

LILLIAN
GLASS

RELACIONES TÓXICAS



DIEZ MANERAS DE TRATAR CON LAS
PERSONAS QUE TE COMPLICAN LA VIDA

PAIDÓS

Lillian Glass

Relaciones tóxicas

Diez maneras de tratar con las personas
que te complican la vida

1.ª edición, marzo de 1997

1.ª edición en esta presentación, enero de 2024

ISBN: 978-84-493-4190-8

Depósito legal: B. 20.609-2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España – Printed in Spain



© Lillian Glass, 1995

Todos los derechos reservados

© de la traducción, Pedro Miguel García Fraile, 1997

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2024

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Título original: *Attachment and Loss, vol. II: Separation*, de John Bowlby

Publicado originalmente en inglés por The Hogarth Press, Londres, por acuerdo a través de International Editors' Co.

El editor ha hecho todos los esfuerzos posibles para obtener los permisos pertinentes de todo el material reproducido en este libro. Si se hubiera producido alguna omisión, pedimos que nos hagan llegar por escrito la solicitud correspondiente para subsanar el error.

Sumario

Introducción	11
<hr/>	
1. ¿Existe gente tóxica en tu vida?	19
2. Comportamiento tóxico	26
3. ¿Qué mueve a determinada gente a ser tóxica?	40
4. Identifica a la gente tóxica de tu vida	55
5. Los treinta tipos de terrores tóxicos	76
6. Diez técnicas para tratar con la gente tóxica	120
7. Técnicas para usar contra determinados terrores tóxicos	147
8. Escoge una técnica básica para el papel que desempeña en tu vida la persona tóxica	177
9. Tratar con las molestias y heridas de una relación tóxica	197
10. La importancia de la imagen exterior: inventario de la imagen tóxica	211
11. Revitalizar una relación tóxica	228
12. Progresar en tu vida	245
<hr/>	
¡Seamos ganadores!	258
<hr/>	
Agradecimientos	265
<hr/>	
Bibliografía	267
<hr/>	

1

¿Existe gente tóxica en tu vida?

- **Test de gente tóxica**
- **Síntomas emocionales**
- **Síntomas de comportamiento**
- **Síntomas físicos**
- **Síntomas de comunicación**
- **Qué significan tus respuestas**

TEST DE GENTE TÓXICA

Para que empieces a pensar en gente tóxica, he elaborado un «test de gente tóxica». Este muestra la extensa gama de efectos que una persona tóxica puede obrar en ti y cómo cada área de tu vida puede verse afectada. Incluso sin hacer una evaluación individual para el resultado del test, aprenderás cómo identificar a una persona tóxica en tu vida.

Para comenzar, piensa en una persona tóxica que no te guste particularmente, que te haga infeliz y con la que tengas dificultad para librarte de ella. Responde *sí* o *no* a las siguientes preguntas divididas en cuatro categorías: síntomas emocionales, síntomas de comportamiento, síntomas físicos y síntomas de comunicación.

SÍNTOMAS EMOCIONALES

1. ¿Te sientes paralizado emocionalmente después de hablar con esta persona?
2. ¿Te encuentras de mal humor tras estar con ella?
3. ¿Sientes que la persona, en tu fuero interno, no te gusta, incluso aunque él o ella nunca te digan algo relevante?
4. ¿Llegas a sentirte minusvalorado cuando tratas con esa persona?
5. ¿Te sientes «sucio» tras tratar con ella?
6. ¿Te sientes emocionalmente vacío cuando estás con esta persona?
7. ¿Te consideras menos inteligente y preparado tras hablar con ella?
8. ¿Llegas a estar triste o a deprimirte en presencia de esa persona o tras haber estado con ella?
9. ¿Te sientes poco atractivo cuando estás con ella?
10. ¿Te sientes tenso o nervioso en torno a esta persona?
11. ¿Te sientes enfadado e irritable con ella?
12. ¿Te falta energía tras tratarla?
13. ¿Esta persona te hace sentir incómodo?
14. ¿Sientes la necesidad de escapar emocionalmente a través de la comida, el alcohol, las drogas o el sexo?
15. ¿Te sientes hambriento o excéntrico como reacción ante esa persona?
16. ¿Esta persona te ignora cuando estás con otros hasta el punto de hacerte sentir «no persona»?
17. ¿Esta persona te fastidia o daña haciendo de ti el blanco de sus bromas y riéndose de ti? ¿Te sientes un «chivo expiatorio»?
18. ¿Te sientes traicionado por esta persona?
19. ¿Te sientes constantemente juzgado por esta persona de modo que no puedes actuar correctamente?
20. ¿Sientes que esta persona siempre te humilla o desprecia especialmente delante de los demás?
21. ¿No sientes respeto hacia esa persona o es él o ella quien no te respeta a ti?
22. ¿Te sientes emocionalmente insultado por esta persona?

23. ¿Sientes que algunas cosas son imposibles después de haber estado con esta persona?
24. ¿Esta persona hace que tengas que gritar en la mayoría de los casos?
25. ¿Te sientes aliviado cuando te alejas de esta persona?
26. ¿Te gusta cuando ves a esta persona sufrir o perjudicada y sientes alegría con esa situación?
27. ¿Te alegrarías si nunca más tuvieses que ver a esa persona?

SÍNTOMAS DE COMPORTAMIENTO

28. ¿Deseas escapar físicamente de él o de ella?
29. ¿Después de haber estado con esta persona bebes más de lo normal o tomas drogas?
30. ¿Sientes apetito o desgana hacia todo cuando estás o has estado cerca de esta persona?
31. ¿A veces tienes el deseo de golpear o dañar físicamente a esta persona?
32. ¿Piensas ir por otro lugar para esquivar a esta persona?
33. ¿Esta persona intenta sabotearte haciéndote cosas a tu espalda?
34. ¿Esta persona te despersonaliza o niega tu importancia?
35. ¿Esta persona te trata de manera diferente en público y en privado?
36. ¿Actúas con condescendencia o con agresividad en presencia de esta persona?

SÍNTOMAS FÍSICOS

37. ¿Te duele la cabeza cuando estás con esta persona?
38. ¿Tuerces la cara, frunces las cejas, tensas las ventanas de la nariz casi siempre que estás cerca de esta persona o siempre que piensas en ella?
39. ¿Sientes náuseas cuando estás con esta persona o después?
40. ¿Te sientes intimidada cuando estás con esta persona?

41. ¿Tienes dificultad para respirar?
42. ¿Tienes tensión en el cuello o en la espalda?
43. ¿Tu corazón late más rápido como si tuvieses un ataque de pánico?
44. ¿Has engordado o perdido peso significativamente después de haber estado con esta persona durante un período de tiempo?
45. ¿Sudas cuando estás con esta persona?
46. ¿Tienes opresión en la garganta cuando hablas con esta persona?
47. ¿Te falta energía o te sientes físicamente débil cerca de esta persona?
48. ¿Te da tos o te pica la garganta casi siempre que estás con esta persona?
49. ¿Te aparecen erupciones en la piel o te daña estar cerca de esta persona?
50. ¿Sientes repulsión o te echas hacia atrás cuando esta persona te toca?
51. ¿Esta persona te toca agresivamente?
52. ¿No quieres tocar o estar físicamente con esta persona?
53. ¿Haces guiños cuando estás con esta persona?
54. ¿Sus modos te molestan o te disgustan y te hacen sentir vergüenza?
55. ¿Deseas escapar de esta persona y no volverla a ver nunca más?

SÍNTOMAS DE COMUNICACIÓN

56. ¿Notas que caminas como de puntillas, tienes miedo de ser tú mismo y escoges tus palabras prudentemente cuando hablas con esta persona?
57. ¿Esta persona es condescendiente contigo?
58. ¿La expresión de tu cara es tensa cuando hablas con esta persona?
59. ¿Esta persona habla dura o agresivamente contigo?
60. ¿Usas un tono duro u hostil hablando con esta persona?

61. ¿Notas que esta persona te hace comentarios desagradables o sarcásticos?
62. ¿El timbre de su voz te repele?
63. ¿Notas que lanzas invectivas cuando hablas con esta persona?
64. ¿Tartamudeas con esta persona?
65. ¿A menudo gritas o chillas a esta persona?
66. ¿El modo en el que esta persona se comunica gestualmente (por ejemplo, con posturas, expresiones de la cara, etc.) te hace dar la espalda?
67. ¿Esta persona hace comentarios negativos o sarcásticos seguidos de un «Estaba solo bromeando» cuando quiere ver tu reacción?
68. ¿A menudo te faltan las palabras cuando hablas con esta persona?
69. ¿Sientes que no quieres hablar con esta persona por teléfono?
70. ¿Te callas cuando estás cerca de esta persona?
71. ¿Notas que estás en desacuerdo con todas las cosas que esta persona dice?
72. ¿Esta persona contradice todo lo que tú dices?
73. ¿Sientes paz o alivio cuando no hablas con esta persona durante un período de tiempo?
74. ¿Esta persona abusa de ti verbalmente?
75. ¿A menudo usa un lenguaje soez contigo?
76. ¿Tú usas un lenguaje soez con esta persona?
77. ¿Sientes que esta persona te evalúa siempre, oponiéndose a ti de modo que tú nunca puedes hablarle?
78. ¿Sientes que habláis dos idiomas distintos y que no podéis comunicaros?

QUÉ SIGNIFICAN TUS RESPUESTAS

Aunque las respuestas afirmativas (*síes*) sean escasas, significa que has tenido trato con alguien que es tóxico para ti.

Como puedes ver por el test, hay gente tóxica que puede influir en diferentes áreas de tu bienestar. Y diferente gente tóxica puede influir en ti de modo diverso. Ellos pueden cambiar tu modo de comportarte y tu modo de sentir.

Con este test comprobarás que algunas veces, cuando no te sientes bien emocional o físicamente, puede ser debido al trato con una persona tóxica.

En el próximo capítulo trataré el comportamiento de las personas tóxicas mostrándote cómo actúan y qué efectos tienen sobre ti. Si tienes problemas en reconocer a una persona tóxica, el siguiente capítulo clarificará sus características.