



SALUD PSICOLÓGICA



DESINTOXICANDO RELACIONES INTERPERSONALES

MGTR. RAQUEL MARROQUÍN

Psicóloga

Si alguna vez tuvo la oportunidad de ver la famosa saga de Harry Potter, ¿recuerda a los tenebrosos *dementores*? ¿Esos seres oscuros que succionaban el alma? La mayoría de expertos en psicología coinciden y definen a una persona tóxica como aquella que drena la energía; incluso a veces puede terminar consumiéndole la vida. Por ello es preciso ser asertivos y tener la suficiente madurez emocional al momento que le toque convivir con esos *dementores*, que a menudo merodean alrededor de la vida cotidiana de cada persona.

Si después de estar con alguien se siente frustrado, estresado, angustiado y triste o, por el contrario, siente alivio cuando se queda a solas ¡Ojo! Seguramente está ante una persona tóxica. Estas tienden a construir muros y fronteras a nuestro alrededor, muros que crecen y crecen hasta que no nos dejan ver el horizonte. Es allí cuando comenzamos a sentirnos atrapados, como en un cuarto oscuro que no tiene salida.

No solo las enfermedades bacterianas o los virus se contagian, las emociones también: las buenas y las malas. Contagiarse de negatividad y pesimismo puede llegar a destruir nuestra autoestima, dependiendo el nivel de toxicidad que tenga la persona con la que nos toca coexistir.

De acuerdo con Kabato (s.f.) una persona tóxica es alguien «profundamente insegura y egoísta que necesita estar cerca de alguien (su víctima) para entablar una relación absorbente que le permita descargar sus frustraciones». Según el especialista, este tipo de gente no aporta nada positivo a una relación, se dedican a robar la energía y alegría de los demás, para así lograr sentirse bien con ellos mismos.

En una publicación del diario *El País*, el psicólogo experimentado en gestión de la tristeza, Jesús Matos (citado por Tovar, 2018) aseveró que 1 de cada 100 personas presenta rasgos psicopáticos tóxicos. Además, indicó que el nivel de toxicidad aumenta en el entorno laboral. ¿Se le vino a la mente alguien con quién trabaja? Ese sujeto que se dedica a: criticar, juzgar, hablar mal de sus compañeros para sobresalir y ser reconocida por hacer quedar mal a los demás... Sí, es un ente tóxico que refleja inmadurez emocional y una gran inseguridad. Trabajar con este tipo de individuos puede causar un desgaste emocional y/o estrés laboral, creando un ambiente negativo para la empresa o institución.

LA RADIOGRAFÍA DE SERES TÓXICOS

Cuando se trata de personas cercanas, amigos, pareja o familiares; se vuelve más difícil identificar la toxicidad de los individuos. Por el cariño, el afecto o admiración que se les tiene, se tiende a aceptar sus malas conductas, a disculparlos por sus fallos, hasta se llega a sentir compasión por ellos o ellas, pues tienen la gran habilidad de victimizarse y manipular a su antojo.

TIPOS Y PERFILES

1. Los **victimistas**: son capaces de manipular a las personas haciéndolos sentir culpables y responsables de su situación.
2. Los **minimizadores**: no muestran empatía por los demás, mucho menos si se trata de éxitos ajenos, son egoístas e incapaces de felicitar el esfuerzo de su víctima.
3. Los **agresivos**: son los que elevan la voz, los que insultan verbalmente a los demás. Tienden a decir palabras hirientes y humillantes, con el fin de debilitar a su víctima faltándole el respeto.
4. Los **manipuladores**: tienen la habilidad de mentir, de engañar a su víctima para obtener su objetivo, sin importar si dañan a los demás.
5. Los **criticones**: son expertos en hablar mal de la gente, inventan rumores, con el fin único de hacerlos quedar mal.
6. Los pesimistas: las quejas son su especialidad, lo hacen todos los días.
7. Los tiranos: son los que ordenan y mandan para compensar su baja autoestima e inseguridad.
8. Los rencorosos: son los que siempre recuerdan y reprochan situaciones del pasado.

9. Los dependientes: a través de la manipulación, logran que su víctima esté para ellos siempre, en todo momento. Se vuelven dependientes a ellos, necesitan de su escucha y de sus consejos. Pueden molestarse si su víctima no les brinda la atención que demandan o pueden sentirse celosos de verlos con otras personas. Logran alejar a la víctima de sus verdaderas amistades.

10. Los **narcisistas**: son aquellos que confían plenamente en su perfección y no soportan que les lleven la contraria, jamás dejan de hablar de ellos mismos. Siempre dan lecciones sobre cómo se tienen que hacer las cosas y creen tener el derecho a descalificar y menospreciar al que contradiga sus decisiones o creencias. Puede ser el más letal de todas las personas tóxicas, por su falta de empatía.

También existen distintos niveles e intensidades de toxicidad. Según Rizaldos (2019) «hay personas que tienen comportamientos que nos molestan; otras que nos contagian su toxicidad y, por último, están esas otras que pueden llegar incluso a destruirnos emocionalmente». Entre los básicos y más claros ejemplos de roles de personas tóxicas destacan: los típicos casos de padres controladores, la pareja celosa o los compañeros de trabajo envidiosos.

¿QUÉ HACER ANTE UN SER TÓXICO?

Es sumamente importante mencionar que la salida más beneficiosa para dejar de ser víctima de una persona tóxica es la lejanía total. Sin embargo, no siempre es posible puesto que, en la mayoría de casos, son quienes nos rodean, es decir, los familiares, compañeros de trabajo, los mejores amigos e incluso la pareja.

Según Rizaldos (2019) estos son algunos *tips* que le pueden ayudar a sanar o cortar una relación tóxica:

1. Fortalecer siempre las emociones y autoestima con ayuda profesional.
2. La mejor herramienta para no «intoxicarse» es quererse a sí mismo y valorarse.
3. Se debe identificar a las personas tóxicas que le afectan.
4. Poner límites y aprender a decir «no».
5. Evitar cualquier enfrentamiento y recurrir siempre a la asertividad.
6. Ser empáticos, comprender que la persona tóxica tiene un problema de salud mental que debe resolver.
7. Otorgar una alternativa para la solución de conflicto, es decir, se le debe hacer saber que algunos de sus comportamientos hacen daño, a quienes le rodean para que reflexione sobre su conducta y los efectos colaterales que provoca.
8. Cortar por lo sano la relación tóxica, alejándose por completo. Si no puede, debe mantener una distancia prudencial.

¡Cuidado! Nosotros también podemos ser tóxicos

Los seres humanos son imperfectos y tienden, por naturaleza, a cometer errores. Muchas veces le tocará convivir con personas tóxicas y otras, tendrá que evaluar si usted mismo está incubando toxinas o virus que en el futuro podrían contagiar a los demás. Ciertamente es casi inevitable poseer alguna característica tóxica, principalmente si se mueve dentro de ambientes tóxicos.

Debe estar atento y ser más consciente de las consecuencias negativas que traen las personas tóxicas a la vida de cada cual, evalúe sus ambientes para identificar las características mencionadas anteriormente, así sabrá tomar decisiones sanas acerca de sus relaciones interpersonales.

Del mismo modo, si alguien tiene un comportamiento con el que se entristece o se enfada quizás pueda, sin etiquetarlo de tóxico, hacérselo saber. Todos pueden tener comportamientos «tóxicos» para otros en algún momento de sus vidas. En esos momentos quizás agradezca que la gente a su alrededor se lo diga y le dé la oportunidad de cambiar en lugar de clasificarlo, apartarlo y marcharse (Alonso, 2018).

LE SUGIERO REALIZAR ESTE PEQUEÑO EXAMEN DE CONCIENCIA:

- ¿Siempre ha sido altruista y generoso?
- ¿Ha tenido épocas en las que ha sido quejón?
- ¿No se ha compadecido nunca de sí mismo poniéndose en el rol de víctima?
- ¿Siempre ha tenido claras sus metas en la vida?
- ¿No le ha faltado nunca empatía a la hora de gestionar un conflicto?

Es completamente normal que algunas respuestas no hayan sido positivas. Así que es hora de ponerse a trabajar en sus emociones para fortalecer su positivismo y esparcirlo a donde quiera que vaya. ¡Conviértase en persona vitamina y no en persona toxina!

Recuerde que la empatía le hace ser ente de luz. ¡Sea empático! ¡Sea luz! Debe luchar día a día por ser positivo y recargar de buenas energías a los demás.

REFERENCIAS

- Alonso, I. (21 de octubre de 2018). Las personas tóxicas no existen. *Levante*. Recuperado de <https://www.levante-emv.com/a-mi-aire/2018/09/21/personas-toxicas-existen/1770628.html>
- Kabato, I. (s.f.). *¿Qué es la gente tóxica?* [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-la-gente-toxica/>
- Rizaldos, M. (6 de junio de 2019). Cómo vivir con una persona tóxica. *La mente es maravillosa*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/como-convivir-con-una-persona-toxica/>
- Tovar, A. (9 de mayo de 2018). Seis señales de que está siendo víctima de una persona «Tóxica» *El País*. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2018/05/04/buenavida/1525448603_698352.html

GHOSTING

LCDA. KAREN RODRÍGUEZ

Psicóloga Clínica

«Ghosting» ha surgido como una nueva estrategia para terminar una relación. La accesibilidad que se tiene ahora a las redes sociales hace que sea más fácil interactuar virtualmente con las personas, que de manera física. Ello hace que las interacciones con otros sean, más que todo, superficiales; por lo que recurrir simplemente a «desaparecer» o ignorar a la otra persona se convierte en la opción más fácil.

Se puede definir «ghosting» como la práctica de cortar, intencionalmente, todo contacto con la otra persona de manera súbita. El ghosting no es exclusivo de las relaciones de pareja, pues puede darse también en relaciones de amistad. Solo puede ser considerado como ghosting cuando ya hubo interacción y comunicación previa, puede darse en cualquier etapa de una relación. No está directamente relacionado a un género en específico, pero sí con la madurez y habilidades de comunicación de la persona que lo hace.

El ghosting no es una práctica nueva, pero sí ha aumentado la frecuencia con que sucede en las relaciones interpersonales; ello se debe al aumento y fácil acceso a las redes sociales y sitios en línea. Las consecuencias de ser víctima de ghosting pueden ser devastadoras, en especial para quienes vienen lidiando con problemas de baja autoestima o ansiedad; pues se crea un escenario de ambigüedad en el que no se sabe cómo reaccionar porque no hay una respuesta clara que justifique la desaparición repentina. Al cuestionarse y querer buscar respuestas se llega a percibir este distanciamiento de la persona de una manera dañina,

en la que se manejan ideas negativas sobre la propia validez como persona.

Ghosting es una forma de aplicar la ley del hielo, táctica que podría considerarse como crueldad emocional; ya que quien termina la relación no tiene que evidenciar las consecuencias de su acción en contra de la otra persona.

RAZONES DEL GHOSTING

No hay una sola causa por la cual las personas opten por esta práctica, cada quien tendrá diversos motivos para cortar relaciones. Algunos recurren a ella como una manera de evitar conflictos, por miedo de afrontar esa incomodidad emocional o por falta de conexión con la otra persona. Esta medida podría estar basada en la creencia que al no tocar el tema la distancia será menos dolorosa o también en la idea de que con la propia acción de desaparecer ya se deja claro, a la otra persona, la decisión de cortar la relación; como manera de evitar ser directo y claro.

Otra razón a tomar en cuenta es pensar en hacer ghosting como manera de huir de una relación donde no se pronostica una buena interacción. El iniciador puede llegar al ghosting cuando no percibe un interés de la otra persona o incluso de él mismo. Otro motivo es para no verse mal, es decir, para evitar estar en una situación donde pueda salir humillado o pueda perder cierto status o respeto.

EFECTOS DEL GHOSTING

Los efectos son otros aspectos que varían dependiendo del nivel de significancia que la persona tenía para quien que fue víctima de esta práctica. En el caso de una persona poco conocida el acto del ghosting se verá como una molestia leve, que se supera casi instantáneamente. Ahora bien, al hablar de relaciones de pareja o de amistades íntimas puede llegar a tener un impacto bastante doloroso y angustiante.

Para muchas personas, hacer ghosting puede ser percibido como un sentimiento de falta de respeto, de ser usado y desechado. Al darse como una acción repentina, deja a la persona manejando cierta incertidumbre acerca de qué ha pasado. Como se mencionó anteriormente, si la persona viene lidiando con problemas emocionales como ansiedad o una baja autoestima, un acto de ghosting refuerza estas creencias negativas, ya que puede interpretarse como un acto de rechazo.

La práctica del ghosting no permite a la persona que lo sufre lograr cerrar el ciclo, por no tener claros los motivos que llevaron a esta ruptura o incluso a cuestionarse si existe una ruptura.

¿CÓMO SUPERARLO?

Es importante tener claro que hacer ghosting es una forma cruel, cobarde e inmadura de afrontar una ruptura. Pasar por una situación de ghosting, dice más de la persona que lo hace que de quien lo recibe, lo cual es ajeno a la valía que se tiene como persona. Hacer ghosting es un indicador de que quien lo realiza no tiene la capacidad de lidiar con sus emociones o hacerle frente a las del otro y no entiende o no le importa el impacto que sus acciones tienen.

El primer paso es reconocer que se ha sido víctima de ghosting, para poder cesar todo cuestionamiento y no caer en una falsa esperanza de una próxima interacción. El ghosting no es un comportamiento normal, que no debe influir en la percepción que se tiene sobre las relaciones o que le predisponga en una futura relación. Recuerde que no todos los seres humanos son iguales.

Así mismo es preciso evitar buscar razones que justifiquen por qué el otro cortó todo tipo de interacción. Se debe ser objetivo, al evaluar las acciones del otro desde la propia percepción. Cuando la persona se valora a sí misma es más fácil que evalúe las acciones del otro y pueda poner límites basados en lo que se merece o no. De esta manera se logra reducir el valor significativo que se le da a la otra persona y se aumenta el valor propio.

También es necesario que se dé el espacio para identificar las emociones que esta situación generó, no hay que esconderlas, sino expresarlas. Dese tiempo para sanar, buscar grupos de apoyo y procesar este duelo a su manera y a su ritmo. Lo importante no es evitarlo, sino trabajarlo.

Evite afanarse en buscar respuestas o asumir como tales la información que recibe de él o ella, ya sea por comentarios, chismes o publicaciones en redes sociales. Esto solo refuerza el sentimiento y malestar con el que se está trabajando. Tampoco es recomendable contemplar la idea que, en algún momento, se tendrá una respuesta o una disculpa.

Acepte la situación y aprovéchela para encontrar una oportunidad de aprendizaje, fundamentalmente para futuras interacciones. Esto hace que las personas sean más fuertes emocionalmente y más objetivas al momento de evaluar las conductas que el otro le muestra y ello mejorará su capacidad de poner límites asertivos en próximas relaciones.

REFERENCIAS

- Vilhauer, J. (27 de noviembre 2015). This is Why Ghosting Hurts So Much... and why it says nothing about your worthiness for love. [Esta es la razón por la que el ghosting duele tanto... y por qué no dice nada acerca de su dignidad para el amor.] *Psychology Today*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-forward/201511/is-why-ghosting-hurts-so-much>
- Castillero Mimenza, O. (s.f.). Ghosting: cortar la relación sin explicarse ni responder mensajes. *Psicología y Mente*. Recuperado de <https://psicologiymente.com/social/ghosting>
- Guerri, M. (s.f.). Ghosting: la forma más cobarde de terminar una relación. *Psicoactiva*. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/ghosting-la-forma-mas-cobarde-terminar-una-relacion/>
- Goldfarb, A. (12 de marzo de 2018). An Emotional Guide to Being Ghosted. [Una guía emocional ante el ghosting]. *The Cut*. Recuperado de <https://www.thecut.com/2018/03/an-emotional-guide-to-being-ghosted.html>
- Lupo, T. (4 de septiembre del 2017). Now you see me, now you don't: Ghosting in romantic relationships. [Ahora me ves, ahora no. Ghosting en las relaciones románticas]. *Decide to Commit*. Recuperado de <https://decidetocommit.com/now-see-now-dont-ghosting-romantic-relationships/>