

S.O.S. PERSONA TÓXICA (a la vista)



AL IGUAL QUE SUCEDE CON EL VIRUS DE LA GRIPE, LA GENTE TÓXICA PARECE ESTAR EN EL AIRE... EXISTEN MUCHAS FORMAS DE DESHACERSE DE ELLOS. Y NINGUNA PASA POR VACUNARTE!

TEXTO: ROSA ALVARES. FOTOS: JOHN AKEHURST.

Qué tienen en común esa compañera de trabajo que lo ve todo negro, ese ex al que dejaste porque siempre quería salirse con la suya o tu madre, que siempre se hace la víctima en las reuniones familiares? Todos ellos son gente tóxica dispuesta a amargar la vida a quien tienen cerca. Pero, tranquila, neutralizarlos es posible.

ENTRAR EN BUCLE

No hay *contouring* tras el que se pueda esconder una persona tóxica. Según la psicóloga Silvia Congost, autora de *Si duele, no es amor* (Ed. Zenith), «la gente tóxica es aquella que hace que acabes sintiéndote mal, saca lo peor de ti o te arrastra a involucrarte en situaciones que no deseas. Su manera de ser, comportarse o tratarte te genera ansiedad, te hace sentir pequeño o te crea malestar». En definitiva, te cuesta ser tú misma y, a su lado, acabas por hacerte invisible. La psicóloga emocional Ciara Molina, autora de *Emociones expresadas, emociones superadas* (ed. Zenith), explica que «con esas personas hay relaciones retroalimentadas por un bucle negativo en el que nos quedamos como enganchados y del que nos resulta difícil salir».

DE UNA Y MIL CARAS

Por mucho hechizo *metamorfomago made in Hogwarts* que utilice una persona tóxica, no va a engañarte si prestas atención al amplio catálogo que hay, según nuestras dos expertas. Empezamos por el *quejica*, porque ¿quién no conoce a alguien que se pasa el día protestando sin motivo aparente? Muy parecido a este es el *negativo*, que siempre ve el vaso medio vacío y acaba deprimiendo a quien esté a su lado. Aún peor resulta el *agresivo*: ya sabes, esa persona que nos intimida y ofende con sus comentarios (sí, sí, como esa amiga que siempre ridiculiza tu *outfit* cuando salís de fiesta). Ante un culpabilizador en pleno ataque de ego, mejor una retirada a tiempo, porque cuando las cosas vayan bien dirán que es gracias a ellos, pero si van mal será por culpa de otros. El

envidioso también forma parte de esta *toxic list*: se compara con los demás constantemente y, al pensar que no puede lograr lo que otros consiguieron, descarga su frustración descalificándolos. ¿Te suena? Y luego están los *dramáticos*, que montan *shows* dignos de un Oscar fingiendo que son víctimas para que acabes sintiéndote culpable y hagas lo que quieren. Aún más allá va el *manipulador*, que te arrastrará hacia donde quiera por su propio interés. Por último, no pierdas de vista al perverso *narcisista*: incapaz de sentir empatía, no conecta con el dolor ajeno si no es en su propio beneficio.

¿Y ESTO ES CONTAGIOSO?

La respuesta es sí. Ahora bien, *don't panic!* Tu propia conducta ante un tóxico y la percepción que tengas de ti misma forman parte del antídoto para que la relación no te pase factura. Según Ciara Molina, «las emociones se contagian y además aprendemos por imitación, así que estar expuestos a esta constante toxicidad puede acabar por afectarnos y convertirnos también en un tóxico más si no tenemos reforzado el concepto de nosotros mismos. Esto es muy común, por ejemplo, en las relaciones de dependencia». Para que eso no suceda, debemos haber hecho un proceso de crecimiento personal que nos permita ver a la otra persona desde su ▶

SI UNA PERSONA
TÓXICA NO CAMBIA SU
ACTITUD, TÚ SI PUEDES
VARIAR LA
INTERPRETACIÓN DE
CADA SITUACIÓN

¿Y SI LA TÓXICA SOY YO?

¡No vamos a culpar continuamente a los otros! Quien más quien menos, todos escondemos un lado oscuro que quizá resulte tóxico para los demás. ¿Cómo actuar entonces? Las psicólogas Silvia Congost y Ciara Molina nos aportan las pistas.

- **Si te das cuenta de que eres una persona tóxica**, ya tienes mucho a tu favor, porque reconocerlo es el primer paso para conseguir un cambio efectivo.

- **Toma conciencia** de cuáles son las limitaciones, miedos y dudas que te llevan a adoptar un papel protagonista en esa relación tóxica. Sólo así podrás superar las razones de tu forma de actuar.

- **Trabaja el autoconocimiento**, la comunicación contigo misma, la identificación de tus habilidades y capacidades, y la manera de relacionarte con los demás.

- **Haz una valoración objetiva** que te indique con sinceridad las cosas que quieres mantener y las que deseas cambiar.

- **Si ves que no eres capaz** de superar ese comportamiento tóxico sola, recurre a una ayuda externa para conseguirlo. Libros, películas inspiradoras y terapias conductistas diseñadas por psicólogos serán tus mejores aliados.

¡ESTAMOS RODEADOS!

No queremos engañarte: no hay ningún ámbito de nuestra vida que se pueda considerar como zona *toxic free*. Piénsalo bien: ¿Compensa llevar una relación *polite* con esa persona tóxica que está cerca de nosotros? Quizá, pero tratar de fingir que su comportamiento no nos molesta implica actuar con una máscara que oculta nuestro verdadero yo. Además, en ningún caso esto supone una garantía de que la situación no se vaya a desbordar... Estas son las claves para mantener a raya a la gente tóxica que hay en tu familia, en tu corazón, entre tus amistades y en tu lugar de trabajo. Y no olvides ser muy sincera contigo misma.



MAMÁ, ¿TÚ TAMBIÉN?

Puede ser una de tus primas favoritas, tus hermanos e incluso tus padres. Ya se sabe, donde hay confianza... La toxicidad en familia se traduce en un control excesivo («Hija, ¿dónde estás que te he llamado cien veces al móvil y no me lo coges?»), en querer llevar siempre la razón o en dominar el chantaje emocional.

LA CLAVE Si es alguien que no podemos apartar de nuestra vida (una madre, un padre...), lo mejor es distanciarnos un poco, establecer límites (y, si los traspasan, hacérselo saber) y aceptar cómo son sin empeñarnos en que cambien.

¿ESO ES AMOR?

Un novio manipulador que te lleva siempre a su terreno, un marido que te hace sentir menos que cero con sus comentarios... El miedo a quedarte sola, pensar que tienes lo que te mereces y resignarte con lo que vives por no salir de tu zona de confort puede convertirte en víctima y dependiente emocional.

LA CLAVE Olvida de una vez por todas tu inseguridad y falta de autoestima porque te limitan sentimentalmente; no entres nunca en el juego de tu pareja, ni pienses que va a cambiar y, por último, pon tierra de por medio.

TEN AMIGOS PARA ESTO...

Que el universo te proteja de ese amigo (pelma) que te acompaña desde la guardería... O de esa amiga (envidiosa) que afirma que tú siempre encuentras chollos en rebajas y ella no... ¿Qué te hace aguantarlos? Quizá sea debido a la inercia de una larga relación o por tratar de suplir otras carencias afectivas.

LA CLAVE Lo más sano es que cortemos con esa amistad ya que, al identificarla como tóxica, es probable que haya dejado de satisfacerlos y no tiene mucho sentido seguir alimentándola. Plantéate distanciarte de esa persona.

TÓXICOS EN LA OFICINA

¿Te quita el sueño esa jefa que se pasa el día diciendo que cuando menos lo esperéis os van a despedir a todos? ¿Y no aguantas a la recepcionista empeñada en que critiques a tus superiores a la hora del café? Tener un compañero de trabajo tóxico amarga tu día a día, no sólo en la *ofi*, sino también en tu vida personal.

LA CLAVE Si es un compañero de trabajo, lo más adecuado es tratar de distanciarte al máximo. Y si te afecta demasiado, no deberías descartar (si es posible) pedir un cambio a otra ubicación dentro de la empresa.

SALIR DE UNA RELACIÓN CON UNA PERSONA TÓXICA (PAREJA, JEFE, PARIENTE...) SUPONE UNA GRAN LIBERACIÓN

parte herida, comprendiendo que si se comporta así y no de otra forma es porque no es consciente de ello. Como explica Congost: «Si uno es incapaz de verse a sí mismo desde fuera y no se da cuenta de que su manera de actuar intoxica y genera malestar en los demás, jamás cambiará».

SUPERPODERES 'ANTITOX'

Será innecesario buscar nada fuera de ti para blindarte ante el comportamiento tóxico. «No podemos escoger blindarnos sin más, ya que las emociones nos sobrevienen de manera abrupta», asegura Ciara Molina. Lo que sí podemos es influir en nuestra manera de pensar y hacer que se modifique nuestra emoción. La experta te explica cómo hacerlo: «En primer lugar, piensa que tú eres tu mejor aliada y tu peor enemiga: el punto de partida desde donde empezar a construir la vida que desees. La valoración y el concepto que tengas de ti misma es la base que te fortalece o te debilita. Aprende a comunicarte asertivamente, a decir lo que piensas, sin entrar en conductas sumisas ni agresivas. Establece límites saludables y di no sin sentirte culpable. Rodéate de personas positivas, que te carguen de energía vital. La meditación ayuda a que las cosas se vean de otra manera y sirve de impulso para llegar donde queramos. No te quejes de la situación tóxica: abandona el papel de víctima; mejor ten una actitud proactiva que te libere del círculo vicioso en el que te encuentras. Y recuerda que somos nosotros los que le damos el poder a los demás sobre nuestro estado emocional, así que empieza a poner la atención en ti misma y construye relaciones saludables que nutran y llenen tu vida de aquello que te hace feliz». Y Silvia Congost insiste en no pretender cambiar al *elemento tóxico*: «Eso es no aceptar la realidad. Si dejamos de engañarnos, todo será más fácil».

¡HASTA AQUÍ HEMOS LLEGADO!

En las relaciones con personas tóxicas, todo tiene un tope. ¿Dónde marcarlo? Según Molina, «si la comunicación con el otro te hace daño, te impide seguir desarrollándote y hace que relegues aquello que para ti es importante, hay que establecer un límite. La clave está en aceptar en vez de tolerar, porque cuando tolero asumo algo que no puedo cambiar, me quedo ahí y me produce malestar. En cambio, cuando acepto asumo que no lo puedo cambiar y suelto emocionalmente el malestar, y puedo así seguir con mi vida de un modo más saludable». Poner tierra de por medio es vital para Congost: «Porque, tarde o temprano, acabarán por contagiarnos. Cuando detectemos en nosotros emociones como la ansiedad o la tristeza, es hora de tomar distancia».

TE SACO DE MI VIDA... ¿O NO?

Deshacerse de la gente tóxica no siempre es tan fácil como tirar a la basura esos taconazos que te machacan los pies. ¿Es posible reconducir una relación con ese lastre? Para Ciara Molina, sí es posible. «No digo que sea un camino fácil, pero tampoco imposible. Lo primero es identificar si realmente estamos inmersos en algo así. Si llegamos a la conclusión de que sí, entonces trataremos de averiguar qué papel jugamos en ella: salvadora, maltratada, sumisa... Teniendo clara nuestra participación dentro de la trama, decidiremos abandonar nuestro rol para buscar un cambio de actitud en la otra persona. Por ejemplo, para que sea factible el papel de verdugo debe existir alguien que asuma el de víctima. La comunicación siempre será la herramienta emocional básica; a través de

ella expondremos nuestros sentimientos y tomaremos las decisiones que sean acordes a nuestro bienestar. Debemos tener siempre claro que nada nos ata a nadie, que somos libres para decidir con quién queremos o no queremos estar». Para Silvia Congost, todo depende de qué está convirtiendo esa relación en tóxica: «Si son aspectos que no chocan frontalmente con tus valores y los dos sois conscientes de ello, podéis intentar reconducirlo. Pero si ambas partes no aceptáis vuestra responsabilidad y uno cree que toda la culpa es del otro, entonces no habrá nada que lo vuelva a convertir en una relación sana».

LA LIGA DETOX

Si Superman y otros superhéroes formaron la Liga de la Justicia, ¿por qué luchar sola contra tus villanos tóxicos? «Cuando hay un vínculo afectivo con la persona tóxica, cuesta ser objetivos. Ventilar estas emociones con gente de confianza ayuda a cuestionar si lo que vives realmente merece la pena», asegura Ciara Molina. «Para ello has de ser lo más honesta posible contigo y con el mensaje que transmites. Así no condicionarás la respuesta». ¿Y si el problema es tu pareja? Entonces, Silvia Congost recomienda «aceptar que quizá no te sientes amada, y estás ahí más por pena, culpa o miedo que por amor sano y consciente. Habría que acabar esa relación porque será una liberación. Y en eso siempre es bueno contar con ayuda psicológica».

¡TÓXICO NEUTRALIZADO!

¿Cómo neutralizar a la persona que nos arruina la vida con su toxicidad? «Quizá, sin dar crédito al papel que representa, aunque es mucho más sano alejarse que intentar neutralizar a alguien que no va a cambiar», dice tajante Congost. El consejo de Molina tiene que ver con la manera en la que tú vivas la experiencia: «Influye más nuestra actitud ante lo que nos ocurre que lo que sucede en sí. El comportamiento de la gente tóxica no es el que nos arruina la vida, sino la interpretación que hacemos de la situación». Asumamos que somos el capitán de nuestro barco. ●