

intro **PSICOLOGÍA**

PERSONAS *Víricas* QUE CONSUMEN ENERGÍA

Llegan, nos contagian sus emociones negativas y nos dejan sin fuerzas. Defenderse de este tipo de personas es una obligación. Pararles los pies termina resultando un favor.
Por *Patricia Ramírez*. Ilustración de *José Luis Ágreda*

Seguro que usted se ha visto alguna vez en esa situación en la que después de mantener una conversación con un amigo se ha sentido desolado, ha contemplado el mundo con más tristeza y menos entusiasmo que antes de empezar la conversación, o ha pensado: "Madre mía, a este amigo no le pasa nada bueno, siempre tiene una queja". Y en situaciones extremas, ha escuchado el teléfono, ha visto el nombre de la llamada entrante y ha dejado de atenderlo porque sabe que esa persona, de alguna manera, le va a complicar la vida: le va a contar un nuevo problema o seguirá hablando de su monotema, por lo general con temática "desgracia". La pregunta que uno se plantea siempre después de pasar un rato con

las personas víricas es: "¿Y yo qué necesidad tengo de estar oyendo esto?".

UN VIRUS QUE SE EXPANDE

"Es extraña la ligereza con que los malos creen que todo les saldrá bien" (Víctor Hugo)

¿Quiénes son las personas víricas? Aquellas que llegan y le contagian de mal humor, de tristeza, de miedo, de envidia o cualquier otro tipo de emoción negativa que hasta ese momento no se había manifestado en su cuerpo. Es igual que un virus: llega, se expande, le hace sentir mal y cuando se aleja, poco a poco, usted recobra su estado natural y, con suerte, lo olvida.

El origen de la persona vírica puede

ser variado: el mal genio, la envidia, la falta de consideración, el egoísmo, la estupidez o la falta de tacto. Lo importante es verse con recursos suficientes para protegerse del contagio. El mundo está lleno de personas víricas de diferentes tipologías, unas menos dañinas y otras malévolas que dejan memoria y cicatriz.

VÍRICOS PASIVOS. En esta categoría incluyo a los victimistas, los que echan la culpa de todo su mal a los que tienen alrededor, nunca son responsables de lo malo que les ocurre porque son los demás o las circunstancias los que provocan su malestar. Si les escucha y a usted le va bien, llegará a sentirse mala persona por disfrutar de lo que los victimistas no tienen. Y no porque no tengan posibilidad de hacerlo, sino porque han aprendido a obtener la atención a través de la queja y eso es cómodo. Se sienten maltratados por la vida y abandonados de la suerte. Por supuesto, le hacen sentir mal a quien no les presta la atención de la que se creen merecedores. Con estas personas sufrirá el contagio del virus tristeza, frustración y apatía.

VÍRICOS CARADURAS. Son los que siempre le pedirán favores, pero a la vez no son capaces de estar atentos a sus necesidades. No mantienen relaciones bidireccionales en las que entreguen tanto como reciben. Tiran de otros sin preguntarles si están bien, si necesitan ayuda, si les viene bien prestársela en ese momento. Son egoístas y egocéntricos, y en el momento en el que se deja de satisfacer sus necesidades comienza la crítica y el chantaje emocional. Con estas personas sufrirá el contagio del virus "siento que abusan de mí", aprovechamiento y resignación.

VÍRICOS CRITICONES. Viven de vivir la vida de otros porque no les vale con la suya. Su vida es demasiado gris, aburrida o frustrante como para hablar de ella, así que destrozan todo lo que les rodea. No espere palabras de reconocimiento hacia los demás ni que hablen de forma positiva de nadie, porque el



que a los demás les vaya bien, les potencia su frustración como personas. No saben competir si no es destruyendo al otro. Arrasan como Atila. Con estas personas sufrirá el contagio del virus desesperanza, vergüenza, incluso culpa si participa en la crítica. Y la culpa luego arrastra al virus del remordimiento.

VÍRICOS CON MALA IDEA. Manténgalos bien lejos. Están resentidos con la vida, ya sea porque no han sido capaces de gestionar la suya o porque la suerte no les ha acompañado. Anticipan que las personas son interesadas y no esperan nada bueno de ellas. Todo lo interpretan de forma negativa, a todo el mundo le ven una mala intención. Viven en un constante ataque de ira, como si el mundo les debiera algo. No soportan que otros tengan éxito, esfuerzo y fuerza de voluntad, porque estas actitudes de superación les ningunean todavía más. Con estas personas sufrirá el contagio del virus indefensión, inseguridad, impotencia y ansiedad.

VÍRICOS PSICÓPATAS. Para los que no lo sepan, no hace falta ser asesino en serie para ser un psicópata. El psicópata es aquel que infringe dolor a los demás sin sentir la menor culpabilidad, remordimiento y sin pasarlo mal. De estos hay muchos de guante blanco. Son los que humillan, faltan al respeto a propósito, pegan, amenazan y provocan que se sienta ridículo, menospreciado, y se cargan la autoestima. Ante ellos, salga corriendo, porque el que lo hace una vez, repite. Si le permite que le maltrate, usted terminará pensando que ese es el trato que merece. Con estas personas

“Una cosa es ser solidario y otra muy distinta no estar nunca a disposición de uno mismo”

sufrirá el contagio del virus miedo y odio. Muy difícil de erradicar, perdura durante mucho tiempo en su memoria.

MECANISMOS DE DEFENSA

“La tristeza del alma puede matarte mucho más rápido que una bacteria” (John. E. Steinbeck)

Para evitar el contagio de los víricos victimistas, lo primero que hay que hacer es pararles. Decirles que estará para ayudarles a tomar decisiones y solucionar problemas, pero no para ser el pañuelo en el que ahogan sus penas sin implicarse. Estas personas se acostumbran a llamar la atención con sus desgracias, pero son incapaces de responsabilizarse y actuar porque optan por el camino fácil: llorar.

Dígame que estará encantado de ayudarle siempre y cuando se moviera. Y si no lo hace, decida alejarse de alguien que ha tomado la decisión de ser un parásito toda la vida. No lo está abandonando, le está dando aliento para que actúe. Si decide no tomar las riendas de su vida, ser su paño de lágrimas, tampoco será una ayuda. Se gasta la misma energía quejándose que buscando soluciones. La primera opción consume y resta, y la segunda suma.

Ante el virus de pedir, el antivirus de decir no. Si usted no hace prevalecer sus necesidades y prioridades, ellos tampoco lo harán. Una cosa es ser solidario y otra muy distinta estar a disposición de todos y no estar nunca para uno mismo.

No permita que la persona vírica crítica haga juicios de otras personas que no estén presentes. Si lo hace con otros, también lo hará cuando usted no esté presente. No entre en su juego ni se identifique con esa conducta. Dígame que no le gusta hablar de personas que no están presentes. Y si se trata de rumores, dígame que no tiene la certeza de que el rumor sea cierto. Los rumores, la mayoría de las veces, son infundados, falsos o exagerados. Se propagan

COMPAÑÍAS PELIGROSAS

FRASE

– “Se puede confiar en las malas personas, no cambian jamás”, de William Faulkner, narrador y poeta estadounidense, premio Nobel de literatura en 1949.

CANCIÓN

– ‘Las malas compañías’, de Joan Manuel Serrat.

PELÍCULA

– ‘Las amistades peligrosas’, con Glenn Close, John Malkovich, Michelle Pfeiffer, Keanu Reeves y Uma Thurman.



como el viento, y a pesar de que luego se compruebe que son falsos, el daño ya está hecho. Actúe como le gustaría que lo hicieran, con respeto, discreción y veracidad. Es más importante ser ético que evitar un conflicto con un crítico.

Y por último, no permita que nadie le falte al respeto y mucho menos le maltrate ni psicológica ni físicamente. Como personas, todos merecemos un trato digno. Hágase valer. Pida ayuda, póngase en su sitio, no consienta una segunda oportunidad a quien le ha hecho daño. El que le daña no le quiere; olvídense de justificarse por su pasado, su carácter, su educación, el alcohol o sus problemas. Nada, absolutamente nada, autoriza la falta de respeto y el maltrato físico y psicológico. Y esto es válido en el ámbito familiar, laboral y entre los amigos.

Rodéese de personas de bien, que le quieran y que se lo demuestren, que le hagan feliz, con las que salga con las pilas recargadas. Tenemos la obligación de ser felices y disfrutar. Hay mucha gente dispuesta a ello. No las deje escapar. Las personas estamos para ayudarnos, somos un equipo. ●