

Español Podcast



267

SPANISH PODCAST
Español Podcast

El Meteculpas (Gente Tóxica)

Hello dear friends and welcome to Spanish Podcast. I am Mercedes speaking to you from Barcelona. In our 267th episode: The Blamer (El Meteculpas), we start today a series of episodes dedicated to toxic people, people with whom you live daily and with whom sometimes you do not know how to relate to them or how to put limits to their toxic action on you. We will be inserting these new episodes about Toxic People with our Subjunctive stories. Today we analyze the so-called Meteculpas, the guy who spends his life trying to blame someone (who consents to him) in order to better manipulate him.

Hola queridos amigos y bienvenidos a Español Podcast. Soy Mercedes y os hablo desde Barcelona. En nuestro episodio nº 267: El Meteculpas, iniciamos hoy una serie de episodios dedicados a la Gente Tóxica, gente con la que convives diariamente y con quien a veces no sabes cómo relacionarte o cómo ponerle límites a su acción tóxica sobre ti. Iremos intercalando estos nuevos episodios sobre Gente



Tóxica con nuestras historias sobre Subjuntivo. Hoy tratamos al llamado Meteculpas, el tipo que se pasa la vida intentando culpabilizar a alguien (que se lo consiente) para así mejor manipularlo.

¿Conoces el término psicológico de moda? Sí, sí, ése que estás pensando...el de "**gente tóxica**", ese tipo de gente de la que no paran de hablar los medios, sea prensa, libros, blogs, páginas web de Internet, etc. Describe a ese tipo de personas de las que nos gustaría alejarnos lo más rápidamente posible, y también poniendo mucha distancia de por medio. ¿Que por qué? Pues porque, dicho así, familiarmente, no suelen ser buena gente; y porque puede ser gente envidiosa, autoritaria, agresiva, manipuladora, negativa, ...uf, la lista sería interminable porque hay muchos tipos de personas tóxicas.

Seguro que ahora mismo tú estás pensando, igual que yo, que...:"*Bueno, pero también yo, a veces, soy un poco manipulador, o me pongo agresivo; o puedo llegar a ser un egoísta en relación a algunos temas; o me quejo de lo que no me gusta...¿Y entonces, qué? ¿Soy una persona tóxica por eso?*"

La respuesta es sí, porque en cierta medida todos somos un poco tóxicos en algunos momentos de nuestra vida, algunos más que otros, eso es verdad; algunos de manera más visible y otros ocultándolo, pero *haberlos, haylos...* Y desde luego, es más fácil reconocer rasgos tóxicos en los demás que en nosotros mismos. Es muy difícil mirar hacia nuestro interior y tomar conciencia de nuestra propia toxicidad.

Pero, entonces, ¿de qué estamos hablando? ¿**Todos somos tóxicos patológicos**? **No, todos tenemos rasgos tóxicos**, pero la diferencia con una personalidad tóxica es una cuestión de grado. Lo que nos hará saber si estamos ante una persona tóxica es, por un lado, constatar que es un rasgo puntual o es, por el contrario, **una forma de conducta**



habitual y frecuente. Por otro lado, verificar si esa persona es o **no consciente de su conducta**, porque si no lo es, peor que peor. Y por último, poder observar cómo se comporta, cuál es **su capacidad para hacer daño a los demás** y complicarles la vida, provocándoles -incluso- trastornos que pueden ir desde los más leves y controlables hasta los más graves e incontrolables.

Así es que, ya sabéis, ante una persona tóxica encontraremos: **frecuencia y continuidad del comportamiento tóxico** (personalidad tóxica, no sólo rasgos aislados y puntuales), **ser o no consciente de actuar de forma tóxica y daños provocados en los demás.**

Para saber un poco más, vamos a dedicar un episodio a cada uno de los tipos de gente tóxica, prototipos muy difundidos en libros y artículos. Hoy vamos a empezar con los "meteculpas".

Este término, "**meteculpas**", está tomado del libro "*Gente tóxica*" de Bernardo Stamateas, psicólogo y terapeuta familiar, autor de formidables éxitos editoriales sobre temas psicológicos, desde hace años. Así que...¿Qué es un meteculpas? ¿A quién denominamos un meteculpas? Pues ...a una persona que "mete" culpas en otro, que "pone" culpabilidad en los otros, que les echa la culpa de cualquier cosa -a los demás. **Un meteculpas es alguien que culpabiliza a otro en beneficio propio; culpa a otro para manipularle y someterle, sea consciente o inconscientemente.**

El sustantivo es: **la culpa.**

El adjetivo es: **el/la culpable.**

El verbo: **culpar.**

Y se usan muchas las expresiones:

- **Echarle a alguien la culpa** de algo.



- * *Mamá, a mí no me eches la culpa del trozo de pastel que falta. Habrá sido el gato...*
- * *Estoy harta, siempre me echas la culpa de todo lo que te pasa. Asume tus errores, hombre...*
- * *Siempre cree que sus errores son culpa de otro. Siempre le echa la culpa a los demás.*

Etc.

El sustantivo “**meteculpas**” no está en el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, así que no lo busquéis ahí. Pero el significado es idéntico al de “culpabilizador”, o aquella persona que culpabiliza a los otros. O sea, el *meteculpas*.

Este personaje, pase lo que pase, **te echa a ti la culpa de lo que pasa**.

Seguro que todos vosotros, queridos amigos, conocéis a alguien que lo es, y en cualquier entorno: familiar, amistoso, laboral,... ¿Quién no ha oído alguna vez decir habitualmente a una madre o a un padre: “*Con todo lo que he hecho por ti, y ahora me pagas así?*”, dirigiéndose a un hijo o hija. ¿O a esos padres que les repiten a sus hijos que no pudieron estudiar más, o que no pudieron desarrollar mejor su profesión, porque nació ese inocente bebé y ellos lo sacrificaron todo por él? ¿O a ese buen amigo que te ha dicho varias veces que eres responsable de algunos de sus actos y que se sacrificó por ti porque quería ayudarte? ¿Cuántas veces un superior en tu trabajo te ha machadado como culpable de todo lo malo que pasa en la empresa?

¿Por qué eso es malo? ¿Tan grave es el sentimiento de culpa? ¿Tan torturante llega a ser que alguien te culpe sistemáticamente de algo? ¿Tanto daño nos hace? ¡Pues claro que sí! La culpa es uno de los sentimientos más destructivos que puede experimentar una persona. La cul-



pa puede bloquearte, paralizarte, hacer que vivas siempre insatisfecho, pendiente de una deuda, ahogado en un mar de auto reproches. Ojo, recordad que estamos hablando **en el terreno de las emociones, en el ámbito de la psicología**. No estamos hablando de la culpa derivada de un delito, o de una daño real a terceros, cuya gravedad será evaluada en el de la ley, en el jurídico. O de la culpa propia derivada de acciones de las que nos avergonzamos o que han provocado, en un momento dado, daños a terceros.

Hablamos de la culpa en psicología. Cuando tú experimentas culpa es porque tú te atribuyes a ti mismo la responsabilidad de un daño, sea o no cierta esa responsabilidad.

La culpa funciona como moral de control en la Iglesia desde la creencia en el mito de Adán y Eva; se utiliza la culpa para que te responsabilices moralmente de algo; y también para torturarte; para manipularte políticamente... **La culpa es un procedimiento de control verdaderamente eficaz**. Puede ser, además, consciente (sabes que la experimentas) e inconsciente. Y en ambos casos las repercusiones sobre nuestros actos y emociones pueden ser devastadoras e imprevisibles. Amigas, amigos, todo esto (como podéis imaginar) es mucho más extenso y mucho más complejo, pero tenemos que reducirlo a una miniatura (la de un podcast) para que nos resulte ágil.

Bueno, a ver, vamos a ver un pequeño diálogo entre 3 colegas de trabajo : Juan, Jorge y Guillermo (Guillermo es un tío muy tóxico, un meteculpas):

Juan: *¿Qué, Jorge, qué quería el jefe?*

Jorge: *Bueno, pues...felicitar me por la última operación financiera con la empresa australiana.*



Guillermo (*el meteculpas*): (sin alzar la vista, sonrío con un cierto desprecio): *Aah...ya...*

(Jorge lo nota y se siente molesto, pero sigue hablando)

Jorge: *Me ha encargado liderar la reunión de preparación con los anunciantes para la campaña de Navidad.*

Guillermo: *¿Escalas rápido, eh?*

Jorge: *Oye, Guillermo...*

Juan (interrumpiendo): *Hombre, Guillermo, no le amargues la enhorabuena.*

(Jorge aprieta las mandíbulas y guarda silencio).

(Jorge se siente mal, percibe la velada crítica de Guillermo, su sonrisa despectiva. Intenta salir de la situación).

Jorge: *Vale, chicos, os invito a café en el descanso.*

Guillermo: *No puedo. Me quedo acabando unas cosas.*

Juan: *Yo acepto, tío. Me alegro por ti.*

(Cuando salen a la cafetería):

Jorge: *Este tío me pone enfermo. Quiere que me sienta culpable cuando las cosas me van bien. Pero no hoy, lo hace siempre, sistemáticamente.*

Juan: *Ni caso, tío, no te lo tomes tan a pecho. Ya le conoces...Él es así.*

Jorge: *¡Claro! ¡Contigo tiene buen rollo! Pero a mí me machaca siempre que puede.*

Juan: *¡Pues no te dejes!*

Queridas amigas y queridos amigos, ¿qué estamos planteando con esta conversación? ¿Qué os parece esta situación? Efectivamente es una situación laboral en la que tres compañeros de trabajo comparten despacho. Uno de ellos (Jorge) está siendo recompensado por hacer un buen trabajo; otro (Juan), se alegra por ello; y un tercero (Guillermo) que no soporta el éxito del primero (no soporta el éxito de Jorge) y se lo hace notar con su crítica, su descalificación, diciéndole que no cree en sus



méritos e insinuándole que está escalando puestos por razones poco claras (que es un pelota, que es un escalador ambicioso...lo que sea). Cuando Juan le pregunta a Jorge que por qué lo había llamado el jefe:

- **¿Qué, Jorge, qué quería el jefe?**

Jorge contesta, contento:

- **Pues...felicitar me por la última operación financiera con la empresa australiana.**

La empresa española en la que trabaja Jorge, ha logrado firmar un contrato muy beneficioso con una empresa australiana que le comprará sus productos (a la española). Jorge ha llevado las negociaciones de manera ejemplar y el jefe lo ha felicitado.

Guillermo y Jorge no tienen buena relación. **Guillermo suele ser sarcástico, descalificador y distante** con Jorge, y esto **habitualmente**. Jorge intenta pasar de Guillermo, pero éste siempre está ahí para recordarle que no le cae bien (Jorge no le cae bien a Guillermo, es decir, Guillermo no siente ninguna simpatía por Jorge).

Cuando Jorge explica la felicitación del jefe, Guillermo se queda como una estatua, o casi, porque en realidad esboza una sonrisa que muestra un cierto desprecio. Ni siquiera levanta la vista para mirar a Jorge. Sólo se le oye balbucear un:

- **Aah, ya...**

Obviamente, Jorge lo nota y se siente molesto, pero sigue hablando. Jorge sigue hablando dirigiéndose exclusivamente a Juan. Dice:

- **Me ha encargado (el jefe) liderar la reunión de preparación con los anunciantes para la campaña de Navidad.**



Es decir, el jefe le ha encargado (le ha hecho responsable) liderar la reunión en la que trabajará con los clientes que anuncian sus productos en Navidad. **Liderar** esa reunión, es planificarla, dirigirla y negociar las decisiones a tomar.

Antes de que Juan pueda decirle a Jorge que se alegra por ello, Guillermo suelta:

- **¿Escalas rápido, eh?**

Escalar, en el ámbito laboral, es ascender con malas artes, es prosperar sin demasiados méritos profesionales. De hecho, cuando un empleado hace lo que sea (y no todo leal ni lícito...) para subir en el escalafón de la empresa, los otros suelen comentar de él, con desprecio:

- *Este tío es un escalador*

O:

- *Este tío es un trepa*

Escalar, trepar por las montañas. **Escalar, trepar**, en la empresa, en el trabajo, es ascender deprisa y utilizando todos los recursos posibles, algunos de los cuales pueden no ser del todo limpios.

Así que, fijaos, amigos, Guillermo (nuestro presunto colega tóxico) acaba de poner en entredicho la honestidad de Jorge, le acaba de dar una patada en toda la boca, lo acaba de insultar, ha ensuciado la felicitación del jefe con un comentario que anula los posibles méritos profesionales de Jorge y lo pinta como un tipo aprovechado, no fiable. Guillermo quiere, por encima de todo, hacerle sentir culpable por ese pequeño éxito. Jorge se cabrea. Le parece increíble que Guillermo haya dicho eso. Le parece intolerable, y se cabrea..., pero mucho:



- **Oye...**

Antes de que continúe y viendo lo que se avecina, Juan interrumpe, diciéndole:

- **Hombre, Guillermo, no le amargues la enhorabuena.**

Pues sí. Si te acaban de dar la enhorabuena (felicitaciones) por un trabajo bien hecho..., si te acaban de felicitar por ello, y a continuación el tóxico de turno te llama trepa, te dice que escalas deprisa, te han amargado la felicitación y te han machacado.

Jorge se contiene. Aprieta las mandíbulas, pero guarda silencio. Guillermo también, porque ya ha soltado su perla envenenada..., ¿para qué más?

Jorge se siente mal, está enfadado, le parece injusta e insultante la frase de Guillermo, pero hace un último intento de relajar el ambiente y de salir de esa situación. Dice:

- **Vale, os invito a café en el descanso.**

Guillermo se apresura a decir:

- **Yo no puedo. Me quedo acabando unas cosas.**

Juan dice:

- **Yo acepto, tío. Me alegro por ti.**

Al salir a la cafetería, Jorge no para de darle vueltas a lo que le ha dicho Guillermo. Se ha sentido mal; se siente mal ahora. Le ha hecho sentirse culpable por ser bueno en el trabajo y por haber recibido una simple felicitación del jefe.



Jorge, refiriéndose a Guillermo, le dice a Juan:

- **Este tío me pone enfermo. Quiere que me sienta culpable cuando las cosas me van bien. Pero no hoy, siempre, sistemáticamente.**

Aquí sale todo. Jorge usa esa frase coloquial de que algo o alguien **“te pone enfermo”** cuando te resulta insoportable, odioso y negativo. No lo puedes soportar. Te pone enfermo. Esa es la frase. Y en este caso, **Jorge no soporta a Guillermo, le pone enfermo emocionalmente, y le pone enfermo físicamente también**, le hace sentir mal. Guillermo, con su actitud, **le hace daño** a Jorge, **logra provocarle ansiedad**. Guillermo consigue que **la autoestima de Jorge se tambalee, le provoca un bajón impresionante de energía, consigue amargarle la vida y...**en todo eso son especialistas las personas tóxicas: en destruir la autoestima de su víctima, en hacerle daño, en robarle la energía y en amargarle la vida.

Y además Jorge es consciente de que esa es la intención de Guillermo: culpabilizarle, hacerle sentir culpable siempre que puede, *joderle vivo* como se diría vulgarmente.

Y añade que eso no ha pasado hoy, puntualmente, sino que pasa siempre, sistemáticamente.

Juan intenta quitarle importancia:

- **Ni caso, tío.**



Cuando le decimos a alguien: “**ni caso**” en relación a algo o a alguien, le decimos que no haga caso a ese tema, que no le dé importancia, que pase olímpicamente de él, que lo olvide. Y añade:

- **Ni caso, tío, no te lo tomes tan a pecho.**

Cuando alguien se toma algo a pecho, es que le da demasiada importancia, que lo considera un tema serio, relevante.

La frase es: **tomarse las cosas muy a pecho**. Y cuando se lo decimos a otro, es:

- **No te lo tomes tan a pecho**

Eso pretende Juan, que Jorge le quite importancia al comportamiento de Guillermo, que deje de pensar en ello, que no se lo tome tan a pecho.

Jorge protesta:

- **¡Claro! ¡Contigo tiene buen rollo!**

“**Tener buen rollo**” es llevarse bien, tener una buena relación.

Jorge sigue quejándose:

- **Pero a mí me machaca siempre que puede.**

“**Machacar**” es darle golpes a algo con el martillo (un clavo, por ejemplo; o el ajo y el perejil en el mortero, etc.). Pero en sentido figurado es vencer a alguien, destrozarlo con insultos o acciones agresivas, es producirle a otro daño, sufrimiento, estrés, cansancio extremo.

Y Juan responde, sin dudarlo:



- **Pues no te dejes!**

Fijaos bien en esta frase. Cuando te dejas hacer algo, lo toleras, lo permites. Si no te dejas, lo impides, opones resistencia.

Y ésta es una de las claves del asunto: que para que una persona ejerza su toxicidad sobre alguien, **ese alguien "se presta" a ser su víctima**, ocupa el lugar de víctima, incluso sin darse cuenta, inconscientemente.

La gente tóxica tiene un radar especial para detectar a sus presuntas víctimas. Las ven enseguida y comienzan su asedio sistemático intentando ponerlas al límite, día sí y día también.

Lo que quiero decir, chicos, es que para que una persona tóxica tenga éxito en serlo, se necesita un receptor de su negatividad, de su manipulación y de su crueldad. Es una relación de a dos o entre varios. Por eso se necesita una relación para que se desarrolle esa toxicidad en la que se dan esas emociones tóxicas: **se necesita la persona tóxica y la víctima.**

Mirad, queridas amigas y queridos amigos, si el diálogo que acabamos de analizar, hubiera sido de otra manera, las circunstancias también habrían sido distintas.

Imaginemos, por ejemplo, que Jorge no está dispuesto a ser el receptor del veneno emocional de Guillermo. Podrían ser miles las posibilidades, pero una de ellas podríamos imaginarla así:

Juan: *¿Qué, Jorge, qué quería el jefe?*



Jorge: Felicitar me por la última operación financiera con la empresa australiana.

Guillermo: Ah... Ya...

Jorge: ¿Qué dices, tío? Si tienes algo que decir, dilo bien, que se te entienda. Es que parece que te ofendan los éxitos de los demás.

Pues... Juan, lo que te decía. Me ha encargado liderar la campaña con las empresas anunciantes para navidad.

Guillermo: Escalas rápido ¿eh?

Jorge: Y a ti te come la envidia, ¿no? Yo no escalo, yo trabajo bien. ¿Puedes tú decir lo mismo?

Juan, ¿tomamos algo luego?

Juan: Claro que sí.

Cuando se van a tomar el café, Jorge y Juan hablan de los futuros planes de ambos y de las negociaciones en las que van a colaborar.

¿Lo veis, chicos? ¿Qué ha pasado? Pues que Jorge **no se ha dejado** (no se ha dejado) avasallar, se ha mostrado valiente y directo respecto a Guillermo, **ha buscado la manera de ponerle límites a su agresividad culpabilizadora** y de mostrarle que no le tiene miedo y que es capaz de enfrentarse a él cuando el otro provoca.

Sin insultar, sin gritos, sin aspavientos, pero contundentemente.

Amiga, amigo, te vas a encontrar *meteculpas* en todos sitios y vas a tener que aprender a reaccionar, a pararles los pies y a demostrarles que tú no eres su víctima.

Os aseguro que vais a encontraros *meteculpas* en el camino y lo mejor que podéis hacer es detectarlos y **no ceder a su chantaje emocional, no entrar en su juego**. Y para ello, una de las reglas fundamentales es que practiques el arte de **poner límites**. Y si la cosa se pone difícil, búscate apoyos en los amigos, en la familia, en los colegas que ven las cosas como tú. Y si *el tóxico* te martiriza, te acosa y está



dispuesto a amargarte la vida, es decir, si la situación se pone chungu y no puedes o no sabes solventarlo por ti mismo, busca a un buen profesional que te pueda ayudar a manejarte en una situación tóxica. Lo digo en serio. **Hay personas tóxicas en nuestro entorno que nos provocan ansiedad, que están chupando tu energía positiva como si fueran vampiros.** Hay *meteculpas* a nuestro alrededor que **llenan nuestra vida cotidiana de estrés y de negatividad.** Pues si su influencia sobre ti te está generando la obsesión de que te domina; o si estás todo el día haciéndote auto reproches porque ha logrado inocu-larte la culpa como un virus; si duermes mal a causa de esto..., entonces, búscate la ayuda de un buen profesional, búscate un buen psicólogo o un buen psiquiatra (uno bueno, eh) que te ayude a conocerte mejor, que te ayude a ver la situación en perspectiva y a encontrar las claves para poder gestionar mejor ese tipo de situaciones y disminuir o eliminar la ansiedad. Que te ayude a poner límites, a ser claro y asertivo, y que te ayude a vencer eficazmente tus propias inhibiciones.

Este podcast es un pequeñísimo porcentaje del tema, pero quizá es interesante una ligera pincelada del mismo para tomar algún tipo de conciencia sobre nosotros mismos y sobre quienes nos rodean.

Si este podcast te ha resultado útil y te ayuda a progresar con tu español, puedes tú también ayudarnos a continuar con futuros podcasts haciendo una donación (a donation) en la página de inicio del sitio web de Spanishpodcast (www.spanishpodcast.org), donde pone "Ayuda a mantener esta web. Donar".

Please help support my ongoing podcasts by making a donation. The sole support for my work comes from listeners like you. It is easy to donate. You can donate by going to Spanishpodcast (www.spanishpodcast.org), and choose the option Donar.

Hasta la próxima, un abrazo. Chao, amigos. Diciembre de 2018.
