



## ¿Qué hacer con familiares que se vuelven tóxicos?

***“Aquél supuesto ‘familiar’ que te traiciona, que habla mal de ti a tus espaldas y con gente que nada tiene que ver con la familia, simplemente... no es familia”.***

**C**uando se busca el significado de la palabra “tóxico”, uno se encuentra con la siguiente explicación: “sustancia venenosa que puede causar trastornos y/o la muerte como consecuencia de los efectos que tiene sobre las personas”. Ahora bien, si ampliamos la palabra y buscamos las implicancias que tiene el concepto “persona tóxica”, el resultado no resulta ser muy diferente de la anterior definición, por cuanto, la persona tóxica hace referencia a aquellos sujetos que afectan directa, severa y negativamente a sus más cercanos, debido, entre otros aspectos, a su personalidad inestable, egocéntrica, narcisista y manipuladora.

De acuerdo con la psicóloga española Raquel Aldana, las “personas tóxicas muestran patrones de comportamiento que son típicos y característicos de los individuos egocéntricos”, tal como es el caso de aquellos individuos que son poco empáticos en relación a lo que sienten o piensan los demás, siendo sujetos que, a menudo, se presentan como las “pobres víctimas” de una relación, sea ésta de tipo familiar o de amistad. Son personas frías, calculadoras, distantes, mentirosas y manipuladoras que

inundan el ambiente –o la relación interpersonal– con emociones negativas y destructivas, intentando proyectar su propio rencor, odio, frustración o resentimiento en los demás, ya sea de manera abierta o encubierta.

De ahí la importancia de verificar –y detectar– quién es la persona que tenemos frente a nosotros, y si es que es necesario alejarse lo antes posible de este tipo de sujetos, por cuanto, son individuos que nos hacen sentir mal y cuya compañía puede llegar a influir negativamente –más de lo que nosotros pensamos o creemos– en nuestra salud y bienestar, provocando desconcierto, ansiedad, agotamiento, dolores de cabeza, depresión, trastornos del ánimo, trastornos del sueño y muchas otras dolencias que pueden terminar, incluso, en ideaciones suicidas.

Lo primero que hay que tener presente, es que no está en nuestro poder –ni tampoco es nuestro deber o responsabilidad– intentar hacerlos cambiar, ya que las respuestas que se reciben cuando uno intenta hacerlo, son siempre las mismas: “¡Es que tú no quieres entender!”, “¡Es que tú no sabes nada!”, “¡Es que tú no te has puesto en mi lugar!”.

En ocasiones, lo mejor que una persona puede hacer

para no empeorar las cosas, es mantener una distancia saludable o, simplemente, alejarse del sujeto tóxico, sin que importe mucho de quién se trate, ya que el más perjudicado será siempre aquél que busca el “abuenamiento” a través del diálogo y del acercarse al otro. El grave problema, es que con este tipo de personas el diálogo, simplemente, no existe, ya que son individuos altaneros, incapaces de escuchar o de respetar y prestar atención al otro, corriéndose el riesgo que el sujeto tóxico tergiverse las cosas a su gusto y transforme el diálogo en un eterno monólogo imposible de romper y que está lleno de quejas, recriminaciones y acusaciones.

Las personas deben saber que no es la “sangre” lo que te hace o te convierte en familia, sino que es el respeto, la confianza, el cariño, el amor, el compromiso con el otro, lo que crea y le da forma al vínculo familiar. Por lo tanto, la recomendación es una sola: si no existe lo anterior, entonces no hay que tener miedo a cortar las relaciones familiares, cuyo veneno te puede terminar enfermando seriamente.

**Dr. Franco Lotito C.**  
Conferencista, escritor e investigador (PUC)