

Amistades tóxicas

“Tengo una amiga que me utiliza...”



Cuando somos pequeños, muchas veces escuchamos la letanía de nuestra madre que dice: “Esta amiga no te conviene...”, o “Este muchacho no es de confianza, no me gusta...” y cosas por el estilo. Como consecuencia de nuestra juventud, nos aferramos aún más a esa persona, para “demostrarle al mundo” que ya somos los suficientemente grandes para elegir nuestras amistades. Lamentablemente, muchas veces mamá lleva la razón. ¿Pero tienen las madres un sexto sentido? No, realmente lo que tienen es experiencia de vida y una mirada a veces demasiado prejuiciosa, aunque en general, con el sincero afán de protegernos.

¿Pero que pasa cuando de jóvenes o adultos persistimos en elegir personas que no nos convienen, que nos perjudican anímica y materialmente, sin que podamos cortar con ellas?

Esta actitud francamente negativa, aparece muy a menudo entre los pacientes que llegan a consulta quejándose de que “todos” abusan de ellos, se aprovechan de su bondad o falta de carácter. Lo habitual es que terminen confesando que no saben por qué, Fulano o Mengana los llama sólo cuando los necesita o para “tener con quién hablar y descargarse”, pero en contadas ocasiones para compartir un lindo momento, una charla positiva, un viaje o una reunión.

¿La respuesta de Fulano?: “¡Ay!, es que de verdad era una reunión aburrida, de familiares y amigos que yo sé que a ti no te caen...Por eso no te invité ¿La de Mengana?: “No quería parecer una agrandada... No te avisé que íbamos con las chicas al shopping porque pensé que como no tienes mucho dinero, te sentirías mal... El shopping es para gastar... ¡Otra vez te lo digo y si puedes, vienes!”.

El paciente parecen no poder aceptar lo evidente: que esa persona se aprovecha de la supuesta amistad, que en todo caso va en una sola dirección, beneficiando únicamente al “amigo” o “amiga”, que “casualmente” nunca aparece cuando se le necesita. Hay situaciones que se repiten como una constante, pero con una característica muy especial: quienes las sufren, se sienten

desconcertados, no aciertan entender “por qué esa persona es así con ellos” o “qué habrán hecho” para que de pronto les dejen de lado o sencillamente, eviten incluso comunicarse.

La clave está en lo que defino como “amistades tóxicas”.

Son aquellos personajes que se acercan con la clara intención de sacar partido de una supuesta amistad, capturando emocionalmente a una persona y sacando todo el provecho posible, hasta que sacian sus necesidades anímicas o materiales y entonces abandonan a la “víctima” (así la nombraré, porque lo es en toda regla), mediante el sencillo trámite de “hacerse los ofendidos” o inventando una actitud “inaceptable” de la que, obviamente, culpan a la víctima poniéndose ellos en el papel de perjudicados o en el caso más leve, diciendo que “ambos han cambiado y ya no se entienden, que hablan idiomas diferentes...”.

Como previamente supieron obtener el cariño de esa persona, el desconcierto paraliza a la víctima, que llega a consulta con una mezcla de rabia, desilusión y tristeza, que muchas veces incluso hace que se culpabilice de lo ocurrido, insistiendo en mantener esa amistad mediante llamadas, visitas, mensajitos en el móvil o mails, que por supuesto, el o la “ofendido/a” devuelve con monosílabos o simplemente ignora.

¿Qué hacer ante esto?

La solución a este conflicto personal es sencilla pero emocionalmente complicada, por eso requiere algunas sesiones de terapia para ser resuelto, ya que en verdad, anida en el ánimo como una larva que despierta cada vez que la llaman.

Lo que la víctima ha de resolver es su necesidad imperiosa de ser querida, para no sentirse despreciada o abandonada, sentimiento que hunde sus raíces en sucesos de abandono anteriores al presente, ya sea en la niñez o aún más atrás, en las emociones que su mamá le transmitió cuando aún habitaba en su vientre. ¿Los bebés que aún no han nacido, sienten? ¡Por supuesto!

Justamente, la base de la terapia que utilizo en estos casos es volver hacia atrás en el tiempo guiando al paciente para recuperar recuerdos o vivencias traumáticas en las que se han fijado emociones negativas, que en la actualidad actúan a modo de “espejo”, reviviendo sensaciones que producen reacciones o respuestas inadecuadas, como por ejemplo, aferrarse a una persona para no ser “nuevamente” abandonado.

Al resolver este viejo conflicto, desaparecen las actitudes autodestructivas del presente.

La “ex-víctima” ya no necesitará saciar compulsivamente esa necesidad de ser apreciada y por lo tanto, podrá elegir mantener o si es necesario cortar con amistades que le perjudican, sin que se sienta impedida para hacerlo ni pensar que “es por su culpa”.

Siempre le digo a mis pacientes: “Sanar nos permite vivir felices el presente y como nadie sabe cuánto de tiempo nos queda, aprovechar cada día con felicidad es la clave del buen vivir”.

Carlos Gilio Pardiñas atiende en el Centre Sagrada Família, Barcelona.

Contacto: 632 304 666