



FAMOSOS | | Actualitzat el 30/10/2024 a les 19:00

## El mètode de la pedra grisa per defensar-te de les persones tòxiques: com funciona?



Segurament t'hauràs trobat algun cop una persona tòxica que t'afecta emocionalment i et deixa tocat/da tot el dia. El mètode de la pedra grisa, una tècnica per evitar que persones tòxiques t'afectin emocionalment, s'està estenent a les xarxes socials.

És una estratègia senzilla, però molt útil, per ignorar persones que intenten provocar-te o manipular-te emocionalment. La idea és convertir-te en una mena de "pedra" davant d'ells: quan et parlin o intentin fer-te enfadar, has de mostrar-te serè, poc interessat i no donar gaire informació personal ni emocions. Així, l'altra persona acabarà avorrint-se perquè no aconseguirà el que vol: la teva reacció.

Com funciona?

**No mostris emocions:** Si algú intenta fer-te enfadar, posar-te nerviós o trista, mantingues la calma i fes que sembli que no et molesta gens.



---

**Respostes curtes:** Respon amb frases curtes i neutres, sense explicar massa detalls de la teva vida.

**Centra't en altres coses:** A vegades, ignorar-los és la millor resposta. Fes veure que tens el cap en altres coses i no els prestis atenció.

Quan les persones que t'envolten veuen que no poden treure't de polleguera, és probable que deixin d'intentar-ho. Aquest mètode és molt eficaç per a adolescents, ja que a aquestes edats és fàcil que algú vulgui manipular o fer mal emocionalment. Aplicant el mètode de la *pedra grisa*, pots evitar que et facin sentir malament.

És important tenir en compte que el mètode de la pedra grisa no és per a tothom, ni per a cada situació. Està pensat per a aquells moments en què t'enfrontes a persones tòxiques, però no és bo aplicar-lo amb amics de veritat ni amb familiars que volen el millor per a tu. L'objectiu és que et protegeixis de les energies negatives sense crear conflictes. Així que ja ho saps, si algú intenta fer-te caure en provocacions, fes servir aquest truc: tranquil·litat i poques paraules... tal com ho faria una pedra.