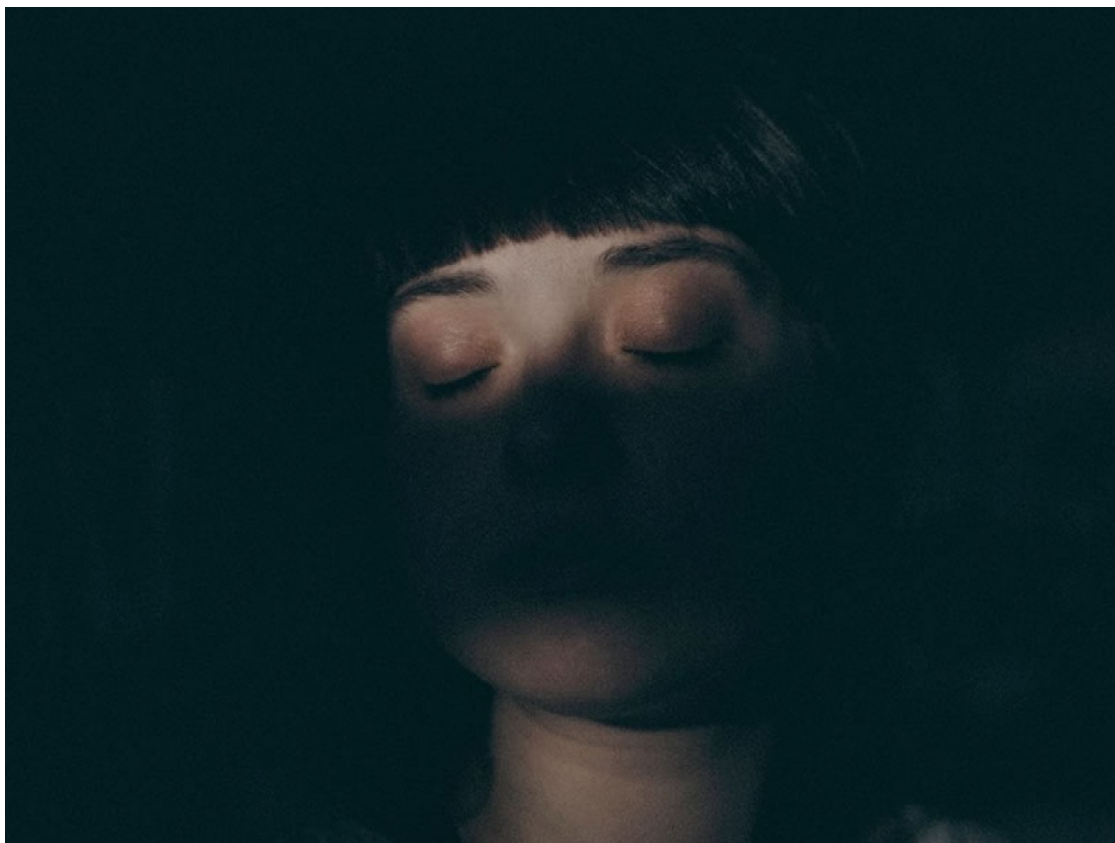




## 6 senyals per saber si una persona és tòxica



Detectar una persona tòxica no sempre és fàcil, sobretot perquè acostumen a ser manipuladores i ens fan sentir culpables. Així ho assegura el psicòleg Jesús Matos a El País. L'expert explica les sis característiques típiques d'aquestes 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;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/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 tòxiques 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 aconseguen 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.