

Personalidades tóxicas

El que te habla de los defectos de los demás, con los demás hablará de los tuyos.
Denis Diderot

Por FRANCISCO ALMAGRO
Ilustración: BALLATE

I.
Desde tiempos inmemoriales los sabios han buscado la forma de hacer comprensibles, para los simples mortales, conceptos que de alguna manera son difíciles de entender. Y esto pudiera explicarse porque los sabios *saben* que los mortales más simples, como los niños y los campesinos, no se andan con esmeros a la hora de explicar lo difícil, lo complejo, con palabras sencillas, entendibles para todos.

En una película antológica como *Filadelfia*, Denzel Washington interpreta a un abogado querrelante que demanda a compañías y dueños por daños a las personas. En ese difícil mundo que es el ejercicio de la abogacía en los Estados Unidos, las cosas deben quedar muy claras entre clientes y defensores.

Frente a un jurado lo que cuenta muchas veces no es la evidencia o la verdad, sino la claridad en la mente de los jurados, quienes emitirán el juicio de culpable o no culpable. Washington le dice a sus clientes antes que todo: *bien, esa es su demanda, pero ahora explíquemelo como si yo fuera un niño de 5 años.*

Pero si pensamos en la vida real, Newton escogió la caída libre de una manzana para explicar la gravedad; Einstein un tren y el andén para ilustrar la relatividad. En el terreno de las ideas, de la psiquis humana, tan complicado, a veces hay que buscar maneras de decir bastante simples para que se entienda lo que por naturaleza es muy complejo. Así, como el psiquiatra Aaron Beck no pudo encontrar mejor analogía para explicar la depresión que el uso de unos espejos oscuros, Sigmund Freud nos dividió la mente humana en una casa con tres habitaciones, accesibles unas a otras a través de puertas estrechas: consciente, preconscious y inconsciente.

Ahora ha surgido un nuevo término que, si bien no es novedoso conceptualmente, sí lo es por su capacidad de explicarnos, con sencillez, de qué se trata: la *personalidad tóxica*.

II.

Una sustancia tóxica es algo que provoca daño. Suele suceder que ignoramos o subestimamos

el efecto nocivo de tales compuestos, y solo cuando nos colocamos a su alcance y sufrimos sus efectos, es que nos damos cuenta de su perjuicio.

No todos los productos traen etiquetas con huesos y calaveras. Los seres humanos tampoco. Nadie anda con un solapín que indique cuán tóxico puede ser.

Una personalidad tóxica pues, es aquella que donde quiera que llegue contamina el ambiente, lo enrarece, lo hace irrespirable. En lenguaje profano y criollo, un individuo tóxico es un *rompegrupos*.

¿Qué rasgos de carácter tienen estas personas? Antes se les solía llamar psicópatas, y mostraban esta triada de características: un patrón de carácter muy rígido –ejemplos: muy responsable o totalmente irresponsable, muy organizado o muy desorganizado–, por último, una marcada inadaptación social, laboral y familiar, producto de esa inflexibilidad caracterológica y de unas relaciones interpersonales malas.

Pero no podríamos entender la personalidad tóxica desligada de otro ser humano porque existe en y para una relación con otro. Quizás por eso uno de los primeros lugares donde se empezó a hablar de toxicidad psicológica fue en los ambientes laborales.

Los sociólogos notaron que en ciertos grupos de trabajo, que hasta entonces todo marchaba bien, entraba un individuo con ínfulas de grandiosidad, agresivo, rígido en sus opiniones, con excesivo criticismo hacia todo y todos, y que jamás cuestionaba sus propios defectos o errores. Al poco tiempo, el equipo de trabajo comenzaba a dividirse, a tomar posiciones de enfrentamiento de unos contra otros, y la producción menguaba en eficiencia y eficacia. Los personajes tóxicos se ubicaban en

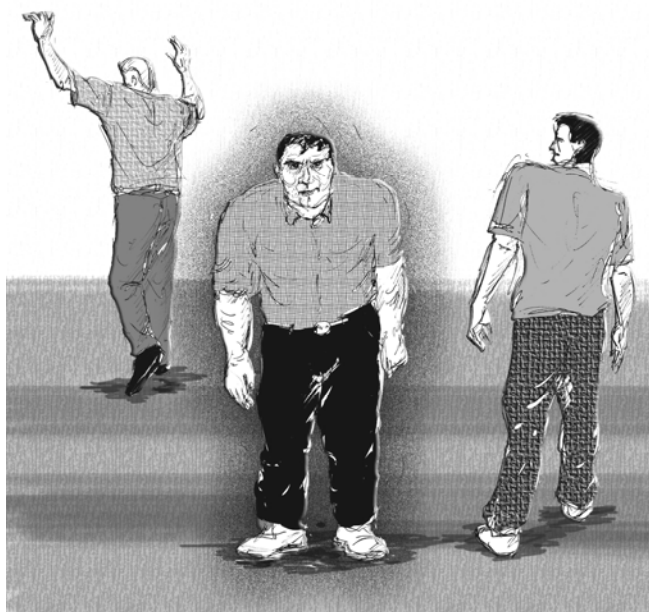
posiciones de liderazgo rápidamente, y desde allí destruían la estima de quienes, hasta esos momentos, eran constructivos para el grupo. Y esta característica del tóxico, la de escalar y saber a quien debe atacar para minar el grupo, es uno de sus rasgos más distintivos.

Casi al mismo tiempo, los estudiosos de las familias identificaron a la esposa o al esposo tóxico: personas que no son felices y todo su cometido en este mundo parece ser lograr que los demás, sobre todo los cercanos, sean infelices. Las esposas o esposos tóxicos se disgustan con la familia política gratuitamente; necesitan enemigos, y ninguno es tan socorrido como la suegra o el suegro. Como tradicionalmente los suegros son tema de disputa, es difícil reconocer al inicio que detrás de esa esposa o esposo que prohíbe la visita a la casa de los padres de su pareja hay una franca toxicidad en las relaciones interpersonales.

Ya se han elaborado cuestionarios para aplicárselos a las personalidades tóxicas y a sus víctimas. El lector preguntará por qué. Bueno, nunca está de más saber con antelación el terreno que se pisa porque, una vez destruida una familia o un buen equipo de trabajo, ya no hay remedio, o se paga un precio muy alto por la desintoxicación.

III.

La personalidad que más se acerca a un tóxico es el llamado narcisista. El nombre es tomado del mito griego de Narciso: se amaba tanto que mirándose en un estanque cayó en él y se ahogó. Los narcisistas tienen una inmensa sed de protagonismo, de sobresalir, y si no encauzan adecuadamente sus apetencias sociales y laborales, terminan



destruyendo a cuanto grupo tiene el candor de acogerlos como personas normales. Porque, y aquí está el truco, los personajes tóxicos son al inicio simpáticos, agradecidos, listos, con carisma de líderes.

Desafortunadamente, muchas veces los seres humanos no acostumbran a aprender ni a escuchar a los demás. Hoy en día no es habitual reclamar referencias cuando se solicita un empleo. En los expedientes laborales no consta cuantas veces ese trabajador fue sancionado por problemático, por *rompegrupo*. Si tiene la desdicha de comenzar en un trabajo donde cree que nadie lo conoce, y de pronto se aparece alguien que lo tiene calado, ni los jefes ni nadie prestan atención al peligro. Porque, y es también un infortunio, la única cura a la personalidad tóxica es mantenerla controlada; identificarla y al primer *ruido*, conducir al individuo por una circunstancia donde pueda purificarse. Si la personalidad emponzoñadora pasa inadvertida, y sin *control sanitario*, el daño a las relaciones humanas puede estar garantizado. La gente, sin embargo, y como sucede con las sustancias, rara vez hace caso a las etiquetas a no ser que tengan las calaveras y los huesos afuera.

¿Cómo advertir la toxicidad a tiempo? Hay síntomas *premonitorios*. ¿No ha estado usted en una fiesta o en una conversación y de pronto siente que el ambiente se torna agresivo, reverberante, insano? No puede definir qué pasa exactamente, pero sí sabe que hasta hace apenas unos minutos todo era alegría y buenas *vibras*; en cierto momento *la cosa se puso mala*. Trate de darle a la cinta para atrás.

Alguien empezó a hablar mal de alguien o tocó un *tema tóxico*, no muy constructivo. El intoxicador ha deslizado en el grupo un asunto poco feliz: la pelea que el otro día tuvo con su jefe -y en la que, por

supuesto, él le cantó las cuarenta-, la incapacidad de sus subalternos, la rencilla con los suegros.

Si nadie detiene al intoxicador, es probable que se haga una bola de nieve en descenso: los presentes empiezan a discutir unos con otros, y en el cenit de la bronca, entre tanto malestar, los amigos se hacen enemigos. Lo peor: no saben cómo empezó este disgusto absurdo, sin sentido.

Dos temas son los preferidos por los rompegrupos, aguafiestas o personajes tóxicos: la política y la religión. Un buen consejo tenían los viejos para ocasiones así: si usted está con su familia o unos amigos, y la está pasando bien, evite conversar de política y de religión. Y podríamos agregar: porque siempre hay un tóxico que te ve.

IV.

Si a un especialista en toxicología le preguntaran cómo hacerle frente a una sustancia potencialmente dañina no tendría otra respuesta que la de evitarla. Una vez intoxicada la persona, de seguro recomendaría un tratamiento acorde con el tóxico y con la cantidad del mismo en el organismo. Pero en las relaciones humanas el aislamiento de las personalidades emponzoñadoras no siempre es posible ni éticamente recto. El aislamiento de los asesinos no los hace buenos. Solo los aleja de sus potenciales víctimas por un tiempo.

Quizás lo mejor es poder identificarlos a tiempo. Y eso sí: combatir el pecado y salvar al pecador siempre que se pueda. Sin darnos cuenta caemos con mucha frecuencia en la órbita de la toxicidad. No tenemos el valor suficiente para decirle a un compañero de trabajo, a un amigo, a la esposa o al esposo que nos puede intoxicar la vida. En cambio, nos dejamos arrastrar por el chisme; la *cosquillita* que produce en nuestro

interior enterarnos del defecto escondido del jefe, o la última trastada que hizo la suegra de fulana.

Las personalidades tóxicas son bastante inmunes a la crítica y a los golpes que les da la vida por su actuar. Detrás del envenenamiento de las relaciones humanas hay un mecanismo de defensa, de realizarse a través del daño. Y eso no se quita de un día para otro. El aislamiento sólo puede ser un recurso a emplear después que se han intentado varias opciones, y que seamos nosotros los primeros en combatir al tóxico y sus mañas.

De alguna forma la personalidad tóxica se va apagando en los individuos que maduran al no hallar eco en los demás. La familia podría ser ese primer valladar contra el que se estrelló todo intento de envenenar las relaciones internas de un grupo.

En el caso de los matrimonios, y después de mucho sufrir, ella o él se dan cuenta de haber vivido junto a una persona tóxica que le ha ido apartando de su familia, sus amigos, sus compañeros de trabajo, en fin, de sus personas queridas.

En esos casos se dice que ya es demasiado tarde para cambiar. Nada más erróneo y pesimista. Los toxicólogos suelen usar medicamentos que reducen las afectaciones del organismo ante la sustancia venenosa, y en otras ocasiones, incorporan al cuerpo elementos que contrarrestan el veneno.

Tomemos la analogía para las relaciones humanas tóxicas: siempre podremos no reaccionar al comentario intoxicante; apagar el pedacito tóxico que también llevamos dentro.

Y otra cura: competir con el veneno deslizando, en ese mismo momento y entre la misma gente, una *sustancia antitóxica, edificante*. ✦