RÀNQUINGS | Redacció | Actualitzat el 05/05/2020 a les 15:10

# 7 senyals per detectar una persona tòxica



Per Instagram i també als comentaris ens heu demanat més d'un cop que fem articles sobre les persones tòxiques. És per això que hem volgut recuperar i ampliar un contingut que vam publicar on us explicàvem les característiques d'aquest tipus de persones:

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]

**Versió sense playbuzz**

No paren de parlar d'elles
Una de les característiques més comunes de les persones toxiques és que sempre parlen dels seus problemes, de les seves virtuts, de les seves experiències...i no deixen intervenir als altres. Segons explica l'expert, solen ser individus amb poca consideració pels sentiments de la gent que els envolta i no demostren empatia.

Contagien el seu pessimisme
No totes les persones tòxiques acostumen a mostrar el seu pessimisme de manera clara, moltes ho dissimulen perquè la gent no se'ls hi giri en contra. I com ho fan? Doncs mostrant-se poc entusiasmades per un pla en concret, per exemple. D'aquesta manera aconsegueixen anant "manipulant" les persones a poc a poc i aconseguir que es faci el que elles volen.

Es mostren com a víctimes
Una altra característica típica d'aquest tipus de persones és que sempre acostumen a victimitzar-se: es queixen per gairebé tot i encomanen el seu malestar als altres.

Són dependents
"Sempre et volen tenir al teu costat i et van aïllant de la resta de la gent", explica el psicòleg a El País. I és que són persones amb poca autonomia i bastant dependents.

Són envejoses
Com hem dit abans, la gent tòxica no és empàtica i per tant és pràcticament incapaç d'alegrar-se pels èxits dels altres.

Són imprevisibles
El seu estat d'ànim sol canviar sovint i mai saps per on et sortiran. Segons comenta el psicòleg Jesús Matos, les persones tòxiques acostumen enfadar-se amb facilitat de manera que les seves amistats sempre estan procurant mantenir-les "satisfetes" perquè no s'alterin.

Falta d'autocrítica
Sovint consideren que tot els surt malament i que la gent se'ls hi posa en contra. És a dir, no acostumen a analitzar si són ells que han fet les coses malament.