

Així pots saber si estàs amb una persona tòxica

Quan parlem de relacions tòxiques, sovint pensem en grans discussions, escenes de gelosia o gent que fa mal expressament. Però la realitat és una mica diferent: **no existeixen relacions tòxiques, sinó persones que tenen actituds o conductes tòxiques**. Aquestes actituds poden aparèixer en qualsevol relació, ja sigui d'amistat, de parella o fins i tot familiar. És important saber-les identificar perquè no afectin la teva autoestima i benestar.

Una persona tòxica no sempre és fàcil de reconèixer al principi. Potser sembla encantadora, divertida i t'hi sents a gust, però amb el temps, comences a notar que alguna cosa no funciona. Si sovint et fa sentir trist, culpable o amb menys confiança en tu mateix, és possible que estiguis davant d'una persona amb comportaments tòxics.

Per exemple, una actitud tòxica molt comuna és fer-te sentir culpable de tot. Aquest tipus de persona sempre troba la manera de donar-li la volta a les coses perquè sembli que tu tens la culpa, encara que no hagis fet res dolent. També és típic que critiquin la teva manera de ser, el teu físic o les teves decisions, sovint disfressant-ho de broma. Frases com **"Ho dic per ajudar-te" o "No siguis tan sensible"** són maneres d'intentar restar importància al mal que et poden fer.

Les persones tòxiques tampoc acostumen a escoltar-te quan tens un problema o et sents malament. En comptes de donar-te suport, només parlen d'ells mateixos o treuen importància als teus sentiments. Si notes que no pots expressar-te lliurement perquè tens por de la seva reacció o perquè et fan sentir que exageres, és hora d'analitzar la situació.

Llavors, com pots saber si estàs amb algú així? Una bona pista és com et sents quan estàs amb aquella persona. Si sovint acabes trist, esgotat o insegur, escolta't. **Les relacions saludables et fan sentir acompanyat, valorat i amb energia positiva**, no al revés. Si comences a dubtar de tu mateix o notes que t'estàs allunyant de qui ets realment, pren-te un moment per reflexionar.

Com actuar davant d'una persona tòxica?

Si detectes aquestes actituds en algú del teu entorn, pots fer diverses coses. Primer, parla clarament amb aquella persona. Explica-li com et fan sentir les seves accions. Potser ni tan sols se n'ha adonat i està disposada a canviar. Però si això no passa, és moment de marcar límits. Aprendre a dir *no* i cuidar el teu espai emocional és fonamental. I recorda: no has de gestionar-ho tot sol. Parlar amb amics, familiars o persones de confiança t'ajudarà a veure les coses més clares i a prendre decisions.

De vegades, la millor opció és posar distància. Això no vol dir que siguis egoista o que hagi fallat; vol dir que t'estimes prou per prioritzar la teva salut emocional. Allunyar-te de persones amb actituds tòxiques és un acte de valentia i amor propi.

Al final, les relacions han de sumar i no restar. Has d'envoltar-te de persones que t'aprecien pel que ets i et fan sentir bé. **Ningú té dret a fer-te sentir menys del que vals**. Si aprens a identificar aquestes actituds i a posar límits, estaràs construint un entorn molt més sa i positiu per a tu mateix.

