

MIREILLE BOURRET

Amistades tóxicas

Cómo reconocerlas y reaccionar a tiempo



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com.

Colección Psicología

AMISTADES TÓXICAS

Mireille Bourret

1.ª edición: marzo de 2015

Título original: *Les amitiés toxiques*

Traducción: *Pilar Guerrero*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© Les éditions Québec-Livres

(Reservados todos los derechos)

© 2015, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta

08005 Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-16192-51-9

Depósito Legal: B-6.481-2015

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Introducción	7
PRIMERA PARTE	
Descubrir las amistades tóxicas	15
CAPÍTULO 1. ¿Qué es lo que verdaderamente no va bien?	17
CAPÍTULO 2. ¿Qué problema tiene?	23
CAPÍTULO 3. Utiliza el lenguaje no verbal: tanto el de los demás como el tuyo.	27
CAPÍTULO 4. Utiliza el conocimiento de ti mismo	33
CAPÍTULO 5. La vocecita interior o intuición	37
CAPÍTULO 6. La decisión: ¿Pasar o continuar?	45
SEGUNDA PARTE	
Personalidades con componentes tóxicos	51
CAPÍTULO 7. La personalidad narcisista	55
CAPÍTULO 8. La personalidad pasivo-agresiva (o negativista)	65

CAPÍTULO 9. La personalidad dependiente	73
CAPÍTULO 10. La personalidad evitativa.	81
CAPÍTULO 11. La personalidad histriónica.	89
CAPÍTULO 12. La personalidad límite	95
TERCERA PARTE	
La toxicidad en acción.	101
CAPÍTULO 13. La impaciencia, la irritación, la ira	105
CAPÍTULO 14. La ironía, el sarcasmo, la burla, el desprecio.	109
CAPÍTULO 15. La susceptibilidad, el orgullo.	113
CAPÍTULO 16. El control, la manipulación, el despotismo	115
CAPÍTULO 17. La crítica, el juicio, la intolerancia, los chismes	119
CAPÍTULO 18. El cálculo, la avaricia, la apropiación, la avidez	123
CAPÍTULO 19. El despecho, la envidia, los celos.	127
CAPÍTULO 20. El conformismo, la inacción, la dependencia	131
CAPÍTULO 21. La indiferencia, la retracción, la evitación	135
CAPÍTULO 22. Cómo curar las emociones negativas nacidas de la toxicidad.	137
Conclusión	143
Bibliografía	147

INTRODUCCIÓN

¿Decidir que una manzana está podrida y hay que tirarla? En ocasiones es lo que hacemos, quizá demasiado rápido y luego lo lamentamos. Pero cuando, de repente, nos damos cuenta de que una amistad hace aguas, que en lugar de cálidos sentimientos de complicidad y solidaridad —que es lo que se espera habitualmente de una amistad sana— se siente incomodidad, tensión y frustración, ¿qué hacemos?

Para empezar, deberíamos preguntarnos qué esperamos de la amistad en general, y luego de cada amistad en particular. La amistad tiene ese algo especial que cada cual explica o define a su manera. Para unos es confianza, para otros es el placer de compartir, para algunos también es escucha y aceptación. Contrariamente a la relación amorosa, la amistad parece una relación sencilla entre dos personas, lo que no se ajusta del todo a la realidad. No hay ningún manual de instrucciones que nos sirva de guía en una relación amistosa complicada o que nos causa sufrimiento. Sorprendentemente, la bibliografía relativa al tema de la amistad es muy limitada. Sin embargo, en psicología, las relaciones interpersonales desempeñan un papel de gran importancia y

se considera casi como una condición indispensable para la buena salud psicológica: algunas terapias para la depresión recomiendan, en este sentido, la creación o ampliación del círculo social, la profundización en lazos que no sean necesariamente amorosos. El modo de vida en Occidente hace que cada vez haya más gente sola, que vive sola; la rapidez de las comunicaciones, la disminución importante de las relaciones sociales consideradas tradicionales (familia, pareja, tribu) nos empujan a una búsqueda —a veces enloquecida— de lazos significativos con otros seres humanos. Buscamos establecer relaciones en el seno de las cuales podamos ser nosotros mismos, sin falsos pudores. Relaciones en las que la crítica sea aceptada porque es constructiva y sin juicios de valor. Relaciones placenteras, en ocasiones conflictivas, pero siempre se trata de vínculos en los que se acepte nuestra individualidad.

Hoy en día existe un mito social: el de la amistad eterna. Como si un «amigo de un día, amigo de por vida» fuera una condición esencial para la noción de sociabilidad. Este mito prevalece casi tanto como el del amor eterno, y la ruptura de un lazo amistoso puede tener consecuencias nefastas, como en el caso de una ruptura amorosa, particularmente si desempeñamos un papel pasivo en la situación. Digo pasivo en el sentido de no hacerse preguntas, de no ponernos en tela de juicio ni a nosotros mismos ni a la otra persona. Lo que es interesante es que la amistad permanente, eterna, no puede existir porque dicha noción no tiene en cuenta el concepto de cambio, dado que la vida no es estática, y una persona, en el curso de su existencia y a través de las experiencias vividas, puede cambiar de puntos de vista y de forma de reaccionar. Puede que una persona se vuelva más paciente y

más tolerante o, por el contrario, volverse impaciente y no tolerar las pérdidas de tiempo. Incluso quizá suceda que dos personas, con el paso de los años, hayan logrado conocerse mejor y escojan otro tipo de amistades. En efecto, librándose de determinados comportamientos, se puede poner fin a una larga relación amistosa o, por lo menos, cuestionarla. Pocas amistades son para siempre; lo realmente importante es que la amistad sea auténtica y que los amigos se sientan bien juntos. La necesidad de hacer que la amistad dure para siempre no debe ser una obsesión porque, desde el momento en que hay obsesión, algo insano se instala en la relación: «Quiero que seas mi amigo para siempre, así que cambiaré mi comportamiento para complacerte y mantener los lazos contigo». Un pensamiento como éste falsea cualquier tipo de relación.

Otro mito es el de la «amistad total y absoluta». Según esta creencia, una sola persona —el «mejor amigo»— puede llenar todas las necesidades relacionales. Sin embargo, Marie, por ejemplo, puede ser muy amiga de Virginia sin tener los mismos gustos cinematográficos. A Marie le horroriza la sangre y la violencia pero a Virginie le encanta el suspense y la acción, mientras que Josée se pirra por las comedias románticas, al contrario de las dos anteriores que las encuentran sosas y aburridas. ¿Qué hacer, entonces? Pues, sencillamente, no compartir esa actividad. Aceptar que el otro no tiene por qué tragarse lo que no le gusta, aceptar que sea diferente sin que por ello sea peor ni mejor. Esta aproximación a la amistad permite diversificar las ocasiones de estar juntos y abre nuevas vías socialmente interesantes: nuevos temas de conversación, experiencias distintas para compartir... Cuando se acepta sin problemas que no siempre se

puede formar parte de la vida del otro, pasa que el otro tampoco forma parte de toda nuestra vida, lo cual permite gozar de mucha libertad y una notable aceptación y comprensión mutua.

Lo que distingue la amistad de una simple relación es el grado de familiaridad del lazo entre dos personas. Al principio hay puntos en común, afinidades, cortesía, camaradería. Pero para que esa persona se convierta en un amigo debe tener pensamientos comunes, similares puntos de vista, casi una jerarquía de valores compartida. Se necesita complicidad, confianza, intimidad, comprensión mutua de las referencias. La amistad implica compartir, ser solidario y tener recíproca disponibilidad. Es el encuentro íntimo de dos individualidades. Todo eso aporta enriquecimiento de la relación y enriquecimiento personal de ambos amigos. Por eso es más fácil encontrar referencias comunes con alguien del mismo origen, del mismo medio social; sin embargo, la apertura de mente marca la diferencia y puede favorecer el establecimiento de la amistad más allá de las diferencias.

Por otra parte, la calidad de la relación es más importante que la cantidad de tiempo invertida en ella. En efecto, podemos toparnos con un viejo amigo de hace un montón de años y «rencontrarnos» con él, como si lo hubiéramos visto ayer mismo, sin que el pasado sea un obstáculo. Por el contrario, podemos ver a una persona cada día y mantener siempre una relación superficial con ella. Algunos amigos sirven para colmar un vacío afectivo, mientras que hay quienes satisfacen otras necesidades. Algunos nos estimulan, otros nos calman y nos escuchan, mientras que otros están para pasarlo bien.

En ciertos casos, la relación se adapta y progresa con el tiempo, en otros no evoluciona y se romperá al menor cambio de situación. Algunas veces la amistad se extingue sola, suave y progresivamente, pero otras se acaba con mucho ruido y sufrimiento.

Una relación amistosa puede adaptarse a los cambios de situación de dos personas, a la evolución personal de cada una de ellas. La amistad puede sobrevivir a los peores reveses, pero también a los ascensos de clase social, las enfermedades, las bodas, los hijos, los divorcios y el duelo. Puede expandirse en la alegría y en el sufrimiento, en el ruido y en el silencio. Pero, en ocasiones, no puede sobrevivir a los acontecimientos de la vida. Eso no significa que no sea una amistad auténtica o menos profunda. En cualquier caso, la amistad no debe someter a nadie a presión ni volverse obsesiva.

Sophie conoció a Geneviève en el trabajo. Ésta había llegado, hacía poco, de otro país y buscaba relacionarse con gente y hacer amigos. Sophie la encontraba simpática, diferente y cultivada, y ambas tenían muchos puntos en común. Empezaron, pues, a verse regularmente fuera del trabajo. Sophie presentó a Geneviève a sus amigos y hacían actividades juntas. Tras unos diez años de amistad, Sophie conoció a su futuro marido, al que quiso consagrar más y más tiempo. Un día, de repente, se dio cuenta de que algo no iba bien en su vida. A menudo estaba tensa y ansiosa. Un día, sonó el teléfono de casa y vio el nombre de Geneviève en la pantallita, pero no descolgó el auricular y pensó: «¡Esta pesada otra vez!». En ese momento se sintió mal porque era la primera vez —al menos de manera consciente— que una vocecita en su interior le informaba de que su amiga la estaba

molestando. Al reflexionar, Sophie se dio cuenta de que su amiga Geneviève la llamaba cada día, que se pasaba por casa muy a menudo y de manera imprevista, que no hacía nada ni iba a ninguna parte sin consultárselo antes. Esta situación de dependencia se había ido desarrollando lentamente, sin darse cuenta. Sophie comprendió que esa situación la superaba y que no quería ser eternamente responsable de la vida de su amiga. Pero, cada vez que hablaba con ella, se sentía obligada a ser educada y pasar por el tubo, razón por la cual ya estaba harta.

Geneviève, por su parte, estaba encantada de su relación con Sophie. Siempre proponía actividades interesantes, era creativa en su forma de ver las cosas. Geneviève admiraba la seguridad que Sophie tenía en sí misma, lo agradable que se mostraba y su marcado sentido del humor. Sola, en un medio extraño, Geneviève estaba encantada de haber trabado amistad con una persona tan simpática e interesante, con la que las charlas –sobre cualquier tema– resultaban siempre apasionantes. Por eso no se había molestado en hacer más amistades y concentró su vida social en Sophie y los amigos de ésta. Cuando Sophie conoció a su futuro marido y empezó a dedicarle más tiempo a él, se separó un poco de Geneviève, la veía con menos frecuencia que antes y participaba menos en las actividades de siempre. Así, Geneviève se sintió abandonada, traicionada, con una sensación de soledad muy difícil de asumir.

Como podemos constatar al leer esta historia, ninguna de las dos amigas tenía una naturaleza tóxica en sí misma; más bien fue la dinámica entre ambas la que se convirtió, hasta cierto punto, en tóxica, dado que la vida no es estática. En efecto, las situaciones cambian y la vida sigue su curso.

Una amistad tóxica nos hace sufrir, nos perturba, nos bloquea la expresión de nosotros mismos. La toxicidad se expande en lo que no se dice, en la inseguridad, en la falta de consideración. Se manifiesta con infinidad de formas, algunas triviales y otras muy serias. No abordaremos aquí la toxicidad nacida de una patología mental. Efectivamente, la mayoría de la gente no sufre problemas mentales de naturaleza psicótica ni problemas de personalidad. Por lo general, la gente que tiene este tipo de problemáticas debe consultar con los profesionales correspondientes.

Todos nos hemos encontrado, en algún momento de nuestras vidas, con una situación amistosa insufrible, de diferentes maneras y por razones diversas. Pero ¿qué es lo que pasa para que una amistad sana se convierta en tóxica? ¿La dinámica fue insana desde el principio? ¿Ha cambiado la situación de algún modo? ¿Han cambiado las personas? ¿Es, quizá, que nos damos cuenta de que la otra persona no nos aporta ya nada? ¿Cómo aprender a escuchar esa «vocecita interior» que nos invita a reflexionar sobre lo que ocurre?

En realidad, no son las personas las que tienen una naturaleza tóxica, sino las relaciones, que se enquistan con comportamientos que acaban siendo hábitos nefastos. Forzosamente, los hábitos son tenaces y se vuelven inconscientes: ¿cómo darse cuenta de algo que es inconsciente y cómo ponerle remedio?

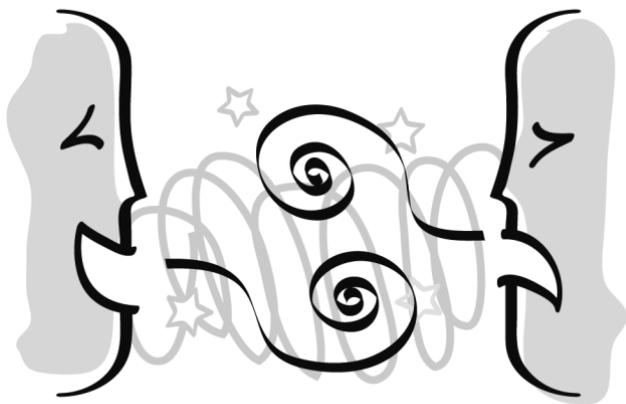
De hecho, una amistad se construye entre dos y definirla es definir el tipo de lazos, no las personas que la componen. Vamos, pues, a examinar los diferentes tipos de lazos amistosos, definiendo las atracciones específicas de ciertos tipos de personalidad. Luego podremos determinar si dichos la-

zos son sanos o tóxicos, ver cómo podemos reaccionar y tomar las decisiones necesarias.

Por lo tanto, es importante hacer una búsqueda interior para observar qué es lo que no va bien. Aunque todas las situaciones son diferentes, las pistas para encontrar soluciones se disponen en un eje alrededor de tres parámetros de reflexión: el diagnóstico, la decisión y las estrategias.

PRIMERA PARTE

Descubrir las amistades tóxicas



CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES LO QUE VERDADERAMENTE NO VA BIEN?

Es muy raro que haya gente con rasgos tan tóxicos que no consigan establecer relaciones amistosas desprovistas de sufrimiento. Algunos hay, ciertamente, pero se trata de casos patológicos, nada normales. En otro orden de cosas, si hacemos una encuesta entre nuestros amigos y les preguntamos qué creen que es lo más desagradable que puede ser un amigo, es decir, con qué tipo de persona no podrían mantener una amistad ni en sueños, al escuchar las respuestas, verás que cada cual dice una cosa diferente. Unos no soportarán a la gente calculadora mientras que, para otros, un amigo calculador es un regalo de los cielos que viene a aclararle las cosas objetivamente. Algunos dirán que una persona victimista es insoportable porque es deprimente, y vive instalada en la desgracia. Otros la verán como voluble, inestable, que nunca se sabe lo que va a querer, decir o pensar; pero eso mismo puede resultar divertido para otros, que no se comprometen mucho e incluso verán cierto misterio o cierto romanticismo en la gente que posee este carácter.

Así las cosas, tenemos una primera constatación: habitualmente, es la dinámica de la relación la que resulta tóxica, no la naturaleza de las personas que la viven. A propósito de las relaciones, a menudo se habla de «química»: en efecto, se producen en nosotros reacciones químicas de rechazo o atraentes. Pero ¿cómo encontrar el equilibrio en el seno de las relaciones y hacer que no comporten ni sufrimiento ni irritación sino, al contrario, afecto y otros sentimientos positivos? Para ello hay que preguntarse, buscar en el interior de uno mismo, en las emociones e intuiciones. Permanecer a la escucha de uno mismo y de los demás. ¿Estamos enquistados en patrones relacionales que nos impiden evolucionar, que nos impiden percibir afinidades? En la mayoría de casos, nuestra propia historia nos empuja a buscar ciertos tipos de personas, sin preguntarnos nunca por qué nos atraen y sin darnos cuenta de que esas personas, desde el principio, nos hacen sufrir. De hecho, cuando advertimos que una relación es tóxica, normalmente es porque vemos que nos hace revivir una relación dolorosa del pasado. Por ejemplo, cuando nuestra autoestima se ve por los suelos o cuando se tiene la impresión de ser inferior a quienes nos rodean o cuando nos irritan ciertas palabras o ciertas cosas en un amigo, pero las toleramos en otro, también cuando somos conscientes de nuestras emociones en presencia de diferentes amigos, entonces, estaremos percibiendo la presencia de una amistad tóxica. Pero cuando llegamos a comprender hasta qué punto es dolorosa y todo lo malo que nos recuerda, esa relación tóxica nos puede ayudar a evolucionar como personas, a conocernos mejor y a no dejar que caigamos otra vez en las mismas situaciones que nos exponen al sufrimiento.

La primera dificultad, pues, consiste en detectar las relaciones tóxicas para nosotros, en nuestro entorno. A menudo están arraigadas en nuestras costumbres y contactos sociales. La mayoría de las veces encuentran su origen en nuestro pasado, en lo que un día nos desgarró y nos hizo sufrir. Todos adoptamos reglas de comportamiento diferentes según la gente con la que estamos, aunque hagan o digan lo mismo. En efecto, es su forma de hacer las cosas o de decirlas lo que marca la diferencia, lo que hace que nos mostremos tolerantes en unos casos y no en otros. Así, el tono de voz, la presencia o no de insistencia, el apego o el desapego, la suavidad en las maneras o la irritación, son tan o más importantes que el mensaje o la acción en sí mismos. Ahora bien, todos buscamos lo que ya conocemos. Esta idea no es nueva. Sócrates decía «Conócete a ti mismo». Si lo que ya conocemos ha sido alguna vez tóxico o doloroso, tendremos tendencia a buscarlo de nuevo, porque ya lo conocemos. En realidad, lo que conocemos es un conjunto de relaciones positivas y negativas, una aglomeración de elementos sanos e insanos, y recreamos dicho conjunto en nuestra vida.

En esta obra, estudiaremos las diferentes personalidades y características susceptibles de despertar nuestros antagonismos y conflictos interiores. De este modo, veremos cuáles deberemos evitar en función de nuestras propias características, temperamento, personalidad...

Lo que pasa, frecuentemente, es que una amistad se convierte en un martirio por culpa de un cambio en la situación. Por ejemplo, dos amigos tienen la misma evolución profesional; de repente, uno consigue un cargo importante y el otro no. O bien dos mujeres son amigas pero una se casa muchos años antes que la otra. También acontecen

cambios naturales en la vida, como el crecimiento, los cambios hormonales en la pubertad, el embarazo, la menopausia... Asimismo se producen reacciones personales de cada cual hacia el rechazo, el duelo o la pérdida del empleo. Del mismo modo, podemos tener en cuenta los posibles cambios de situación, como un alejamiento geográfico.

Así, también podemos darnos cuenta de que la amistad que nos une a otra persona se ha anquilosado poco a poco: ya no hay nada nuevo, nada estimulante. La comunicación se convierte en una rutina, no se renueva en absoluto. La otra persona nos irrita siempre del mismo modo, a pesar de todas nuestras buenas intenciones. Por ejemplo, Gilles y Thierry eran amigos desde el colegio y se iban viendo de vez en cuando. Aunque Gilles estaba encantado de encontrarse con Thierry, se irritaba con él al cabo de un rato de estar juntos. Nunca se le había ocurrido preguntarse qué pasaba y soportaba como podía la situación. Seguía catalogando a Thierry como un buen amigo, de aquellos que se ven de vez en cuando, pero poquito rato. Después de encontrarse con él, pasaba mucho tiempo hasta que se decidía a volver a verlo. Finalmente, Gilles se dio cuenta de que Thierry tenía un problema obsesivo y decidió fijarse en lo que pasaba. Comprendió que debía tener en cuenta el problema de Thierry cuando se encontraba con él y, así, poco a poco, la relación se volvió más profunda, más auténtica. Thierry siempre había tenido problemas con sus obsesiones pero nunca había hablado de ello. La relación tipo yoyó que ambos tenían —malestar, comunicación esporádica, huyendo uno del otro disimuladamente— se acabó cuando la verdad salió a la luz y Gilles tomó una decisión lúcida en cuanto a su relación con Thierry: determinó conservar la relación

porque, en realidad, le aportaba más cosas positivas que negativas. Utilizó el análisis costo/beneficios, que abordaremos más adelante, y tras haber tomado conciencia del problema, recurrió a su intuición y a su empatía para acercarse a Thierry. De este modo, pudo crear una relación muy satisfactoria para ambos.

CAPÍTULO 2

¿QUÉ PROBLEMA TIENE?

Las relaciones amistosas son como todas las demás relaciones humanas y, en este sentido, no son permanentemente gratificantes ni perfectas. Todos tenemos nuestro particular estado de ánimo cambiante, pasiones, defectos y virtudes. Cada uno tiene sus gustos y sus aversiones, unos pueden comprometerse fácilmente con cosas que otros no se comprometerían jamás, o al contrario, unos son incapaces de aceptar lo que otros ven como normal. Todos tenemos nuestros miedos y desequilibrios, nuestra personal forma de ver la vida... y de vivir. No todos nos sentimos atraídos por el mismo tipo de personas. La gente que nos interesa se nos graba inconscientemente en una parte del cerebro que resulta estimulada por lo que esas atrayentes personas desprenden. Esto es recíproco, y también hay personas que no están para nada interesadas en nosotros. Dichas atracciones y repulsiones pueden herir notablemente a las personas. No solemos darnos cuenta de la profundidad de las heridas que podemos causar en los demás con estos comportamientos inconscientes, lo cual es de agradecer porque, de lo contra-

rio, iríamos por la vida como si se tratara de un campo de minas.

Del mismo modo, no solemos darnos cuenta del interés que despertamos en algunas personas, ni los demás saben lo mucho que nos interesan a nosotros. Nadie lee la mente. Todos estos elementos son capaces de fundar una amistad muy especial: se escoge en cada encuentro sin que medie contrato ni obligación, simplemente se busca compartir el tiempo con determinadas personas, tener confianza, solidaridad y contar con el placer de su presencia. La amistad es una auténtica suerte y hay que esforzarse en conservarla, a ser posible en buen estado.

Si no nos sentimos bien en una relación amistosa, antes de romperla es conveniente reflexionar para averiguar en qué estamos metidos y qué es lo que nos provoca malestar. Disponemos de herramientas diversas para andar por el camino de la amistad sufriente. Para empezar, hay que tener claros nuestros propios problemas y nuestra propia situación. En muchos casos no hay que buscar lejos. Después de todo, el problema no es del amigo, sino nuestro. Hay que prestar atención a los mensajes físicos y somáticos que nos enviamos a nosotros mismos, al tiempo que nos fijamos en los mensajes de los demás. En efecto, cuando estamos cerca de personas tóxicas, o que ejercen un efecto tóxico en nosotros, nuestras reacciones físicas son buenos indicadores: nos ponemos tensos, ansiosos, la respiración se bloquea ligeramente, nos sentimos irritados o tristes, tenemos ganas de irnos, de huir o, en el peor de los casos, de enfrentarnos de manera agresiva a la persona que no nos gusta. Todas estas reacciones que escondemos para que no se nos noten son emociones inútiles y nocivas, tanto física como mentalmente. Después,

podemos utilizar el conocimiento que tenemos de nosotros mismos para comprender nuestras emociones negativas frente a la otra persona. Finalmente, disponemos de la intuición: ésta, aunque mal definida y poco apreciada por el mundo científico, existe a todos niveles, también en el social. Con la ayuda de todos estos útiles, podremos hacernos una idea de lo que nos causa el malestar que sentimos.

CAPÍTULO 3

UTILIZA EL LENGUAJE NO VERBAL: TANTO EL DE LOS DEMÁS COMO EL TUYO

*Todos los sentimientos tienen su característico tono de voz,
gestos y mímicas que les son propios.
Y esta relación bueno/malo, agradable/desagradable,
es lo que hace que las personas gusten o disgusten.*

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD, *Máximas morales* (1664)

A primera vista, la expresión de la cara puede ser atractiva o repulsiva. Puedes hacer un pequeño experimento: camina por la calle poniendo una cara sonriente y agradable. Luego, pon una cara agría y antipática. Fíjate en las reacciones de la gente que se cruza contigo. Invariablemente, su actitud reflejará la tuya. La gente sonrío si nos ve sonreír. Lo mismo pasa contigo: cuando te topas con una cajera o una dependienta agría y desagradable, no reaccionas del mismo modo que si fuera amable y sonriente. Las emociones son contagiosas y se manifiestan más por el lenguaje corporal que por el contenido semántico de lo que decimos. Cuando estamos

con alguien, emitimos y recibimos señales emotivas que afectan a los demás y a nosotros mismos.

Un truco al respecto podría ser el siguiente: tomar conciencia del lenguaje corporal. En efecto, hay gestos y códigos universales. Los pintores y escultores lo saben desde siempre, porque dotan a sus personajes de emociones, tanto en la expresión de los rostros como en las posturas corporales. Para hacerlo no necesitan haber estudiado en una escuela especial «el lenguaje no verbal» (porque esto no se aprende); se basan en su propia experiencia, en la identificación con las emociones que quieren representar en cada momento, en su intuición. La única escuela donde se puede aprender a imitar emociones es en la del teatro. Pero, de hecho, tú eres la persona mejor ubicada para descodificar tu propia gestualidad y tomar conciencia de que también puedes descodificar la de los demás. A partir de algunos códigos básicos, podrás desarrollar una mejor comprensión de las emociones expresadas por la gente y por ti mismo, gracias a lo cual podrás descubrir la toxicidad en tus relaciones.

¿Mueves mucho los dedos? ¿Te muerdes las uñas? Eso indica que, en ese momento, te sientes inseguro por lo que respecta a tu autonomía: no sabes qué pensar, qué hacer en ese instante. Puedes estar ante una persona con autoridad, con la que vives un conflicto no resuelto. Te fijas demasiado en los pequeños detalles de un incidente o de una percepción. De hecho, dudas, y las dudas afectan a tu capacidad para ser autónomo: puedes estar en presencia de alguien que insiste en controlarte o que pretende impedirte ser quien eres. Generalmente, el hábito de morderse las uñas se acompaña de ansiedad, manifestada por una especie de nudo en el estómago.

¿Te cruzas de brazos con cierta frecuencia? Si el izquierdo está sobre el derecho significa desconfianza: tomas distancia frente a la persona que tienes delante y que está ocupando demasiado espacio. Si el derecho está sobre el izquierdo, cuidado con la ira.

¿Cruzas las piernas a menudo? Cuidado los diestros: la izquierda sobre la derecha indica relajación, pero la derecha sobre la izquierda, estrés y oposición. Para los zurdos es al contrario. En el caso de cruzar los tobillos: si se cruzan por delante de ti, ningún problema, es una muestra de serenidad. Pero si se cruzan debajo de la silla, significa que estás en guardia y que desconfías.

Si apoyas los codos en la mesa, cruzando las manos por delante de la cara: no estás de acuerdo con lo que te están diciendo, meditas y esperas tu turno para decir lo que piensas. En cambio, si te coges la cara con las manos mientras escuchas, es que te gusta la persona que te habla y estás de acuerdo con ella y te sientes relajado y a gusto. ¿Le tiendes la mano a la persona a la que hablas? Eso es porque estás abierto al diálogo y te gusta la idea de intercambiar puntos de vista. Pero si cierras los puños o doblas los dedos... ¡No hacen falta más explicaciones!

Mordisquearse el labio superior es un signo de estrés, ansiedad, malestar..., mientras que morderse el labio inferior indica duda, falta de confianza. Pasarse la lengua por los labios suele ser una señal de que la persona tiene sed.

En cuanto a los ojos: bajos, indican sumisión o mentira, simulación o falta manifiesta de interés por el interlocutor. ¿Miras a la gente a los ojos? Eso es porque tienes confianza en ti misma y te interesa convencer. Se dice más con los ojos que con la boca. Podemos levantarlos al cielo, mirar som-

bríamente, poner mirada inquisidora o sonreír amablemente con ellos.

La sonrisa es mucho más reveladora de lo que se cree. Puede ser franca, profunda, expresar alegría y confianza; puede invitar, apreciar, agredir, rechazar e ironizar. Piensa en todos los adjetivos que se pueden utilizar para calificar una sonrisa: hay muchísimos.

El tono de voz es, por lo menos, tan importante como lo que se dice, como el mensaje comunicado. Éste es un hecho confirmado, incluso los programas informáticos de reconocimiento de voz están preparados para reconocer las emociones contenidas en la voz. Por ejemplo, si le dices a alguien: «¡Ningún problema!», según el tono de voz estarás afirmando que no hay problema alguno o que sí hay un problema, usando el tono sarcástico. También se entenderá que hay algún problema si usas un tono lastimero y débil. Dejaremos claro que hay un problema muy grave si lo decimos en tono autoritario e iracundo, es decir, cuando la voz se pone fuerte y profunda.

Detengámonos un momento en los diferentes tonos de voz. Ya debes saber de qué se trata porque seguramente has vivido alguna vez esa falta de cohesión entre el tono y el discurso... cuando nos referimos a la gente, claro. ¿Has escuchado tu propio tono de voz? ¿Lo has estudiado para ver cómo lo perciben los demás? Es difícil modificar el tono de voz cuando somos presas de una intensa emoción. Si te sientes contrariado, tu voz resultará más aguda de lo normal. Constatarás que estás nervioso, enfadado o asustado cuando hablas más rápido y más fuerte. Si, por el contrario, tu voz se vuelve suave y la prosodia se ralentiza, es posible que estés triste o que te sientas culpable. Si tu voz es dulce y

con un tono medio, te sentirás tímido y reflexivo. Si, en general, tu tono de voz es fuerte y decidido, es porque eres una persona atrevida y con tendencia al mal genio. Pero el tono de la voz expresa también emociones que se sienten a partir de alguna herida antigua, reactivada por la actitud o el mensaje del interlocutor. Cuando lo que se siente es rechazo, la voz se vuelve débil y las frases serán vagas y poco definidas. El sentimiento de rechazo impide hablar y ser comprendido, porque el interlocutor no llega a entender con exactitud lo que se le dice y acabará sintiéndose desestabilizado, incluso desinteresado. El abandono provoca sentimiento de víctima: el tono de voz se vuelve lastimero. Las peticiones pueden ser muy claras pero el otro se impacienta por el tono de voz, precisamente por el tono de voz: la impresión de ser responsable de otra persona provoca cierta culpabilidad latente, lo cual es muy desagradable. Cuando se experimenta una sensación de injusticia, la voz suena fuerte, seca, incluso indignada. Puedes permanecer en calma, pero el tono de voz y la actitud muestran la indignación interior: repites las cosas, pareces distante, el tono de voz se modula de forma que el interlocutor entiende lo que estás sintiendo aunque no lo expreses; también se siente atacado y busca un mecanismo de defensa que se corresponda con su tipo de personalidad.

Si te escuchas cuando hablas, si modulas tu tono de voz, si muestras una cara sonriente aunque hiervas por dentro o si muestras una gran indignación, sin realmente sentir auténtica ira, serás un político de primera categoría.