



ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@marianahernandez@iconlead.com.mx

Hace poco escuché la recomendación de un consultor que declaraba que la mejor decisión que puedes tomar cuando te encuentras con una "persona tóxica" es: "Aléjate inmediatamente de ese tipo de personas que sólo te hacen daño y te quitan tu luz personal".

Esta aseveración me hizo cuestionar dos puntos:

¿Cómo se decide quién es tóxico? ¿Bajo qué criterios?

¿Alejarnos de lo que nos incomoda nos hará crecer personal y profesionalmente?

Si esta propuesta se basara en un enfoque objetivo, sería interesante explorar cuántas personas habrían salido de mi vida y, sobre todo, de cuántas vidas yo también habría sido descartada.

Debemos evitar caer en enfoques simplistas e individualistas queriendo alejar de nuestra vida todo aquello que nos genere incomodidad, ya sea tareas o, en este caso, personas. El subtexto de todo esto pareciera ser: "¡Huye! ¡No te molestes!". Y, sobre todo: "¡No mereces sufrir ni soportar lo que te incomoda; debes tener armonía permanente" (sic).

¿Cuántas veces hemos pensado que es mejor abandonar planes o situaciones que llegan a hartarnos? En una ocasión así, alguien me dijo que pensar que virtud tendría que desarrollar en esa circunstancia precisa, y no "por querer huir del león, me fuera a topar con el oso". Es

cierto: lo que incomoda forja.

Sin negar que todos en determinado momento nos encontramos con personas difíciles de tratar (de acuerdo con nuestra percepción), creo que mi principal aprendizaje de ese comentario fue comprender que en primera instancia yo estaba presentando la soberbia conducta de creer que el otro es el complejo.

Cuando presentamos desgaste emocional por comportamientos tóxicos de los otros, tendemos a presentar dos conductas:

Caemos en algo que se llama *perspectiva ingenua*, lo cual significa tener ilusiones infantiles sobre cómo deben ser las personas, y por lo tanto tendemos a exagerar los rasgos negativos de la gente. Es decir, magnificamos al enemigo.

Y, por otro lado, intentamos utilizar una estrategia de querer controlar la respuesta del otro. Ejemplo: "Mi jefe debería tomar otra actitud", "Fulano ya debería haber generado más clientes", etcétera. Cuando buscamos controlar la vida del otro, sólo demostramos la falta

de control que tenemos sobre la nuestra.

La verdadera inteligencia social radica en desarticular esta creencia ingenua y poder ver a los demás desde la perspectiva más objetiva posible.

Robert Greene afirma en su libro *Maestría*: "¿No será bueno concederles a todos el derecho de existir? Vive y deja vivir". Consideremos: ¿No será presuntuoso de nuestra parte señalar que determinada persona es tóxica y por lo tanto decidir desecharla de nuestra vida?

Es innegable que en este mundo nos podemos encontrar con una variedad de pensamientos y formas de ser. Sin embargo, podemos intentar imaginarnos la vida como un viaje donde conoceremos otros países y culturas, y comencemos por intentar ver a las personas que tenemos a nuestro alrededor justamente como un país por descubrir, explorando sus características positivas, y no solamente las negativas.

Teniendo en cuenta que no existen recetas secretas para el desarrollo humano, vale la pena que, cuando nos encontremos con un "comportamiento tóxico" (que no una persona tóxica), agudicemos nuestra capacidad de observación y busquemos respuestas a estas tres preguntas que considero que nos alejan de tomar las cosas de forma personal:

- 1 ¿Qué podría haber motivado a esta persona a actuar de esa forma? ¿Cuál podría ser su intención? ¿Para qué habrá hecho lo que hizo?
- 2 ¿Bajo qué tipo de presión se puede encontrar (lo cual no tendría que ver conmigo)?
- 3 ¿Qué factores podrían hacerle creer que la decisión o argumento que expone es lo correcto? ¿Con qué recursos cuenta?

Tener una verdadera maestría en la vida implica poseer una mejor percepción de la realidad, de los demás y de nosotros mismos. Todos poseemos un lado oscuro, y asumirlo en nosotros mismos también nos permitirá entender a los demás.

Nietzsche afirmaba que los absolutos son campos fértiles para la patología. ¿Cuántos absolutos tienes en tu vida? ¿Cuántas veces has etiquetado a alguien como una persona imposible de trato? Una persona no puede ser totalmente buena ni totalmente mala. Somos una dualidad. Todos tenemos aspectos nutritivos y aspectos tóxicos.

Por último, quiero cerrar el artículo haciéndote una pregunta que yo llamo de "artillería pesada" (difícil de aceptar, y probablemente más de responder): ¿no será que tú pudiste haber sido una persona tóxica para alguien más? ¿En qué momentos has tenido comportamientos difíciles que pudieron afectar a tu entorno? Espejito, espejito...

No habrá entendimiento del otro si primero no hay análisis y honestidad personal.