

Personas tóxicas

Luis Menchén

Los días de Semana Santa, tradicionalmente proclives a la reflexión, deben ser los responsables de que les hable de un tema que me llamó la atención ya hace tiempo. No puedo citar el programa de televisión donde lo vi porque no lo recuerdo, se trataba de una entrevista a Irene Villa y estaba presente Bertín Osborne, este último, en un momento dado le preguntó que cómo se sentía pensando que el terrorista responsable del atentado que le costó las piernas estuviera en la calle. Ella le contestó con una tranquilidad pasmosa, transmitiendo verdadera paz interior, de una forma que me impresionó. Le dijo que lo importante era disfrutar de las cosas buenas de la vida como su hijo y avanzar hacia nuevos retos, todo ello sin pensar en ese individuo, ni dejarse llevar por los que ella llamó "personas tóxicas". Explico que estas personas cuando les prestas interés o te dejas llevar por lo que hacen o dicen lo único que logras es aumentar tu ira y tu malestar con los demás o contigo mismo, impidiéndote vivir con normalidad pues se entra en un negativo bucle al estilo de *Atrapado en el tiempo* y por esa razón se debe huir hasta de pensar en ellas, pues caerás intoxicado con gran rapidez y facilidad. Con estas personas pasa lo mismo que con las mentiras, las peores son las que tienen algo de verdad convenientemente usada y manipulada. Será difícil que nos intoxicemos con razonamientos absurdos, estos tan sólo lo lograrán por acumulación o lo que es lo mismo cansancio de escucharlos repetidos una y otra vez, táctica usada por Goebbels en el tiempo del Tercer Reich.

Nos harán un efecto más crónico e incluso mortal, eliminando cualquier rastro de verdadera vida cuyo objetivo debe ser siempre positivo, aquellos individuos que incluso con una apariencia de buena intención y deseo de empatizar con nosotros nos llevarán a la indignación, el enfado y la ira. Estos nos irán minando pareciendo que nos comprenden, que todo lo hacen porque somos buenos y los demás abusan de nosotros y ahí están ellos para salvarnos. Si son verdaderos tóxicos insisten con una tenacidad comparable a la tortura de la gota y se ven recompensados con nuestra atención primero y nuestro sufrimiento después. Eso sí, ellos no comparten este sufrimiento, al revés su satisfacción aumenta por la sensación de un trabajo bien hecho. Otro gran problema es que no debemos pensar en ellos como un demonio con cuernos, o siempre un malvado al uso, unos tienen la apariencia de un padre dolorido y quejoso, otros de un hermano o cuñado que tiene numerosas cuitas y a pesar de eso se preocupa por nosotros, en otras ocasiones se trata de antiguas relaciones que no soportan ver que nuestra vida transcurra con felicidad o competidores que quieren estar permanentemente en lucha y no admiten que pasemos de ellos y como se suele decir "vayamos a nuestra marcha", o hasta algo tan normal como un compañero de barra de bar que sin darnos cuenta hace que cada vez que nos separamos de él estemos peor que antes, y esa sensación avanza como en nosotros como la oscuridad en *El Señor de los Anillos*. Y por último no debemos desdeñar una persona que puede ser muy tóxica, nosotros mismos, porque existe la autotoxicidad, esto sucede cuando nos vamos calentando con un pensamiento o una situación y según el vocabulario tomellosero, nos quedamos ahí "rebinando" una y otra vez lo que nos origina un aumento de tensión arterial y un malestar general que no es aconsejable solucionar con fármacos sino con cambio de actitud.

El que como Bertín, tuviese buena intención se dará cuenta enseguida del error y se excusará o simplemente callará u orientará la conversación por otros derroteros, incluso, como es mi caso aprenderá y tomará buena nota de la argumentación de Irene Villa.

"Tóxico. 1. Que contiene veneno o produce envenenamiento."

VENTANA DE LA CIENCIA

La ecuación del recuerdo

José Manuel Ruiz Gutiérrez

Recordar no deja de ser realimentar nuestra mente. Si no existiera esta capacidad sería muy difícil tomar decisiones y gestionar vivencias en nuestra existencia. En el campo de la psiquiatría y la psicología este asunto ocupa un lugar importante y me parece un tema sobre el que vale la pena reflexionar.

A medida que una persona va cumpliendo años y superando etapas importantes de su vida va aumentando la necesidad de retroceder en el tiempo y recurrir a los recuerdos. Prueba de ello es que las personas mayores hablan muy a menudo de su pasado y nos cuentan muchas veces las mismas cosas.

Yo entiendo que se podría establecer un ecuación del recuerdo en la que incluir las variables que intervienen en él. Son muchas, sin lugar dudas, y muy diversas las motivaciones que nos llevan al pasado, pero en una primera aproximación entiendo que una de las más importantes es la necesidad que tenemos de cerrar círculos. ¿En qué consiste este asunto de cerrar círculos? Básicamente en comprender, admitir y, en definitiva, gestionar aquellos acontecimientos que por su gran importancia marcaron puntos de inflexión en nuestra biografía.

La vida es un viaje de solo de ida, es cierto, pero necesitamos explicarnos cuál es el objetivo de este viaje, de dónde venimos y hacia dónde vamos y en este asunto el recuerdo juega un importante papel.

De modo general, podemos decir que en la ecuación del recuerdo el tiempo vivido es una variable importante, quizá la más importante. Cuando somos jóvenes pocas veces nos paramos a recordar nuestra vida, nos preocupa y ocupa el futuro y la realimentación del pasado ejerce escasa importancia en la toma de decisiones. Sin embargo, a medida que nos hacemos adultos y superamos el cénit de la vida hacemos cada vez más numerosas las regresiones al pasado por lo que nuestros actos están cada vez más influenciados por éste. Podríamos decir que la intensidad de la recursión al pasado es directamente proporcional a la edad: a mayor edad más veces volvemos la vista atrás, tanto a la infancia como a etapas posteriores a esta.

Nuestra mente necesita ésta realimentación con lo acontecido para poder mantener un cierto equilibrio y tomar decisiones más o menos acertadas y saludables. Pero, cabe una pregunta, ¿cuando recordamos el pasado lo hacemos tal como fue? Desde luego que no. Recordar es un mecanismo muy complejo que no es sencillamente leer los contenidos depositados en la memoria. A la hora de recordar leemos y reconstruimos a la vez los acontecimientos. Es un proceso subjetivo, gracias al cual, por otro lado, podemos olvidar lo que no fue grato y potenciar aquellas vivencias que sí lo fueron. Además, no olvidemos que recordamos interpretando los acontecimientos con nuestra mente de ahora, lo cual subjetiviza nuestro pensamiento de aquello que ocurrió en un contexto impregnado por lo vivido.

Estamos hablando de recuerdos, pero conviene dejar claro que hablamos de recuerdos que nos afectan, de vivencias que tuvimos, de emociones que sentimos, es decir hablamos de lo que los psicólogos llaman memoria autobio-

gráfica, es decir, hablamos de los recuerdos de los acontecimientos pasados en la vida de una persona, nos referimos a todo lo relacionado con lo ocurrido a lo largo de la vida, incluyendo desde los recuerdos más antiguos hasta los más recientes. Los recuerdos que la persona recupera pueden ser desde vagas descripciones de alguna situación vivida, hasta explicaciones detalladas de eventos que incluyen incluso información sobre pensamientos, sensaciones y emociones experimentadas en aquel momento. Dentro del extenso catálogo de los recuerdos almacenados en este tipo de memoria estarán los buenos y los malos, pero, eso sí, no olvidemos nunca que la clasificación con la que quedaron guardados en nuestra memoria responde a criterios muy subjetivos, de ahí que en los procesos de rescate de estos siempre tendremos este cristal de color que los deformará en mayor o menor medida. Cuando retrocedemos en la busca de nuestra autobiografía debemos intentar en la medida de lo posible, a veces con la ayuda del sicoterapeuta, la objetivación de estos recuerdos y su análisis en el contexto en el que se desarrollaron nuestra vivencias recordadas.

Existen numerosos estudios y protocolos prácticos en el campo de la psiquiatría y la psicología orientados a los tratamientos geriátricos de procesos depresivos y estados de ansiedad que se orientan a lo que se denominan procesos de revisión de vida. En estos trabajos se pone de manifiesto la importancia de que el paciente, guiado por el terapeuta, reconstruya su pasado, cerrando aquellas heridas que la vida depositó en su biografía.

¿Existe en la vida psicológica de un ser humano un punto final del que adquiera conciencia el individuo? Lo digo de otra manera, ¿hay un punto en el que de forma voluntaria pongamos fin a nuestra biografía consciente y deliberadamente? ¿Podemos hablar de muerte psicológica? Las respuestas a estos interrogantes supongo que no son fáciles ni aun para los especialistas.

Es verdad que la variable futuro se acorta a medida que cumplimos años, pero me resulta difícil admitir que un día alguien se pueda levantar y pensar que todo está concluido. Evidentemente hablo de una persona normal, no de una persona afectada por una patología. Si realmente nunca llegamos a esa meta absoluta, podríamos afirmar que nuestros sueños y esperanzas por más que envejecemos no desaparecen de manera radical. Quizá la regresión voluntaria al pasado sea un objetivo en ese despertar de cada mañana cuando notamos que la vida se escapa. El cierre de los círculos de la vida es una tarea lo suficientemente motivadora como para mantenernos vivos. La tarea de recordar, la evocación de las vivencias, cada vez más, se están incorporando a la intervención geriátrica como uno de los elementos más interesantes, beneficiosos y motivacionales dentro del abanico de técnicas aplicadas a este grupo de edad. La recuperación de experiencias pasadas, se asocia con positivos resultados en el logro del bienestar y la calidad de vida y ajuste del adulto mayor, así como mejoras satisfactorias en la esfera cognitiva, interactiva y del desarrollo personal.