que utilices no deberías nunca acusar o abusar de la persona. Expresar tus sentimientos para tratar de entender el comportamiento de esa persona.

**Escribir una carta**

Quizás el mejor medio para un contacto inicial sea una carta. Metete en la cabeza que tu intención es abrir canales de comunicación y no cerrarlos. No ataques. Permite al receptor sentirse lo suficientemente abierto y seguro como para dar el siguiente paso y contestar a tu carta.

**Llamar por teléfono**

Cuando tienes un enfrentamiento a través del teléfono puedes encontrarte con el silencio o el enfado en la otra parte del hilo. El mantenerte tranquilo calmara a la persona tóxica y está escuchar a lo que tienes que decirle. No acuses ni te excedas. Deja expresar a la otra persona lo que él o ella piensan.

**Afrontar a la persona**

Algunas veces oír y ver al individuo tóxico puede volver a estimular tus sentimientos tóxicos. Quizás el cuerpo de la persona o su lenguaje facial estén fuera de lugar Ocean repugnantes. Rompe el hielo con una sonrisa y un apretón de manos o un abrazo caluroso. Tocar es un recurso importante. Un toque gentil indica a la otra persona que quieres tener un contacto con ella y que deseas la paz.

**Estar preparado para cualquier reacción**

Cualquiera que sea el modo que utilices para establecer un contacto tienes que estar preparado para cualquier respuesta. Tú no puede saber cómo reaccionarán los demás pero puedes controlar tus propias reacciones. Si actúas abierta y honestamente, con buena fe y sinceridad, puedes obtener lo mejor y aveces no obtenerlo. Tanto si consigues la reconciliación como si no deberías sentirte muy orgulloso de ti mismo por haber sido una gran persona con una mente abierta y un gran corazón para dar el primer paso.

**Amar es tener que decir lo siento por ser tóxico**

Justamente porque una persona da el primer paso seguro que es una gran persona para admitir un error y realmente sentir remordimientos.

Si has hecho algo que está mal te debes no sólo a la persona a la que se lo hiciste sino hacia ti mismo para limpiar tu alma. Este es el único camino que te conducirá realmente a cambiar y a perdonarte a ti mismo por las acciones tóxicas de tu pasado.

**Devuélveles el favor**

Cuando has dado el primer paso para informar a alguien de que sabes que has ido tóxico tienes que estar preparado para la reacción de esa persona. Él o ella podrían perdonarte, rechazar tus excusas, enfadarse o ignorarte. Lo que importa es que tú has dado el primer paso: eres lo suficientemente maduro como para hacer algo que trate de mejorar la situación y de corregirte.

Si te tomas el tiempo suficiente como para corregir tus errores, esto vida mucho de ti como persona. Qué estás deseoso de mirarte a ti mismo objetivamente, de aprender de una experiencia y de reparar tus modales tóxicos.

**Reconstruir una relación tóxica**

Debes darte cuenta de que reconstruir una relación no se hace de la noche a la mañana. Probablemente tardarás mucho tiempo para rehacer una relación deteriorada.

El proceso de recuperación requerirá una gran dosis de paciencia. Las técnicas de descargar la tensión y de dejar de pensar pueden ser unos grande salvavidas. Evitarán que te golpees a ti mismo y te ayudarán a convivir con cualquier reacción negativa de la otra parte.

Tómatelo con calma. Puedes ir re insertando te progresivamente en la vida de la otra persona. Empieza muy poco a poco. Puedes ir a comer con ella o ir juntos a tomar un café.

Finalmente podréis pasar unas horas juntos compartiendo almuerzos, yendo a cenar y compartiendo toda una noche en compañía.

Es muy importante que te tomes tu tiempo cuando quieras reconstruir una relación. Tendrás más oportunidades para cimentar una relación que estuvo rota y hacerla más duradera.

**Empezar desde cero**

No puedes comenzar donde lo dejaste continuando con los viejos modales porque reactivarás la situación negativa y alejadas a la persona de nuevo. Debes preparar una nueva relación en la que no puedes actuar como antes. Debes cambiar tu comunicación tóxica de pareja.

La primera cosa que tienes que hacer es expulsar cualquier mal sentimiento que tengas.

Es esencial que entres dentro de la relación haciendo borrón y cuenta nueva, mental, física y emocionalmente.

**Pedir ayuda a la persona con la que has sido tóxico**

Algunas veces has tratado a alguien de mala manera porque realmente no sabías lo que hacías con lo que decías o cómo tratabas a esa persona.

Hazle saber que has ido a un programa de recuperación, qué has cambiado tus modos, qué te has dado cuenta de lo horrible que ha sido tu vida sin él.

La siguiente cosa que tienes que hacer es pedir la ayuda de un profesional. Si tienes algún problema que contribuye a tu toxicidad a menudo un profesional te indicará varias técnicas psicológicas o de conducta que puedes usar para modificar tu comportamiento tóxico con tu pareja.

**Vigila tus palabras**

Si te sorprendes a ti mismo enfadado o exasperado con la persona con la que eres tóxico, la técnica de descargar la tensión te podrá ayudar a controlar cualquier reacción negativa.

También te ayudará a no tomarte todo lo que te digan como si fuese algo personal o demasiado en serio.

En el curso de la búsqueda para revitalizar una relación entenderás claramente porque eres tan tóxico para otra persona y serás consciente de que esa relación es irremediablemente nociva. Para tu bien es mejor dejarla.

Ser honesto contigo mismo y estar dispuesto a aceptar el hecho de que esa persona es incompatible con tigo te preparará para utilizar la técnica de desconectar y para olvidarte de ella con amor en vez de con odio.

**Una palmadita en la espalda es sólo el preámbulo de una patada en los pantalones**

Aunque no te guste lo que hacen las personas tóxicas, en vez de gritarles o exigirles cosas podrías hacerles una pregunta tranquila.

Podrías mencionar las cosas buenas que hacen, esas cosas que a ti te agradan y por las que sientes respeto hacia ellos. Práctica este ejercicio diciéndoles cosas agradables.

**Establece nuevos papeles para una relación tóxica del pasado**

Si vas a revitalizar una relación tóxica del pasado tienes que establecer una nueva serie de papeles para ti y para esa relación.

Los 10 siguientes papeles o guiones son esenciales para establecer una comunicación abierta en una relación tóxica del pasado:

1. Deja de culpar y olvida lo que ayer pudo ser un error. No te puedes culpar a ti mismo por lo que pasó de la misma manera que no puedes culpar a la otra persona.

2. Pide disculpas de buena gana si te has equivocado

Si ha existido un malentendido o una falta de comunicación es esencial que esto se ponga de manifiesto para que se abran inmediatamente los caminos de la comunicación.

La vía de las disculpa se ha de establecer y aceptar lo antes posible. Este es el único camino en una comunicación honesta y abierta que se ha de reanudar.

3. No guardes nada dentro de ti: dilo todo.

Una de las razones por las que una relación se convierte en tóxica es porque las partes implicadas no se enfrentan la una a la otra diciendo lo que piensan. Callan sus sentimientos porque ninguna quiere herir a la otra persona o no quiere remover las aguas. Si vas a revitalizar una relación tóxica nunca debes guardar té nada. Tienes que decir lo que te molesta.

4. No ataques

5. No amenaces

6. No manipules utilizando sus puntos débiles.

7. No utilices el sarcasmo o el desprecio

8. Cíñete a lo esencial

9. Cuida tu tono de voz

10. Muestra compasión

**11. Progresa en tu vida**

**1. Ocúpate de ti mismo**

Si todos los intentos para la reconciliación falla o si has decidido que renovar una relación tóxica puede ser demasiado autodestructivo, tienes que realizar un proceso de cicatrización.

Si eres una persona emocionalmente cariñosa tienes que hacer todo lo que puedas para estar bien contigo misma y tratarte con el respeto y la dignidad que en justicia te mereces.

Si has sido tóxico contigo mismo la primera cosa que tienes que hacer es detener ese proceso. Deja de golpearte y no vayas de víctima. La autocompasión no funciona, sólo sirve para crear un agujero mayor en tu amor propio. Expulsa con alguna técnica tus pensamientos negativos.

**2. Tiempo de ermitaño**

Algunas veces necesitamos estar solos. Esto es saludable siempre y cuando no sintamos esta necesidad todo el tiempo. Dejando fuera todos los estímulos, lejos de la gente, podremos regenerarnos.

Cuando te estás recuperando de la furia de una persona tóxica o de la pena de una situación tóxica, aísla arte es una de las cosas más saludables que puedes hacer ya que te permitirá rejuvenecer te a ti mismo alejándote de todo.

Algunas veces lo puedes lograr retirándote algunas horas dentro de tu habitación. Quizás estar un rato a solas en tu baño con algunas velas encendidas pueda contribuir a renovarte a ti mismo lejos del mundo y de sus estímulos.

Otras veces tendrás que dejar pasar meses o incluso años para regenerar tus sentimientos.

Lo importante es estar solo y ser capaz de reflexionar sobre tus propios pensamientos y sentimientos, de modo que pueda emerger una persona más fuerte y feliz.

**3. Mima tu cuerpo**

Necesitas hacer ejercicio, este te hace sentir mejor físicamente y te pone de buen humor.

Vete a una manicura o a un podólogo. Recibe masajes o haz lo que sea para sentirte mejor físicamente.

**4. Mima tu mente**

Estimula tu mente con nuevos pensamientos. Lee nuevos libros y revistas. Explora actividades nuevas. Aprende algo nuevo. Habla con la gente y aprende de ella. Trata de ver las cosas desde un punto de vista diferente.

**5. Mima tu alarma**

Si tienes un sentido de la espiritualidad y de que perteneces al universo tenderás a sentirte mucho más seguro en tu vida.

**6. Haz tu inventario**

Haz un inventario del estado en el que éstas en los distintos aspectos de tu vida y de los objetivos que tienes para cada uno de ellos: aspecto físico, vida familiar, vida profesional, vida social...

**7. Ábrete**

Ahora que te has regenerado a ti mismo necesitas abrirte pero no tienes que hacerlo de repente. Es mejor que lo hagas lentamente. Has salido de tu encierro y eso ya dice mucho de tu proceso de revitalización.

Haz cosas que nunca has hecho hasta ahora: viaja, ve al cine solo o entra en un bar para tomar un café.

No tengas miedo de ser rechazado. Si nada arriesgas nada ganas.

**8. Renuévate a ti mismo**

Quizá es el momento de hacer lo que siempre has querido hacer. Algo completamente diferente. Algo diferente significa que tienes que salir de un periodo en el que conociste a una persona tóxica.

**9. Ten una misión en la vida**

Descubre cuál es tu misión y comprométete con ella. Descubrirás que tienes un lugar específico en el mundo.

**10. Encuentra a nuevos y diferentes tipos de gente**

La puedes encontrar en cualquier sitio. Sólo tienes que sonreír

**11. Empieza por decirte cosas bonitas y creer sinceramente en tus capacidades y tú autonomía.**

**12. Sé sincero contigo mismo**

Tu bienestar está más allá de las obligaciones de la familia. No seas una víctima ni actúes por convencionalismos.

**Seamos ganadores**

Saber es poder. Si tenemos conocimiento después y sólo después podremos cambiar nuestra vida para mejor.

Algunas cosas tienen que cambiar y tienen que cambiar inmediatamente.

Necesitamos no sólo poner más amor dentro de la vida de la gente sino también aprender a convivir con las fuerzas tóxicas que influyen en nuestras propias vidas.

Gente exitosa ha tenido que aguantar oleadas y dardos de la gente tóxica pero han llegado lejos por su grandeza. Rechazaron ser víctimas. Rechazaron que alguna persona tóxica pudiera inmovilizarlos. Rechazaron que el odio y el enfado les consumirse.

Ellos se han defendido en su vida contra mucha gente que quería hacer los infelices.

Deberíamos extraer nuestra inspiración no de la hilera de víctimas desesperanzadas que vemos diariamente en televisión sino de aquellos que nos pueden inspirar. Necesitamos levantarnos y decir: " me niego a ser una víctima más"

En vez de mirar el dolor y sufrir, miremos el dolor y cicatricemos.

La gente que realiza acciones buenas y amables debería ser el foco central de nuestros noticiarios y así podrían inspirar a los demás para seguirlos.

No seas más una víctima. Tienes posibilidades y opciones. No debes dejar que te siga destruyendo la gente tóxica.

Nietzsche dijo una vez: " lo que no te destruye te hace más fuerte"

Si eres capaz en tu vida de tratar con gente que te hace infeliz sin duda te convertirás en mucho más fuerte y en una persona más segura.

***LIBÉRATE***

***Ginny Nicarthy***

***2003***

Uno de los aspectos más dolorosos de ser maltratada por un hombre al que quieres es sentir que estás sola frente al problema.

En los hombres, a quienes se le supone que deben ser independientes o poderosos, el amor aveces causa sentimientos de resentimiento, incluso rabia cuando la persona que ejerce ese poder es una mujer, una persona que debería ser inferior.

Puede vivirse como una humillación intolerable aunque pocas veces se expresa o se reconoce como tal. Cuanto más vulnerable se siente el hombre y cuanto más importante es la invulnerabilidad para su idea de masculinidad, más puede odiar a la persona que quiere

La cuestión de porque maltratan los hombres a menudo se confunde con porque se enfadan los hombres con las mujeres que aman***.*** Una relación entre amantes o miembros de la familia implica una cadena continua de acción y reacción, así que resulta fácil para un hombre que maltrata decir que la causa es el sarcasmo de su mujer, o la frialdad o la bebida, o que no se ocupa suficiente de las tareas de la casa... con frecuencia los terapeutas han tenido en cuenta esta opinión y se han centrado en lo que las mujeres pueden hacer de un modo diferente para provocar el cambio en los hombres

lo que hace que un hombre pegue a la mujer que ama es una mezcla variada y complicada: tensión interna, permiso de la sociedad para pegar interpretado como derecho individual, imitación de padres violentos u otros modelos de comportamiento, luchas con la mujer y otras personas, sentimientos de ira, vulnerabilidad e incompetencia y muy pocas acciones claras por parte de la mujer, del sistema jurídico u otros que manifiestan de manera inequívoca que la violencia no está permitida.

Las mujeres al igual que los hombres también deben vivir de acuerdo con una imagen. Las características de la mujer adulta y sana son opuestas a las del hombre: sensible, influenciable, sumisa, nerviosa, pasiva, orientada al hogar, ingenua, indecisa y dependiente.

El hecho de que las mujeres seamos capaces de llegar a ser así debemos agradecérselo a las mismas instituciones que moldean el carácter masculino: la Iglesia ( intentando reprimir el poder sexual de la mujer y su independencia), la televisión y las revistas ( mujeres florero para gustar a los hombres)

Aunque las mujeres que han sido maltratadas a veces se encajan en el estereotipo de mujer sumisa, dependiente y desvalida, muchas son todo lo contrario: fuertes e independientes

A medida que va creciendo, cada mujer aprende que para ser una persona íntegra tiene que tener una pareja, especialmente masculina.

La creencia de que será mantenida por un hombre puede disuadir a una mujer de tomarse en serio la necesidad de tener unos ingresos suficientes.

Si deja un trabajo remunerado durante unos años para tener hijos probablemente perder a los ingresos y la seguridad en sí misma.

Incluso una mujer que tenga un buen trabajo sufrirá una gran pérdida económica cuando deje a su marido especialmente si tiene la custodia de los hijos.

El miedo a la pobreza o a un nivel de vida muy inferior es una razón importante para que las mujeres se queden en una situación de malos tratos esperando que cambie y que no tengan que correr el riesgo de apañarse las solas.

Normalmente las mujeres aún se responsabilizan más de los niños, están más unidas a ellos si quieren su custodia, lo que aumenta la carga financiera.

Aunque muchas mujeres consiguen hacer todo ello y más, la realidad es que es una vida muy dura.

A menudo el hombre depende tanto de su mujer como ella de él aunque pocas veces lo admitirá.

Muchos hombres que maltratan son inmaduros y emocionalmente dependientes aunque algunos lo esconden con éxito en su trabajo y una vida social fuera de casa. A menudo son adictos a las mujeres de las que abusan y maltratan con la esperanza de asustar tanto a las mujeres que no se atrevan a abandonarles. El temor al abandono provoca unos celos extremos y la sospecha de que la mujer pueda engañar a su marido con otros hombres.

El agresor cree que puede forzar el cambio asustando a la mujer para que sea sumisa y fiel y él como víctima prórroga constantemente su esperanza de cambiar.

**¿ eres alguien además de esposa, madre o novia?**

Es sumamente fácil que las mujeres fundan su identidad con la de sus hijos o maridos, siendo incapaces de delimitar dónde acaba la familia y dónde empiezan ellas mismas. Cuando pierdas de vista quién eres aléjate de tu marido e hijos puesto que es fácil sentirse confusa acerca de lo que te mereces y lo que te debes a ti misma.

Tienes que ser consciente de lo que quieres y lo que te gusta de forma que junto con los que están a tu lado puedas encontrar tu porción de satisfacción y felicidad. Tienes que saber que quiere cada persona antes de poder tomar decisiones sobre lo que es bueno para una pareja o para una familia en general.

A medida que empieces a reconocer cómo te sientes podrás explorar que quieres y ese es el inicio de una identidad separada.

Estos son los derechos de todos y también tus derechos. Debes ejercerlos:

- derecho a la intimidad

- derecho a expresar las ideas

- derecho a expresar los sentimientos

- derecho a no tener miedo

- derecho a tener tiempo para dedicarte a ti misma

- derecho a gastar algo de dinero como tú quieras

- derecho a apoyo emocional por parte de familia y amigos

- derecho a que familia y amigos te escuchen

- derecho a cultivar las amistades que tú elijas

- derecho a decidir si quieres practicar sexo o no

**Tomar la decisión**

Algunas personas utilizan libros de autoayuda para aclararse las ideas o empezar a cambiar sus vidas. Se valen de los libros para evitar realizar cambios a medida que se convencen de que lo intentan. Del mismo modo hay mujeres que han sufrido malos tratos y que él en todo lo que se edita sobre mujeres en su situación con la esperanza de encontrar una solución que no supongan y dejar a su marido ni correr riesgos ni sufrir dolor. Pero esto no pasa. Si decides cambiar tu vida puede resultar desafiante y provechoso pero posiblemente al principio también sea un proceso difícil, solitario y aterrador.

Posiblemente tus preocupaciones no lleguen a ser tan extremadamente dramáticas como tú te las estás imaginando.

La gente tiene una capacidad extraordinaria para acostumbrarse casi a lo que sea y a definir su modo de vida como normal o incluso gratificante.

Si decides separarte de tu marido seguramente eches la vista atrás con asombro por la peligrosa situación en la que has vivido y tú bajo nivel de conciencia.

A menudo la soledad y la inseguridad económica se presentan como inconvenientes importantes de irse puesto que se asume que no podrás sobrellevar ninguna de las dos situaciones y no encontrarás amor ni seguridad en nadie más.

Tienes que enumerar los posibles métodos para superar los inconvenientes. Desarrollar un plan de acción, escribe cuando lo empezarás y el plazo para llevarlo a cabo.

Es importante seguir el plan a rajatabla durante un determinado periodo de tiempo. Tienes que trabajar duro para hacer que las cosas cambien. cuando de forma sensata hayas intentado cambiar por un período de tiempo enumera de nuevo las ventajas e inconvenientes de irte y de quedarte.

Si te quedas tal vez puedes ganar algo de libertad. Algunas mujeres creen que sus maridos no van a permitirles que vayan a trabajar, hagan amigos o contraten a una niñera pero si realmente van y lo hacen se sorprenderán Albert que o bien los maridos no se dan cuenta o no les importa o se conforman de mala gana.

Muchas de las mujeres que sufren malos tratos son las que piden nimiedades y son considerablemente sumisas.

Otra opción es empezar a cambiar tu vida en secreto. Ahorra dinero destinado a la compra, no lo comentes a tu marido que vas a una clase oa un grupo de apoyo.

Si no logras evitar su violencia y le remuerde la conciencia después de pegarte aprovechar esa frase para empezar a salir con amigas, unirte a un grupo de apoyo o apuntarte a la escuela de tu comunidad para empezar una vida por tu cuenta.

Para cuando se haya repuesto de su culpabilidad tal vez se haya acostumbrado a tus nuevos hábitos. No pierdas tiempo en hacerlo porque sino se volverá a producir la fase violenta del ciclo.

Analiza a tu marido y escribe los indicios que te ayudarán a tener una idea más clara del patrón que sigue. Se astuta. Quizá cuentes con una oportunidad de desarrollar un plan de escape si convives con un hombre violento que se siente tremendamente arrepentido después de maltratar te y te promete que nunca volverá a levantarte la mano o que te dice que hará cualquier cosa que le pida si te quedas con él y le ayudas a superar su problema. Precisamente durante esta fase de luna de miel es cuando tendrías que plantearte que hay ciertas cosas que él hace que te indican que se está volviendo violento. Si consigues que acceda a que te marches temporalmente o que él se vaya en esos momentos será mucho mejor. Pero probablemente intentaré convencerte de que no será necesario porque no dejará que se repita la situación.

**Obtener ayuda profesional**

En ocasiones la intervención de un profesional puede ayudarte a curar tus heridas, a aumentar tu seguridad, ofrecerte asesoramiento acerca del sistema legal, defender tus derechos o reorganizar tu vida.

La formación y los conocimientos de médicos, policías, Abogados o asesores pueden suponer una gran diferencia y hacer que esta crisis se convierta en una motivación para que empieces a construir una nueva vida más satisfactoria.

Pero tienes que elegir bien a los profesionales que van a ayudarte porque incluso podrían empeorar tu situación.

**Ayudarte a ti misma a sobrevivir**

Los profesionales de varios tipos a veces pueden ser salvadores pero a la larga eres tú la que tienes que salvar tu propia vida y crear tu propio destino.

Cualquier mujer implicada con un hombre que maltrata oye una sarta de insultos verbales dirigidos contra ella y otra clase de desvalorizaciónes. Son pocas las mujeres que pueden soportarlo sin empezar a estar de acuerdo. Al cabo de un tiempo él ya no tiene que decirle cosas negativas para mantenerla a raya. Ella lo hace en su lugar

**Si has mantenido una relación con un hombre agresivo durante mucho tiempo probablemente tengas pocos amigos, si es que tienes alguno.**

**Un hombre que maltrata a una mujer a menudo cree que cuantas menos relaciones tenga ella más fácilmente la podrá controlar.**

Para empezar el proceso de cambio puedes ser más exigente en cuanto a posibles nuevos amantes y menos critica en cuanto a posibles amigos. Pon fin a tu aislamiento.

Recupera la gente que ya conoces, conoce gente nueva, inscríbete en clases y organizaciones de cualquier tipo, si no lo tienes establece un plan para conseguir un trabajo remunerado y no descanses hasta conseguirlo,

**Después de irte. Un nuevo amor**

Evita el aspecto de bonachóna. Muchas mujeres se sienten atraídas por hombres que sacan su aspecto protector y enriquecedor, lo que las hace más vulnerables a los hombres que pueden ser más propensos a tratarlas mal.

Si sientes la necesidad de rescatar a alguien evita cualquier contacto con hombres que provocan esa respuesta en ti.

Si eres propensa a tener sentimientos de culpabilidad eres doblemente vulnerable porque cuando quieras separarte el activar a ese sentimiento diciéndote que no puede seguir adelante sin ti y que es muy cruel por tu parte que le abandones.

Si tu corazón, tu dinero y tu tiempo lo dedicas a los que sufren, un hombre que maltrata de calar a a la primera. Cuando sales con alguien nuevo no hay nada de malo en ser afectuosa pero intenta que no sepa tu debilidad por la gente discapacitada y con problemas.

Parte del problema es que dejas que los hombres te elijan a ti en vez de decidir tú con quién quieres estar.

Debes ir más despacio en una relación con un hombre nuevo y preguntarte continuamente sobre su comportamiento y motivación, tus sentimientos y respuestas y el carácter de vuestras interacciones. Cuando veas que te enamoras de un hombre o que te desea utilizar la lista de las cualidades de tu hombre ideal para evaluar si realmente este tipo. Si no es así no estés con él mientras esperas que llegue alguien mejor. Empieza una búsqueda activa por los lugares donde tengas más probabilidades de encontrar a un hombre idóneo para ti.

No siempre podrás adivinar si un hombre te pegara porque algunos son amables y considerados durante la fase del flirteo pero luego cambian radicalmente en cuanto se casan o cuando la mujer se queda embarazada. Pero si dejas que la relación avance lentamente en la mayoría de los casos podrás ahorrar te angustias y lesiones.

Cuando conozcas a un hombre nuevo hace estas preguntas:

- nombra cualidades concretas suyas que te gusten dando ejemplos de cada una de ellas

- qué y cuántas características esenciales tiene tu de hombre ideal

- cree que las mujeres y las madres tienen derecho a decidir si quieren desempeñar un trabajo remunerado?

- se muestra alegre porque tengas otros amigos?

- cree que las mujeres son igual de inteligentes, experimentadas, seguras de sí mismas, fuertes, firmes e independientes que los hombres?

- te pide tu opinión?

- habla contigo cuando hieren sus sentimientos?

- cree que es correcto que los hombres muestran su debilidad si vulnerabilidad y lloren a veces.

- es capaz de expresar afectividad aparte de cuando siente a verte maltratado, cuando quiere y cuando tenéis relaciones sexuales?

- le gusta o admira a su madre o hermana?- bebé o consume drogas casi cada día

- te gustas menos de lo normal cuando has estado con él?...etc...

Al principio de una relación puede resultar difícil detectar el modo en que cedes el control.

Te sientes bien con esa nueva pareja y crees que nada puede salir mal.

Pero presta especial atención a las cosas que te cuidas de no decir, a los comentarios que podrían derrumbar las ilusiones que él se ha hecho de ti, que podrían marcar una diferencia de opinión o hacerle pensar que estás equivocada o eres tonta.

Cuenta las veces en las que te has callado tus quejas legítimas por miedo a herir su ego masculino.

En lo primero que ceder as tal vez sea en tus opiniones sobre política wow otros temas que creas que él conoce mejor que tú.

Lo siguiente será callarte cuando critique amigos y familiares. Tampoco le contarás en que has invertido tu tiempo o cómo has gastado tu dinero porque temer a sus críticas. Y luego empezarás a ir con pies de plomo esperando que esté de buen humor antes de sacar ciertos temas. Cada vez tomará más y más decisiones que os conciernen ambos e ir a decidiendo más sobre asuntos que sólo te conciernen a ti. Quizá cada vez que él decida sobre un aspecto de tu vida intérprete su acción como sabiduría, liderazgo, superior inteligencia o capacidad de elevar simples emociones.

Como tantas otras mujeres has buscado un hombre más listo y experimentado que tú para realizar tu ideal romántico. Después tienes que invertir en mantener esa imagen del hombre y para él se vuelve importante. Confundes la superioridad con el control y el ser dominadas con el que él te cuide.

El control y los malos tratos están estrechamente ligados aunque no siempre se supone violencia física. Algunos hombres parecen casi sentir adicción por el control en sí mismo.

Para evitar relaciones con hombres cuya protección se vuelve control desarrolla la capacidad de protegerte a ti misma y de controlar tu propia vida. Ello significa llevar a cabo toda una serie de actividades, desde cambiar el mobiliario de sitio o entender algo del funcionamiento de tu coche hasta proyectar planes para conseguir un trabajo mejor remunerado y arreglar telas como puedas aunque dispondrás de poco dinero.

Si en un momento en concreto te sientes baja de ánimos un buen hombre te prepararía una taza de café, te frote haría la espalda y pondría la lavadora. Y tú harías lo mismo por él. Te cuidaría cuando tú quisieras sin aprovecharse de esos baches para aumentar tu dependencia de él. No intentaría tomar tus decisiones ni sustituir T en tus trabajos puesto que habrías dejado claro que quieres estar al pie del cañón tú sola por muy duro que fuera. Nunca deberás enviarle mensajes confusos con frecuentes llamadas indirectas de ayuda o suspiros de debilidad cuando no sabes qué hacer al momento siguiente.

Es imprescindible que pongas los límites. Recordar que puedes elegir cuando quieres estar con un hombre te ayudará a implicar te poco a poco. Dile que tienes otras cosas que hacer. Si insiste en saber qué haces cuando no estás con él o si te dice que no puede estar separado de ti ni un día o dos posiblemente se esté volviendo adicto.

Si cedes pronto en la relación después te resultará difícil ejercer tu independencia.

Al principio de una relación es el mejor momento para establecer los límites aunque es difícil porque alomejor quieres complacer a tu pareja y estar con él constantemente.

Conviene separar lo que tú quieres de lo que él quiere incluso si en este punto nada parece tener importancia excepto estar con él. Si una noche te apetece ir al cine y él quiere quedarse en tu casa viendo la televisión puede que sientas la tentación de no decir nada sobre el cine o inmediatamente enumeradas las razones por las que prefieres quedarte en casa. No lo hagas. Determina ahora mismo que eres una persona independiente con tus propios deseos separados de los de él. Asegúrate que dejas claras tus preferencias y que en ocasiones consigues lo que quieres. Si crees que estás perdiendo el control de la toma de decisiones es muchísimo mejor que salga is menos y que tú te pagues más tu parte.

Una de las formas en las que una mujer ABC se siente arrastrada hacia una relación destructiva es a través de las comodidades que puede proporcionarle un hombre con dinero. Puede resultar difícil resistirse a un hombre generoso cuando te sientes cansada y haces lo imposible por llegar a fin de mes con un presupuesto de la asistencia social recibiendo con retraso la pensión de los niños o con tu sueldo pobre.

Y cuando él paga es tentador dejar que haga lo que le apetezca, que te lleve donde él elija, qué te compre la ropa que a él le gusta que te pongas y que pague unas vacaciones que tú nunca elegirías como primera opción.

Si eres propensa a dejar que los hombres hagan lo que les plazca mientras te inviten pregúntate qué significa para ti el dinero.

Otra de las formas de protegerte de un hombre dominante o que comete malos tratos es no contarle nada acerca de tu anterior relación con un hombre del mismo tipo.

Es muy bueno que viva sola por lo menos durante un año sin mantener ninguna relación con un hombre y empezarás a conocerte a ti misma. Si no te gusta lo que ves empezarás a cambiar algunas cosas y a medida que seas una mejor compañía para ti misma serás una mejor compañía para otras mujeres y otros hombres.

Lo creas o no estar en un continuo estado de crisis tiene algunos beneficios.

Si has tenido que hacer varios movimientos cómo buscar trabajo, encargarte de los niños, tratar con tu ex pareja y aprender rápidamente cómo sobrevivir por tu cuenta, puede que no hayas tenido demasiado tiempo para sentirte deprimida o sola. Pero en algún momento después de que finalmente te hayas adaptado a una rutina más estable tal vez empieces a vivir la etapa más dura de todas.

Alomejor cuando estés sola te vuelves irritable o te encierras en ti misma o eres especialmente autocrítica o te cuesta dormir. Quizá sientes un perverso placer en tener un aspecto descuidado o tener una casa desordenada. Cada persona tiene una manera diferente de enfrentarse a la soledad. Si tus propias maneras son destructivas y aumentan el problema intenta comportarte como si no estuvieras sola. Es para ti una experiencia nueva y durante un tiempo te parecerá quizá deprimente, así que date tiempo para acostumbrarte a ello.

Puede que pasa es por una época en la que no estás intensamente deprimida pero la vida a perdido su sabor.

Cuanto más tiempo hayas estado fuera del mercado laboral y ejerciendo de madre o de esposa de un hombre que maltrata, menos segura puedes estar acerca de quién eres y de lo que te puede gustar. Así que este es un buen momento para averiguarlo. Eres libre de hacer lo que quieras sin las restricciones de un hombre que se siente amenazado con facilidad o qué dice que todo lo que quieres hacer es demasiado independiente, caro o absurdo.

Ahora es el momento de superar la monotonía de tus días y de asumir el riesgo de poner a prueba tus aptitudes, la extensa sensación que procede del crecimiento intelectual, físico, social, profesional o psicológico.

Puedes hacer infinidad de cosas: interpretar, alpinismo, esquiar, estudiar cualquier cosa, diseñar, coleccionar, ejercer el voluntariado, unirte a grupos de encuentro, jardinería, enseñar, nutrición y gastronomía, cualquier tipo de deporte, meterte en política, unirte a una campaña del vecindario...

La lista puede ser interminable.

Si hay una aptitud concreta que es todo lo que tú crees que te falta probablemente es una habilidad que puedes adquirir con la práctica y con algo de formación. A menudo no descubrimos cuáles son nuestros talentos naturales hasta que nos ponemos a prueba durante algún tiempo.

No pienses que es tarde para dedicarte a ninguna de las actividades que siempre te gustaron desde tu juventud.

Haz una lista con todas las actividades que te gustaría realizar.

Prueba experiencias y aunque empieces algo diferente cada dos meses valdrá la pena saber qué es lo que no te gusta y habrás aprendido siempre algo. Es una manera de lograr conocerte mejor a ti misma y de aprender a valorar tus propios gustos.

Aunque tengas altibajos, a la larga tendrás una vida mucho mejor que la que has dejado.

**Maltrato emocional**

Hablamos aquí de la manipulación subversiva de la mente y de los sentimientos de la víctima, que se convierte en prisionera psicológica y también física.

1. Aislamiento

Un hombre que maltrata a menudo sigue un proceso de alejar poco a poco a su esposa o novia de cualquier persona de la que ella se sienta cerca mediante una combinación de peticiones, amenazas y manipulación.

el aislamiento es la manera más eficaz de preparar el terreno para el lavado de cerebro puesto que una vez que la víctima está fuera de apoyo emocional y cuadros de realidad, el resto del proceso es relativamente fácil.

2. Humillación o degradación

En cuanto la mujer deja de relacionarse abiertamente con otras personas, la influencia de la persona que maltrata se vuelve primordial. Es bombardeada con información falsa y valores distorsionados y no hay nadie para reforzar sus propias ideas de la verdad.

Pero además puede criticar a la mujer por errores sin importancia a veces en público.

Puede que le diga que es mala, estúpida y que está loca, que es una fulana... también que haga alardes de sus relaciones con otras mujeres o que simplemente lo ignore.

3. Peticiones triviales y centradas en los caprichos del agresor

Las personas que maltratan buscan la conformidad competiciones triviales relacionadas con todas las facetas de la vida: comida, ropa, dinero, la casa, los hijos y la conversación.

Al principio la mujer maltratada puede pensar que su pareja es irracional y quejarse pero más adelante intenta obedecer, para vivir más tranquila o porque tiene miedo.

4. Demostración de poder y amenazas

Las personas que maltratan convencen a la mujer de que ellas son las únicas que conocen la manera correcta de hacer las cosas. Por regla general afirman que son superiores intelectual mente y que tienen mucho mundo. Como la mujer maltratada a empezado a rebajarse a sí misma puede que llegue a creérselo. las personas que maltratan también pueden tener momentos en los que confiesan que creen que son incompetentes e inútiles. el contraste de estos momentos de vulnerabilidad con su actitud habitual de ser todopoderoso hace que se dan en la simpatía de la mujer y a ella le da la esperanza para un diálogo abierto. Su supuesta respectiva superioridad e inferioridad refuerzan el poder sobre ella y reprimen su capacidad de crear cambio. A menudo el control a todo el dinero incluso si lo van a ella y puede que de vez en cuando quite las llaves del coche o su talonario si ella no le obedece.

5. Impotencia y agotamiento

Las heridas físicas crónicas causadas por los malos tratos crean un continuo estado de agotamiento. la mujer que está expuesta a estas técnicas de lavado de cerebro acaba agotada por la tensión, el miedo y su ir y venir continuo en su esfuerzo para organizar de manera suficientemente eficaz el mundo de su marido para evitar los malos tratos. La mujer maltratada se convence de que es incapaz de cuidarse por ella misma y de hacer ningún paso para romper su relación.

6. Complacencias esporádicas

Si hay un momento en que la mujer ve una esperanza de huir o se desespera lo suficiente como para correr cualquier riesgo a fin de escapar a menudo la persona agresiva lo nota y encuentra alguna forma de complacerla, un viaje, un coche nuevo, una noche fuera...

La esperanza de que el agresor cambie sustituye al miedo o desesperación de la mujer y decide continuar esforzándose en la relación.

Algunas de las técnicas de lavado de cerebro en cada una de las categorías mencionadas anteriormente son extremas pero no poco comunes. Algunos agresores las utilizan de manera disciplinada irregular y otros esporádicamente. Pero incluso el uso suave y poco frecuente de las técnicas aveces es eficaz a la hora de ganar poder.

7. Distanciamiento emocional

Se sabe que el agotamiento psicológico Hola distancia emocional tienen un efecto sumamente devastador en los niños pero poco se conoce de su impacto en los adultos.

Ella quiere que el hable, que escuche, que exprese sus sentimientos, que entienda los matices de su conversación. Si él está concentrado en el periódico o en la televisión o sólo simula que escucha, la mujer empieza a sentirse como un ser inexistente.

8. Hacer volver loco

Aquí hay muchas variantes. Un hombre puede quitar las cosas de su mujer de su sitio habitual y cuando ella diga que las echa en falta, quejarse de su incapacidad.

Después las vuelve a poner en su sitio y la acusa de imaginar que no están allí.

Las personas que maltratan a menudo pueden estar afectadas por miedos, ir a y depresión y pueden intentar deshacerse de estos sentimientos fanfarrón eando, amenazando y dominando a una mujer o a una familia entera.

Algunas personas que maltratan son expertas en sacar un rasgo del que una mujer está muy satisfecha y utilizarlo en su contra.

A su independencia por ejemplo la llama egoísmo y a la capacidad analítica la llama frialdad o presunción.

Cuando la mujer empieza a creer que sus virtudes son sus defectos, su capacidad para tener opiniones también se reduce.

Cuando una persona utiliza el maltrato emocional para controlar a otra, para asustarla ojo destruir su amor propio, hay que huir de ahí.

La peor parte de los malos tratos es que la víctima al final asume el papel de su agresor y empieza a rebajarse y humillarse a sí misma. Esta es la razón por la que funciona también cuando lo hace. En lavado de cerebro hace que muchas mujeres estén tan debilitadas, sean tan dependientes y estén tan abrumada es por el terror que parece como si nunca pudieran llegar a ser personas independientes, activas y optimistas. Pero sí que pueden.

Son capaces de separarse de las parejas que las maltratan y de recuperar su amor propio y su autonomía

Tus recursos interiores particulares han estado sin explotar durante algún tiempo pero ahora los vas a utilizar y cuanto más los utilices más crecerán. Has aprendido el camino hacia una nueva forma de vida en la que luchas, te valoras a ti misma y te relacionas con otras personas que te valoran. Te gratificar a estar con gente y estar sola y utilizarás nuevas técnicas para hacer frente al conflicto y a la crítica con firmeza y de un modo pacífico.