

# Personas medicina vs personas tóxicas

Hace unos meses escribí una reflexión sobre lo que llamé «personas que llevan un «+» en la frente» cada día, frente a las «personas que llevan un «-«», en su trabajo diario ([aquí está el artículo](#)).



Comentaba sobre el esfuerzo y el desgaste que suponía tener que colaborar con gente que parece ponerse «un menos en la frente» cada mañana, al levantarse; siempre todo negativo, con la respuesta pesimista y el «no» por defecto. Frente a los que llevan tatuado la mayoría de las veces un «más» en la frente: habitualmente en actitud positiva, en posición de sumar y de intentar resolver entre todos los problemas.

Este verano he leído por segunda vez el libro de [Bernabé Tierno](#), «**Poderosa Mente**». Quedé muy alegre al encontrar una reflexión similar en las palabras de Bernabé; él las llama «**personas medicina**» frente a «**personas tóxicas**».

Copio aquí literalmente el comentario que hace Bernabé en su [web](#):

*El que tiene **metas** y **objetivos**, o pone una carga suficiente de optimismo vital, o va para atrás y aquello no funciona. Yo en mi libro hablo de personas tónicas -o **personas medicina**- y de **personas tóxicas**. Hablo de personas corcho, que te elevan, te hacen flotar, y personas plomo, que te hundan, personas, sin ser malas personas, pero que con su actitud siempre recreándose en el dolor, siempre quejándose, siempre «que la vida está muy mal», etc. Cuando te das cuenta te han chupado toda la energía y te quedas sin ganas de nada, por muy*

*positivo que seas. Y personas tónicas, personas medicina, personas con ilusión, que cuando te vas de ellas, te vas con las pilas cargadas.*

Afortunadamente, la mayoría de las personas que me rodean, son personas neutras, unos pocos son personas medicina, y los menos, personas tóxicas.

Creo que es recomendable «deshacerse» de la relación con las personas tóxicas, porque te quitan la energía.

A lo largo de mi vida, en los distintos círculos en los que he convivido, círculos profesionales y personales, he encontrado personas en el extremo de las «personas tóxicas», o como yo las denomino, «personas con un menos en la frente». Al principio, intentaba ayudarlas aportándoles un punto de vista complementario al suyo sobre la forma de afrontar las vicisitudes de la vida. Ahora, directamente, intento esquivarlas. Las aparto certeramente de mi vida. Tal vez sea egoísta, sí, pero es un mecanismo de supervivencia: si pones tu vida en ayudarles, corres el riesgo de que agoten casi toda tu energía... y la energía psíquica es muy importante para ser positivos en la vida (¡y felices!).

*Hay muchas personas con un «más en la frente» a nuestro alrededor, personas medicina que hacen el mundo un poco mejor, personas con las que poder compartir nuestra vida. Merece la pena encontrarlas y quedarse a su lado.*

Seguramente ya le has puesto cara a cada personaje :D.

Una besa y un beso,  
aabrilru

PDTA: estaré encantado de que compartas tus comentarios conmigo. ¡Gracias!

