

# Hombres tóxicos

## Divulgación/Autoayuda

### Últimos títulos publicados

- F. Réveillet, *Diez minutos. Más de 400 consejos y ejercicios para sentirte mejor todos los días*
- A. Freixas, *Nuestra menopausia. Una versión no oficial*
- A. Ellis, *Usted puede ser feliz*
- F. Réveillet, *Diez minutos de pequeñas alegrías*
- J. M. Gottman y J. S. Gottman, *Diez claves para transformar tu matrimonio*
- B. J. Jacobs, *Cuidadores*
- M. McKay y P. Fanning, *Cómo resolver conflictos. Técnicas y estrategias para superar las situaciones problemáticas con éxito*
- M. Lavilla, D. Molina y B. López, *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*
- M. Bosqued, *Quemados. Qué es y cómo superarlo*
- W. Glasser y C. Glasser, *Ocho lecciones para un matrimonio feliz*
- J. Kabat-Zinn, *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*
- M. Bosqued, *Superwoman. El estrés en la mujer*
- T. Attwood, *Guía del síndrome de Asperger*
- S. Berger y F. Thyss, *Diez minutos para sentirse zen. Más de 300 consejos y ejercicios para alcanzar la serenidad*
- M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal y J. Kabat-Zinn, *Vencer la depresión. Descubre el poder del mindfulness*
- L. Purves, *Cómo no ser una madre perfecta*
- G. Cánovas Sau, *El oficio de ser madre. La construcción de la maternidad*
- C. André, *Guía práctica de psicología para la vida cotidiana*
- M. McKay y P. Rogers, *Guía práctica para controlar tu ira. Técnicas sencillas para mejorar tus relaciones con los demás*
- S. Gullo y C. Church, *El shock sentimental. Cómo superarlo y recuperar la capacidad de amar*
- R. Brooks y S. Goldstein, *El poder de la resiliencia. Cómo superar los problemas y la adversidad*
- B. O'Hanlon, *Atrévete a cambiar*
- C. Coria, *Decir basta. Una asignatura pendiente*
- A. Price, *Reinventate. Reescribe tu vida desde la experiencia*
- M. McKay, M. Davis y P. Fanning, *Los secretos de la comunicación personal. Aprenda a comunicarse de manera efectiva en cualquier situación*
- O. de Ladoucette, *Mantenerse joven no es cuestión de edad. Consejos, ejercicios y actitudes para vivir con plenitud a partir de los 40*
- M. Bosqued, *¡Sé feliz! Ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional*
- E. J. Langer, *Mindfulness. La atención plena*
- M. Neenan y W. Dryden, *Coaching para vivir. Aprende a organizarte y a ser más asertivo*
- D. J. Siegel, *Mindsight. La nueva ciencia de la transformación personal*
- B. R. Komisaruk, B. Whipple, S. Nasserzadeh y C. Beyer-Flores, *Orgasmo. Todo lo que siempre quisó saber y nunca se atrevió a preguntar*
- D. Luengo, *50 preguntas y respuestas para combatir la ansiedad*
- D. O'Brien, *Consigue una memoria prodigiosa. Consejos y técnicas que cambiarán tu vida*
- D. D. Burns, *El manual de ejercicios para sentirse bien*
- C. André (ed.), *Los secretos de los psicólogos. Lo que hay que saber para estar bien*
- D. Greenberger y C. A. Padesky, *El control de tu estado de ánimo. Manual de tratamiento de terapia cognitiva para usuarios*
- L. Glass, *Hombres tóxicos. Diez maneras de identificar, tratar y recuperarse de los hombres que nos hacen la vida imposible*

Lillian Glass

# Hombres tóxicos

Diez maneras de identificar, tratar y recuperarse  
de los hombres que nos hacen la vida imposible



PAIDÓS

Barcelona  
Buenos Aires  
México

«Toxic people» es una marca registrada propiedad de la autora, Lillian Glass

Las historias incluidas en este libro están basadas en las experiencias de clientes reales, pero sus nombres y detalles concretos han sido alterados para proteger sus identidades

Esta publicación ha sido diseñada para proporcionar información precisa y autorizada acerca del tema tratado en ella. El comprador debe saber al adquirir el libro que ni la autora ni el editor ofrecen servicios legales, contables o profesionales. Si el lector necesita consejos legales u otro tipo de asistencia por parte de un experto debe acudir a un profesional cualificado del campo en el que requiera esa asistencia

Título original: *Toxic Men*, de Lillian Glass  
Publicado en inglés por Adams Media

Traducción de María del Puerto Barruetabeña Díez

Cubierta de M<sup>a</sup> José del Rey

*1<sup>a</sup> edición, abril 2012*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2010 Lillian Glass

© 2012 de la traducción, María del Puerto Barruetabeña Díez

© 2012 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.espacioculturalyacademico.com](http://www.espacioculturalyacademico.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-2303-4

Depósito legal: B-6311-2012

Impreso en Liberdúplex

Crta. BV-2249, km. 7,4. Pol. Ind. Torrentfondo - 08791 Sant Llorenç d'Hortons

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

*Para todas las mujeres que han derramado lágrimas o han sufrido porque un hombre tóxico les ha roto el corazón, algún hueso o incluso el alma. Vuestras voces han sido escuchadas y nunca más volverán a ser silenciadas. Después de leer estas páginas os sentiréis iluminadas y poderosas para siempre.*



# Sumario

Agradecimientos . . . . .	9
Introducción . . . . .	11

## PRIMERA PARTE TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE UN HOMBRE TÓXICO

1. ¿Qué es un hombre tóxico? . . . . .	17
2. Los perfiles de los once tipos principales de hombres tóxicos . . . . .	33
3. Alergia a ciertos tipos de hombres . . . . .	79

## SEGUNDA PARTE ¿POR QUÉ TÚ?

4. Cualquier mujer puede tropezarse con un hombre tóxico .	91
5. El impacto de la impronta en las decisiones . . . . .	103
6. Diez razones por las que eres un imán para los hombres tóxicos . . . . .	111
7. Cómo atrapa a sus víctimas un hombre tóxico . . . . .	131

TERCERA PARTE  
DETECTAR A UN HOMBRE TÓXICO

8. Confía en tu instinto . . . . .	141
9. Señales tóxicas en el lenguaje corporal . . . . .	151
10. Escuchar QUÉ dice y CÓMO lo dice . . . . .	163
11. El problema del choque de culturas. . . . .	177
12. Combinaciones letales de personalidades tóxicas en una pareja . . . . .	187
13. Detectar a los hombres tóxicos en la red . . . . .	197

CUARTA PARTE  
CÓMO TRATAR CON UN HOMBRE TÓXICO

14. Técnicas efectivas para cada tipo de hombre tóxico . . . .	217
15. Seguir con él o dejarle, esa es la cuestión. . . . .	245

QUINTA PARTE  
CURARSE DE UN HOMBRE TÓXICO

16. Tratar con el dolor y la ira . . . . .	253
17. Perdonar y seguir adelante . . . . .	273
18. En el mundo hay hombres que no son tóxicos . . . . .	287
Conclusión . . . . .	299
Acerca de la autora . . . . .	301



## Agradecimientos

Como dice la filosofía popular, «uno solo puede llegar tan alto como le permitan los hombros sobre los que se apoya». Yo he tenido la gran suerte de poder apoyarme en los grandes hombres que han formado parte de mi vida. Ninguno de ellos era un hombre tóxico. Por eso y por muchas otras cosas quiero darles las gracias a todos en este libro.

Gracias a mi difunto hermano Manny M. Glass, un verdadero caballero que vivió toda su vida con una filosofía que le animaba a ser precisamente eso. Era uno de los hombres más decentes y más maravillosos que he conocido en mi vida. Siento un gran orgullo por poder llamarle hermano y aún más por poder decir que era mi mejor amigo. Descanse en paz.

A mi maravilloso, brillante y carismático padre, Anthony Glass, cuyo objetivo fue siempre educarme para que fuera «una auténtica señora» y para que desarrollara totalmente mi potencial. Era un hombre de palabra, de gran integridad, con una enorme humanidad y compasión por los demás.

A mi mentor en la Universidad de Michigan y el padre de mi campo, el doctor H. Harlan Bloomer, que fue un caballero elegante y un verdadero erudito.

Al doctor Robert J. Gorlin, mi genial profesor y mentor en la Universidad de Minnesota en el campo de la genética craneofacial,

cuya contribución en el campo de la medicina es tan importante como la que hizo en las vidas de todos los que le conocieron, incluida yo.

A mi querido amigo y colega el doctor Paul Cantalupo, que amplió mi perspectiva sobre el drama de la vida y la conducta humana.

También quiero darles las gracias a otros grandes hombres que han ido cruzándose en mi vida a lo largo del camino: al doctor Robert Huizenga, al doctor Henry Kawamoto, al doctor Juarez Avelar, al doctor Bernard Geltzer, al doctor Edward A. Kantor, al doctor James Mullendore, al doctor Alan Galsky, a Robert Cassidy, a Stanley Steinau, a Jerry Dunphy, al doctor Jaroslav Cervenka, a Weldon Rogers, al doctor Harvey Sarles y a Paul Sweeney.

Además me siento muy agradecida con Paula Munier, de Adams Media, por su apoyo y su entusiasmo por este libro; con Laura Daly, por su brillante edición; y con Martin Jacobs, por su pericia para conseguir tantas ventas. Asimismo, Matthew Glazer y el resto del personal de Adams Media se merecen mi agradecimiento por su amabilidad y su apoyo.

Debo darles las gracias también a las personas que han sido mis clientes durante todos estos años, por permitirme serles de ayuda. Y a todos mis seguidores y fans, porque su cariño no pasa desapercibido. Lo valoro mucho y quiero devolvérselo de esta manera.

Y, finalmente, gracias a mi mejor amiga en el mundo, cuya sola presencia ya ilumina una habitación y hace que todo el mundo sonría nada más conocerla: mi bellísima madre, Rosalee Glass. No hay palabras suficientes para expresar el amor, el respeto y la admiración que siento por ti. Tengo mucha suerte de tenerte.

# Introducción

En la actualidad demasiadas mujeres salen, viven, se casan o trabajan con hombres tóxicos. Pero ¿qué es un hombre tóxico? Es un hombre que hace que una mujer se sienta mal consigo misma, que se sienta menos de lo que es, que no la apoya y que le complica la vida.

La mayoría de las mujeres se sienten atrapadas cuando se ven metidas en una relación con un hombre tóxico: o tienen miedo de dejar esa relación o no saben por dónde empezar a cambiar sus circunstancias. Si tú eres una de esas mujeres, este libro está pensado para ayudarte a identificar rápidamente a este tipo de hombres y para enseñarte cómo tratar con ellos de forma eficaz y cómo podrás sanar totalmente de las heridas que cualquier hombre tóxico, que te haya estado haciendo la vida imposible, deje tras de sí.

Este libro no está escrito con la intención de «machacar» a los hombres; lo que pretendo con él es reforzar tu poder interior para que no vuelvas a ser una víctima y dejes de sufrir en silencio, porque tienes otras opciones.

## Por qué un libro sobre hombres tóxicos

En 1995 escribí el libro titulado *Relaciones tóxicas: 10 maneras de tratar con las personas que te complican la vida*,<sup>1</sup> que fue un super-

1. Paidós, Barcelona, 1997.

ventas y que en la actualidad aún sigue siendo bastante popular. Se ha traducido a casi todos los idiomas del mundo y continúa siendo un libro de referencia a la hora de identificar y tratar eficazmente con tipos específicos de hombres tóxicos. Fue el primer libro de su clase que hizo saber a las lectoras que ya no tenían que sufrir en silencio ni seguir siendo víctimas, porque a partir de entonces ya tenían opciones para tratar con cualquiera que pretendiera complicarles la vida.

Últimamente me he dado cuenta de que, gracias a la popularidad del libro, además de la gran aceptación de las conferencias y cursos que doy con el fin de concienciar a la gente de la existencia de personas tóxicas, ahora el término «personas tóxicas» o «gente tóxica» se ha convertido en parte del vocabulario cotidiano de la sociedad, algo por lo que me siento muy honrada. Incluso la cantante de pop Britney Spears habla de personas tóxicas en una de sus canciones, *Toxic*, que llegó incluso a ganar un Grammy. Después de leer mi libro, acudir a mis charlas, verme en alguna de mis apariciones televisivas o leer mi blog, personas de todo el mundo han querido compartir sus historias conmigo y contarme que mi trabajo acerca de las personas tóxicas les ha abierto nuevos horizontes. Y todas las historias tienen un punto en común: el drástico cambio que esas personas han dado a sus vidas. Dejaron de sentirse encadenadas al peso que supone tener que aceptar a una persona tóxica como si fuera parte de su destino y de repente se encontraron con un gran abanico de opciones ante sí.

A lo largo de los años, después de leer decenas de miles de cartas y correos electrónicos y de hablar con un número incontable de clientes y asistentes a mis conferencias, fui observando que la mayoría de las preguntas y comentarios venían de mujeres que habían tenido relaciones íntimas, románticas o incluso de trabajo con hombres que ellas mismas decían que habían sido «tóxicos» para sus vidas. Estas mujeres querían saber, no solo por qué esos hombres se portaron tan mal, sino qué podían hacer ellas para cambiar su comportamiento. De ahí es de donde surgió la idea de este libro; de repente vi la necesidad de darles a las *mujeres* información específica

sobre cómo tratar con los *hombres tóxicos* con los que se relacionaban en su vida íntima y profesional.

### **Qué tipo de mujeres se ven afectadas por los hombres tóxicos**

Los hombres tóxicos son la causa de la angustia de mujeres ricas, pobres, guapas, normalitas, altas, bajas, gordas o delgadas. Les complican la vida a mujeres de cualquier religión, raza o cultura y actúan en todos los países del mundo. Como explicaré más adelante, en el capítulo 4, estrellas de cine, cantantes, modelos, licenciadas por Harvard, expertas en finanzas, mujeres de políticos, abogadas, médicos, profesoras e incluso psicólogas han tenido que lidiar alguna vez con hombres tóxicos. Las mujeres que tienen personalidades maternas y protectoras, por ejemplo madres de familia, amas de casa o profesoras, o aquellas que se dedican vocacionalmente a profesiones que se centran en ayudar a otros, como es el caso de las enfermeras, las profesionales de la salud, las trabajadoras sociales o las psicólogas, que tienen una predisposición especial a entrar en contacto con hombres tóxicos. También es posible sufrir las acciones de un hombre tóxico en tu vida profesional; un jefe, un compañero de trabajo, un contable o un asesor jurídico pueden ser también hombres tóxicos.

### **Cómo puede ayudarte este libro**

Cuando termines de leer este libro serás capaz de identificar inmediatamente a cualquier hombre tóxico que te encuentres en la vida. Si ya tienes uno a tu lado, podrás extraer infinidad de opciones para tratar con este tipo de personas. Y, finalmente, si ya ha pasado un hombre tóxico por tu vida y todavía sufres por las heridas que te han quedado, por fin lograrás curarte.

Doctora LILLIAN GLASS



Primera parte

**Todo lo que necesitas saber  
sobre un hombre tóxico**





# 1

## ¿Qué es un hombre tóxico?

### Definición de «hombre tóxico»

Hay tres características que definen a un «hombre tóxico». Se trata de un hombre que:

1. Te provoca emociones negativas.
2. Se porta mal contigo o no te trata bien.
3. Te hace sentir mal contigo misma, lo que afecta a tu comportamiento y a tu autoestima.

Si estás pensando en algún hombre que te provoca una o más de estas reacciones, estás ante un hombre que es tóxico para ti.

Ese hombre tóxico puede ser un familiar, un marido, un novio, un amante o cualquier hombre que forme parte de tu vida personal, social o profesional o de tu entorno laboral. Incluso puede tratarse de un hombre que te esté proporcionando un servicio, como un médico, un dentista, un abogado, el gestor que te lleva las cuentas o alguien con quien tienes algún contacto empresarial. Pero no hay que olvidar que un hombre que sea tóxico para ti puede no serlo para otra mujer (profundizaré más en este aspecto en el capítulo 3).

## **Cuestionario: Emociones negativas**

Cuando un hombre te hace sentir mal, necesitas saber exactamente qué emoción negativa te provoca. Puede provocártela cuando estás con él físicamente o simplemente al pensar en él. Cuando identifiques los sentimientos negativos específicos que te produce, adquirirás una mejor perspectiva sobre el tipo de daño emocional que te está infligiendo.

Piensa en ese hombre tóxico que hay en tu vida y contesta sí o no a las siguientes preguntas:

1. ¿Me hace sentir enfadada con él?
2. ¿Me pongo triste al pensar en él?
3. ¿Siento desprecio por él?
4. ¿Me da asco o repulsión?
5. ¿Me siento violenta cuando está cerca?
6. ¿Me hace sentir culpable?
7. ¿Me hace sentir vergüenza?
8. ¿Me provoca celos?
9. ¿Pierdo el buen humor cuando está a mi alrededor?
10. ¿Me da miedo?

Las preguntas a las que has respondido afirmativamente son las que te indican qué emociones negativas sientes en relación con ese hombre tóxico. No te puedes limitar a reconocer que te hace sentir mal sin más; tienes que identificar la emoción concreta que define *de qué forma* te hace sentir mal para poder comprender mejor su comportamiento.

## **Cuestionario: Cómo se comporta contigo**

Ahora que ya has identificado la emoción negativa que te provoca, es igualmente importante descubrir las razones por las que te

hace sentir tan mal. ¿Qué es lo que hace él para que salgan a la superficie esas emociones negativas? Responde a estas preguntas para establecer con exactitud los comportamientos que provocan esa reacción negativa en ti.

#### COMPORTAMIENTO SÁDICO

1. ¿Te dice cosas mezquinas o crueles y después añade: «Era broma»?
2. ¿Se ríe de ti cuando no te encuentras bien o cuando estás disgustada por alguna razón?
3. ¿Hace comentarios sarcásticos?
4. ¿Parece disfrutar cuando dice cosas que te disgustan o te avergüenzan?
5. ¿Hace bromas a tu costa?
6. ¿Da la impresión de que le gusta humillarte o denigrar a los demás?

#### COMPORTAMIENTO MANIPULADOR

1. ¿Le da la vuelta a las cosas verbalmente hasta que parece que todo es culpa tuya?
2. ¿Te niega las muestras de cariño o el sexo como forma de castigo si no haces lo que quiere?
3. ¿Tiene problemas financieros y te pide dinero con frecuencia?
4. ¿Insiste en que hiciste o dijiste algo que no fue así y después insinúa que tu memoria no funciona bien, aunque no sea cierto?
5. ¿Intenta sabotearte en secreto?
6. ¿Se contradice a menudo, incluso dentro de la misma frase?
7. ¿Provoca problemas o discusiones y peleas?
8. ¿Le echa más leña al fuego cuando hay algún problema, haciendo que las cosas se pongan peor?

9. ¿Te da la impresión de que te manipula y que manipula a los demás con maquinaciones o ideas retorcidas?

#### COMPORTAMIENTO FALSO

1. ¿Le has pillado mintiendo?
2. ¿A menudo maquilla la verdad?
3. ¿Alguna vez te oculta alguna información importante o le resta importancia?
4. ¿En el ámbito laboral lleva a cabo prácticas cuestionables que te impactan?
5. ¿Te ha cogido dinero sin permiso?
6. ¿Llega tarde a menudo o hay ausencias injustificadas que pueden indicar que lleva una doble vida?
7. ¿Te ha sido infiel alguna vez (o más de una)?

#### COMPORTAMIENTO EGOÍSTA

1. ¿Alguna vez ha cedido en algo por ti, sin contar las veces que lo ha hecho porque realmente le convenía a él?
2. ¿Alguna vez ha demostrado que eres su prioridad principal desde un primer momento, o es siempre algo que solo demuestra después de «sopesarlo»?
3. ¿Está ausente muy a menudo o siempre tiene excusas para no estar ahí cuando realmente le necesitas?
4. ¿Habla siempre de sí mismo y no presta mucha atención a tus cosas?
5. ¿Sus necesidades siempre van primero?
6. ¿Se niega a cambiar conductas personales poco higiénicas o descuidadas que tú no puedes soportar?
7. ¿Alguna vez gasta dinero en ti o te compra regalos?

## COMPORTAMIENTO POCO COMUNICATIVO

1. ¿Normalmente se queda muy callado cuando está disgustado?
2. ¿Es muy difícil conseguir que se abra?
3. ¿Es distante, frío, muy reservado o no muestra emociones hasta el punto de que resulta complicado conocer sus sentimientos?
4. ¿No dice abiertamente dónde está o qué ha estado haciendo?
5. ¿Se muestra evasivo ante las preguntas sobre sus negocios o su trabajo?
6. ¿Ignora tus preguntas?

## COMPORTAMIENTO CRÍTICO

1. ¿Critica a amigos o familiares?
2. ¿No deja de ponerle pegas a tu forma de vestir, a tu edad, a tu peso o a tu conducta?
3. ¿Siempre te menciona las cosas que haces mal?
4. ¿Habla mal de su ex o de otras mujeres de su vida?
5. ¿Es crítico con las mujeres en general, sobre todo con su apariencia?
6. ¿Te contradice o niega a menudo lo que tú dices?
7. ¿Parece disfrutar criticando a la gente?
8. ¿Duda siempre de todo el mundo?

## COMPORTAMIENTO FURIOSO

1. ¿Tiene algún asunto sin resolver con su madre o con alguna otra pariente femenina?
2. ¿Es cruel o mezquino?
3. ¿Se siente inferior y siempre está enfadado con alguien?
4. ¿Te habla a menudo con un tono hostil o agresivo?

5. ¿Te habla de forma que parece que está enfadado por algo que has hecho tú?
6. ¿Te critica con frecuencia?
7. ¿Te grita o te insulta?
8. ¿Te lanza acusaciones infundadas?
9. ¿Insiste en hacer las cosas a su manera y si no lo consigue se enfada contigo?
10. ¿Explota de repente por cosas insignificantes o incluso sin razón aparente?
11. ¿Te ha empujado o zarandeado alguna vez?
12. ¿Te ha pegado alguna vez o ha cometido algún maltrato físico?
13. ¿Da puñetazos a las paredes o rompe cosas cuando está enfadado?
14. ¿Grita o se muestra agresivo con las personas que le están prestando un servicio o con sus subordinados?
15. ¿Se lo guarda todo y de repente explota en un torrente de ira contra ti?
16. ¿Te ha dado palmaditas en la cara o algún azote diciendo que es «con cariño»?

#### COMPORTAMIENTO VERGONZOSO

1. ¿Te critica o te dice lo que estás haciendo mal delante de otros?
2. ¿Te grita en público?
3. ¿Comparte asuntos personales con amigos, familiares o incluso extraños?
4. ¿Habla tan alto o es tan escandaloso o impertinente que te avergüenza a menudo?
5. ¿Te menosprecia o te habla mal delante de otros?
6. ¿Intenta intimidarte con sus conocimientos, su posición o su dinero?

7. ¿No le da importancia a tus sentimientos, tus ideas o las cosas que le pides?
8. ¿Es encantador con los demás mientras que a ti no te hace mucho caso?
9. ¿Habla más educadamente con los desconocidos que contigo?
10. ¿Te llama tonta o estúpida?
11. ¿Pasa a menudo de ser amable a ser cruel en un abrir y cerrar de ojos?
12. ¿Tiene arrebatos incontrolables?
13. ¿Te da vergüenza ver cuánto alcohol o drogas consume?

#### COMPORTAMIENTO CONTROLADOR

1. ¿Intenta mantenerte alejada de amigos y familiares?
2. ¿Siempre te dice cómo debes vestirte y actuar o qué debes decir?
3. ¿Te exige que tengáis sexo aunque a ti no te apetezca?
4. ¿Te pide que hagas cosas con las que no te sientes cómoda?
5. ¿Tienes que hacerlo todo siempre a su manera?
6. ¿Te da sermones o charlas y presta poca atención a lo que le respondes?
7. ¿No te deja hablar durante mucho tiempo y constantemente te interrumpe o habla más alto que tú?
8. ¿Se mete en tus asuntos aunque a ti no te guste que lo haga?
9. ¿Intenta que tú adoptes su forma radical de pensar?
10. ¿Es tacaño en temas de dinero o de demostraciones de cariño?

#### COMPORTAMIENTO CELOSO

1. ¿Es competitivo e intenta siempre quedar por encima de ti con un claro afán de superioridad?
2. ¿Hace alarde de otras mujeres delante de ti a propósito?

3. ¿Se siente intimidado por tu profesión o intenta menospreciar tu trabajo?
4. ¿Te acusa de cosas que no son ciertas?

Si has respondido afirmativamente a *alguna* de estas preguntas, tienes en tu vida a un hombre tóxico.

### **Cuestionario: Cómo te hace sentir con respecto a ti misma**

El detalle determinante para saber si un hombre es tóxico para ti es la forma en que te hace sentir con respecto a ti misma. Un hombre tóxico está teniendo un impacto negativo en tu vida cuando empieza a atacar tu autoestima. Responde sí o no a las siguientes preguntas sobre cómo te hace sentir ese hombre.

#### CAMBIOS EMOCIONALES

1. ¿Te sientes infeliz y pierdes la ilusión por la vida cuando él está cerca?
2. ¿Lloras mucho cuando estás con él, sobre todo porque hiere tus sentimientos?
3. ¿No tienes ninguna esperanza o te sientes estancada en una rutina, como si la vida no fuera a mejorar nunca?
4. ¿Te sientes frustrada porque estás limitada o frenada en algún aspecto?
5. ¿Intentas escapar de tu dolor emocional comiendo, durmiendo o bebiendo?
6. ¿Sientes ansiedad o pánico? ¿La negatividad de este hombre te pone triste o te deprime?
7. ¿Después de pasar tiempo con él te notas enfadada, irritable, molesta o irascible?
8. ¿Te sientes emocionalmente vacía, sobre todo después de hacer el amor con él?



9. ¿Sientes que él es la causa de muchas de tus noches de insomnio?

## MIEDO

1. ¿Cuando estás con él sientes que tienes que «tener cuidado de donde pisas», por si acaso?
2. ¿Tienes miedo de decir lo que realmente piensas o sientes cuando estás con él?
3. ¿Tienes miedo de decir alguna tontería y que él te lo eche en cara?
4. ¿Te sientes tímida o retraída con él?
5. ¿Te sientes cohibida con él en todos los sentidos, incluso sexualmente?
6. ¿Dudas a la hora de decirle la verdad por miedo a las repercusiones?
7. ¿Sientes miedo o incluso terror hacia él por lo que pueda hacerte físicamente?
8. ¿Tienes miedo de que se enfade si no haces exactamente lo que él dice?
9. ¿Tienes miedo de que te niegue su amor o su afecto si no haces lo que quiere?
10. ¿Tienes miedo de que se ponga histérico si llegas tarde a casa o si no sabe lo que estás haciendo?
11. ¿Tienes miedo porque no sabes cuándo va a explotar delante de ti?
12. ¿A veces hace que se te pongan los pelos de punta?

## DUDAS SOBRE UNA MISMA

1. ¿Empiezas a creerte sus comentarios negativos y sus críticas?
2. ¿Estás empezando a cuestionarte tu inteligencia, tu apariencia o tu atractivo?

3. ¿Te sientes tonta porque te has dejado manipular o engañar?
4. ¿Crees que ningún otro hombre te va querer?
5. ¿Siempre tienes dudas o te sientes insegura a la hora de tomar una decisión?
6. ¿Te hace sentir que no mereces la pena?

#### CAMBIOS FÍSICOS

1. ¿Sientes que no estás tan alerta mentalmente como lo estabas antes de conocerle?
2. ¿Te pone enferma (literalmente: náuseas, calambres...)?
3. ¿Te provoca dolores de cabeza, de espalda, de cuello o algún otro dolor en el cuerpo?
4. ¿Has ganado o perdido peso por su culpa?

#### CULPA Y VERGÜENZA

1. ¿Le odias y te sientes culpable por ese sentimiento?
2. ¿Te sientes avergonzada por estar con él?
3. ¿Te sientes culpable por contar que tiene un problema con el alcohol o las drogas?
4. ¿Te sientes culpable porque ganas más que él?
5. ¿Alguna vez le has quitado importancia a tus logros para que no se sintiera celoso de lo que tú has conseguido?
6. ¿Te disculpas ante otras personas (amigos, camareros o empleados) por su comportamiento?
7. ¿Te da vergüenza contar cómo te trata realmente cuando nadie os ve?
8. ¿Te hace sentir culpable cuando no haces lo que él quiere?

## CAMBIOS PERSONALES

1. ¿Te has dado cuenta de que te has ido cerrando y que cada vez se te ocurren menos cosas que decir?
2. ¿Te muestras cada vez más reservada con la gente?
3. ¿Te sientes llena de dudas, insegura o te da miedo hacer cosas nuevas?
4. ¿Sientes que él absorbe tu energía y que no puedes llevar tu vida como lo hacías antes?
5. ¿Te sientes insegura con respecto a ti misma?
6. ¿Te restas importancia para que él no se sienta intimidado?
7. ¿Te sientes más aislada y no tan sociable como solías ser antes de conocerle?
8. ¿Sientes alivio cuando él no está contigo?

Si un hombre te hace sentir tan mal contigo misma que llegas a experimentar cambios emocionales, físicos o personales, miedo, dudas, culpa o vergüenza, o incluso el contacto con tu antiguo yo y ya no sabes quién eres, eso significa que estás expuesta a los efectos de un hombre tóxico.

### **Los once tipos de hombres tóxicos**

A partir de las características que se pueden extraer de los tres cuestionarios anteriores he configurado una lista con once tipos de hombres tóxicos. Esos tipos son:

1. El competidor celoso.
2. El volcán pasivo-agresivo engañosamente tranquilo pero a punto de entrar en una erupción mortal.
3. El «sabelotodo» arrogante y presuntuoso.
4. El mentiroso seductor, manipulador e infiel.
5. El obseso del control, furioso y déspota.

6. El metomentodo cizañero y traidor.
7. El víctima autodestructivo que lo ve todo negro.
8. El espantapájaros débil y sin iniciativa.
9. El narcisista egocéntrico cuyo lema es: yo, mi, a mí, conmigo y para mí.
10. El congelador emocional.
11. El sociopsicópata.

Como habrás deducido por los nombres con que he bautizado cada tipo, he utilizado su conducta predominante para definirlos. Por eso es importante saber qué emociones negativas concretas te provoca tu hombre tóxico: es una forma de descubrir con qué tipo estás tratando. Seguramente también podrás identificar claramente alguno de esos tipos con famosos que salen en los medios de comunicación o con algún hombre que ha pasado por tu vida o por la de amigos y familiares.

En el siguiente capítulo haré una descripción detallada de todos los tipos de hombres tóxicos y te daré unas cuantas herramientas fáciles para reconocerlos por su lenguaje corporal, su lenguaje facial, su voz y sus patrones de discurso.

## **Hombres tóxicos con trastornos mentales o de personalidad**

Es posible que algunos de estos hombres tóxicos sufran algún tipo de trastorno mental o de personalidad, pero los once tipos que se describen en este libro no pretenden ser diagnósticos para ningún trastorno. No obstante, es cierto que algunos hombres que muestran gran cantidad de estas conductas tóxicas pueden sufrir además algún trastorno de los que se describen en el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM por sus siglas en inglés), que publica la Asociación Americana de Psiquiatría con el fin de proporcionar criterios diagnósticos para diversos trastornos mentales, como, por ejemplo, el trastorno bipolar, la esquizofrenia, el trastorno esquizotípico o el trastorno de personalidad límite, por nombrar sólo unos cuantos.

Algunos hombres que muestran ciertas conductas tóxicas sufren uno o más de estos trastornos y es posible que todavía no hayan sido diagnosticados por un profesional médico cualificado y que por tanto no estén recibiendo tratamiento para su enfermedad, ni en forma de terapia ni en forma de medicación. Pero el objetivo de este libro no es diagnosticar ni tratar ninguno de esos trastornos.

También es importante señalar que los hombres con trastornos mentales no tienen por qué ser necesariamente tóxicos, aunque obviamente existe la posibilidad de que algunos hombres con estos trastornos sean a la vez hombres muy tóxicos.

## **Los hombres tóxicos en el mundo profesional**

Aunque durante la mayor parte del libro me voy a centrar en los hombres tóxicos dentro de las relaciones sentimentales, también se pueden encontrar hombres altamente tóxicos en la vida profesional. Y su influencia sobre las mujeres es tan profunda en estos contextos como en las relaciones personales.

Dentro de esta categoría la situación que me he encontrado con mayor frecuencia es una mujer que tiene que tratar con un jefe tóxico. Sus acciones (o inacciones) hacen que el entorno diario de trabajo sea complicado y, en el peor de los casos, arruinan tu reputación o tus aspiraciones profesionales. Como tu nómina (tu sustento económico, lo que pone comida en tu mesa todos los días) depende de él, el hecho de tener un jefe tóxico hace que tu medio de vida esté en riesgo permanentemente. Un compañero de trabajo o un empleado tóxicos pueden ser una complicación irritante, pero el efecto en tu vida no va a ser tan importante como el que puede tener un jefe tóxico.

Un ejemplo: Patricia era una profesora adjunta competente y muy querida por sus alumnos, pero no pudo ascender en la escala académica por culpa de un hombre tóxico extremadamente pasivo-agresivo, su jefe, que además era el jefe del departamento. En su trato diario él era encantador, pero la apuñalaba profesionalmente por la

espalda en cuanto tenía oportunidad. Hizo todo lo posible por evitar su nombramiento como profesora titular e incluso llegó a robar su investigación académica y dijo que la había hecho él. Y ella no pudo hacer nada al respecto porque él era su jefe; si denunciaba lo sucedido a instancias superiores (el rector, por ejemplo), ella sabía que habría consecuencias dentro de la política académica. Si levantaba mucha polvareda podría sufrir el mismo destino que había tenido una colega suya años atrás, cuando un incidente similar quedó acallado y reducido a una infracción menor. Aunque en ese momento le habría gustado dimitir e irse, era una madre con tres hijos adolescentes que alimentar sin ayuda de su padre, un vago que no se preocupaba por nada, así que no le quedó otro remedio que mirar hacia otro lado.

También Carole vio cómo un hombre tóxico destruía día tras día su trabajo, aunque en este caso no se trataba de su jefe. Ella era la jefa y la que se suponía que dominaba la situación, pero se veía intimidada por su propio empleado, un hombre tóxico obseso del control que acabó controlándola a ella y a su empresa. Llevó el negocio a perder beneficios a una velocidad de vértigo y lo dejó prácticamente en la ruina. Pero ella no le despidió porque tenía miedo de que eso pudiera tener consecuencias físicas para ella; después de presenciar varias veces sus explosiones de ira hacia otras personas en el trabajo o cómo atravesaba una pared con el puño cuando las cosas no iban como él quería, lo último que deseaba era tener conflictos con él. Aunque le asustaba ver lo que le estaba pasando a su empresa por su culpa, su mayor preocupación era su integridad física.

Julia se veía constantemente atacada por un compañero de trabajo, James. Él era muy competitivo con ella y no se detenía ante nada en su afán de destruirla. La culpaba constantemente por sus errores, pero ella nunca decía nada porque no quería entrar en ese juego y confiaba en que su jefe finalmente acabaría descubriendo la verdad. Por eso decidió ignorar lo que James le estaba haciendo. Pero no plantarle cara fue una mala decisión: James al final logró que la despidieran por culpa de una negligencia que él había cometido y entonces fue demasiado tarde para defenderse.

## **El efecto negativo de los hombres tóxicos en tu apariencia física**

Si estás cerca de alguien que te provoca una respuesta negativa, tu cuerpo te informará de inmediato de que algo en esa persona no está bien. El cuerpo no miente, como tampoco lo hacen las emociones. Recuerda las emociones negativas que identificaste al principio del capítulo. Esas emociones tienen un impacto directo sobre tu apariencia; tanto si lo notas como si no, el cuerpo transmite señales de angustia a través del lenguaje corporal y facial, lo que afecta tanto a la conducta como a la apariencia.

Cuando alguien te hace sentir mal, eso normalmente se manifiesta en tu cara y en tu cuerpo. Piensa en algún hombre que te haga la vida imposible, ponte delante de un espejo y observa lo que le pasa a tu expresión facial y a tu cuerpo. ¿Estás más tiesa y más rígida o estás encorvada? ¿Tienes la cara tensa? ¿Aprietas los labios? ¿Frunces la frente? ¿Entornas los ojos? Un hombre tóxico te provoca un lenguaje corporal que hace que no brilles con tu mejor luz.

Tu cuerpo sabe cuándo estas emociones negativas son evidentes porque tu lenguaje facial, tu tono de voz, tus patrones comunicativos y tu lenguaje corporal reflejan tus sentimientos. El sistema límbico, que se ubica en lo más profundo del cerebro, controla las emociones. La cara, la voz, el patrón del discurso y el lenguaje corporal son vehículos que expresan esas emociones de forma evidente. Al unirlos todos, vemos una imagen completa que expresa cómo te sientes en realidad.

Tener un hombre tóxico en tu vida puede afectar a tu apariencia física y a la forma en que te relacionas con los demás. Todos hemos visto ejemplos de esto en las páginas de las revistas del corazón: de repente, una famosa parece más fresca y glamurosa, incluso más joven, después de romper con un hombre tóxico que le ha estado haciendo pasar malos momentos. Pero sobre todo lo vemos a diario entre los amigos, los familiares y las personas que conocemos personalmente.

Cuando Martha le dijo a su amiga Jackie que había roto con su

novio Gary, Jackie le contestó que ya suponía que algo había sucedido. Se había dado cuenta de que Martha siempre parecía triste, nerviosa y tensa cuando estaba con Gary. Pero ahora Martha ya no tenía el ceño fruncido; de hecho, podía verle bien los ojos, que parecían más grandes. También había notado que Martha ya no apretaba los labios cuando sonreía; ahora mostraba los dientes, lo que hacía que estuviera más guapa. Y le comentó que caminaba de otra forma, como a saltitos, algo que no había visto nunca cuando estaba con Gary.