

Gente tóxica i la autorresponsabilidad de elegir

Es un término que se empezó a utilizar y hasta estuvo de moda a partir de 2018-10. El término hace referencia a las personas altamente negativas que nos influyen en nuestra vida y se convierten en una losa difícil de llevar. Pero no son solamente personas negativas, cuando hablamos de gente tóxica son aquellas que permanentemente evalúan lo que decimos, lo que hacemos. Todo lo hacemos mal para ellos. La sociedad está equivocada y ellos son los únicos que tienen razón. Impregna con una capa de desprecio todo lo que toca. Todo está mal.

*“Muchas veces permitimos entrar en nuestro círculo más íntimo a los chismosos, a los envidiosos, a gente autoritaria, a los psicópatas, a los orgullosos, a los mediocres, en fin, a gente tóxica, a personas equivocadas que permanentemente evalúan lo que decimos y lo que hacemos, o lo que no decimos y no hacemos.”**

Creo que muchas veces está gente tan exigente con todo lo que les rodea, es porque al fin y al cabo la exigencia es hacia ellos. Y por lo tanto, piden a todo el mundo el mismo nivel de compromiso. Con esto no los quiero exculpar. Ellos son responsables de reconocer su comportamiento y ver si lo quieren mantener o no. Nosotros, los que padecemos estas personas, tenemos la responsabilidad de valorar si nos interesa o no mantener esta relación. ¿Qué nos aporta? ¿Lo que me aporta recompensa lo que me causa? Haz una lista, compara los pros y contras, y si ves que hay más contras, toma una decisión.

*“Muchas veces no somos felices porque estamos ocupados tratando de agradar a los otros o encargándonos de responsabilidades equivocadas, que pertenecen a terceros.”**

¿Y para qué? Pregúntaselo a tu autoestima. En muchas ocasiones, el engancharnos a este tipo de personas viene a refirmar el autoengaño de que no valemos nada, de que no somos buenos, y estas personas nos lo suelen recordar. Por eso es bueno que te plantees que rol juegan estas personas en tu vida. ¿En qué momento aparecieron?

Un día me vino a la consulta una chica de 26 años. Vino porque una amiga le había recomendado mi consulta para trabajar su relación con los chicos. Siempre elegía parejas tóxicas. Me explicó que había tenido tres novios, uno lo acabo denunciando por malos tratos, otro lo dejo tras violarla una noche que iba borracho, y este último aún estaban juntos pero se sentía aterrada cuando estaba junto a él. Yo le pregunté qué porque no lo dejaba. Ella me dijo que tampoco era tan malo, e estuvo toda la sesión explicándome las bondades del chico. Cuando quedaba cinco minutos para terminar la sesión le pedí deberes. Que me hiciera una

lista de todo lo bueno que me acababa de explicar, y si mientras la hacía me venía algo malo, lo anotaré al lado de otro color. El resultado fue que en la siguiente sesión me trajo un folio lleno de cosas buenas, pero más de cosas negativas que le aportaba la relación. Se lo deje enfrente. Ella lo quería leer. Le pedí que no. Que solo marcará en bolígrafo lila aquellos aspectos negativos. La imagen que quedo era una hoja básicamente lila. Cuando ella lo vio empezó a llorar. Entonces le explique que en la sesión anterior, había utilizado toda la hora para explicarme las bondades de su pareja. Y entonces le devolví la hoja que reposaba enfrente de ella.

–¿Qué quieres hacer con ello?

–Destruirlo.

Se lo entregue diciéndole que si asumía romperlo, quería decir que también lo quería hacer en su vida. Me miro sorprendida como si le dijera algo nuevo. Bajo la cabeza y la movió afirmativamente.

En la siguiente sesión planteamos un plan de acción. Y entonces me explico un incidente que había tenido con una amiga. Empezamos a hablar de sus amistades, y mi sorpresa fue ver que ella se rodeaba de gente tóxica, y que el enfoque que tenía que dar era hacía su autoestima. Trabajamos como se veía ella. Madre castradora. Siempre la estaba comparando con todo el mundo, y nunca hacía nada bien, comparado con lo que hacían los otros. Se acostumbró tanto a este tipo de relación que su mejor amiga en el colegio era igual, en el instituto igual. Un día le pregunté si tuviera que ser un personaje de un cuento, ¿cuál elegiría? Y automáticamente se identificó con Cenicienta. Me justificó que se sentía así, como una chica que siempre está al servicio de todo el mundo y nadie la ve a ella. Y entonces le pregunte, ¿esperas a tu príncipe azul? Y ella avergonzada me confirmo que sí, que esperaba a un hombre fuerte, que la salvará.

He aquí el quid de la cuestión, pensé. Trabajamos su autoestima, y en cuatro sesiones más me explico que había dejado a su pareja. Lo había hasta echado de casa, que era propiedad de ella.

–¿Cómo reacciono él?

–Se enfadó. Levanto la mano. Pero sabes... le plante cara. Le dije: ¿Me quieres pegar? Venga a ver si tienes huevos y te pasas la noche en el cuartelillo. Y pego el golpe a la pared, se fue. Y yo me quede súper contenta. No me hubiera imaginado nunca reaccionar así.

–¿Cómo te sientes?

–Orgullosa –Confeso con los ojos rojos a punto de llorar de alegría.

Hicimos un par de sesiones más, pero dejo de venir. Creo que el trabajo con ella ya había llegado a su fin. Ella pudo construir una autoestima sana e identificar sus necesidades sin venderse a la gente por una pizca de amor envenenado.

* Gente tóxica de Bernardo Stamateas. ZETA BOLSILLO, 2013