

Amistades Tóxicas



Identifícalas y deshazte de ellas

Por *Dinorah Blackman*

La verdadera amistad vela por el bienestar de la otra persona y brinda ayuda para crecer. Aprende a identificar y alejarte de las relaciones tóxicas porque solamente puedes prosperar cuando caminas con la gente adecuada.

¿Cómo saber si estás atrapada en una relación tóxica?

- ✓ Muchas relaciones tóxicas están basadas en la manipulación. Una persona que utiliza lágrimas, berrinches, amenazas o estafas para que hagas lo que ella quiere no es tu amiga.
- ✓ Muchas amigas tóxicas desaparecen cuando tienes problemas. Las dificultades nos abren los ojos para que veamos quiénes en realidad son nuestros amigos. Algunos dirán que no tienen tiempo para los “dramas” de otros, y esto podrá sonar sabio, pero la realidad es que las amistades reales se quedan contigo aun cuando tu copa está vacía. Te ayudan a llenarla de nuevo.



- ✓ A veces las personas tóxicas son aguafiestas. Todos tenemos sueños y aspiraciones. Tus amigas reales te dan consejos pero apoyan tus sueños

alocados. Aléjate de las personas que siempre están listas para señalarte todas las razones por las cuáles tu idea fracasará.

- ✓ Las conversaciones tóxicas te hacen sentir vacía. Hace unos años decidí que necesitaba pasar menos tiempo hablando tonterías por teléfono. Así que simplemente dejé de llamar a la gente. Fue una medida drástica, admito, pero al cabo de unas semanas pude darme cuenta de que mis amigas verdaderas eran las que continuaron llamándome porque tenían algo enaltecedor que decir. Aprendí que mis conversaciones profundas deben reservarse para aquellas personas que creen en mí.



- ✓ Generalmente las amistades tóxicas agotan. Caminar sobre cascaritas de huevo para que la gente quisquillosa no se ofenda, cansa. Una amiga verdadera te permite ser tú misma. Una vez tuve una amiga que se ofendía por todo lo que yo hacía. Ponía la cara larga mientras que yo me

frustraba tratando de averiguar qué había hecho mal. Casi siempre era una bobada como hablar muy alto, o reír a carcajadas o no sonreír suficiente. Era agotador e injusto.

- ✓ Las personas tóxicas creen que es su deber mejorarte. Aléjate de la gente que constantemente te critica e intenta cambiarte. A pesar de que creo que tus amigas deben inspirarte para que vivas tu mejor vida, debe ser un proceso natural y no forzado.



- ✓ En ocasiones las amistades tóxicas te aíslan de las otras personas en tu vida. Cuidado con esas relaciones que consumen tanto tiempo y energía que casi no te queda tiempo para tu familia. Las personas tóxicas tienden a sofocarte. Las amigas que están interesadas en tu bienestar saben que todo el mundo necesita su espacio y te permiten alejarte sin el temor de que la amistad termine.

No puedes asociarte con personas que no comparten tus sueños y metas simplemente porque no importa cuánto te esfuerces, no los puedes obligar a quererte. Esa falta de aceptación contaminará el ambiente y te quitará la habilidad de ser tú misma.

¿Qué debes hacer si estás atrapada en una amistad sin sentido y quieres terminarla?

No quieres herir los sentimientos de la otra persona porque a pesar de que las cosas no van bien, te importa. ¿Cómo le dices que ya no quieres ser su amiga? ¿Será buena idea simplemente desaparecerte con la esperanza de que ella capte tu mensaje subliminal? ¿Qué tal si le dejas de hablar hasta que se aleje?



Al igual que terminar una relación amorosa, romper con una amiga no es nada fácil. De hecho, es tan complicado que la mayoría de las personas prefiere seguir involucrada con una persona a quien no soportan simplemente para evitar todo el drama relacionado con un adiós. He escuchado de personas que

se esconden y hacen como que no están en casa para evitar pasar tiempo con una persona que ya no les cae bien.

Entonces, ¿qué debes hacer para terminar una amistad que ha dejado de funcionar?

1. Háblale con sinceridad. Desaparecerte repentinamente no es una buena idea porque tu amiga nunca sabrá qué fue lo que hizo mal y no podrá aprender de sus errores. Eso es injusto. Ojo: esta conversación no puede ser por chat.
2. Durante la conversación, obsérvala: ¿está prestando atención o meramente espera su turno para responderte? ¿Niega todo lo que dices o cambia tus palabras para que te sientas culpable? ¿Mantiene una mente abierta y trata de enmendar sus fallas? Si tu amiga está en negación, esto es evidencia de que es hora de tomar rumbos diferentes.



3. Después de la conversación, date el tiempo y espacio para asimilar lo que ocurrió. Si hay esperanzas, averigua cuáles son los pasos que necesitas tomar para encaminar correctamente esa amistad. No permitas que esta persona te manipule a que continúes en la relación porque esto creará resentimiento. Una relación basada en lástima pocas veces perdura.

4. Si aun sientes que debes terminar la amistad, se amable. Recuerda que la vida da vueltas. Asegúrate de decirle a la persona que puede contar contigo a pesar de la separación. Se lo más clara posible sin ofender y sin dar vueltas al asunto. De esta manera evitarás confusiones.

Pero, ¿qué debes hacer si es contigo que terminan? ¿Qué tal si tú eres la amiga que todos evaden?

Toma tiempo para evaluar tu actitud con honestidad y seriedad. Es posible que necesites mejorar algún aspecto de tu personalidad o puede ser que tienes el mal hábito de rodearte de personas que no te aprecian.

