

Relaciones de pareja tóxicas

Cómo identificar el problema y resolverlo.



Aunque pueda parecer muy obvio, el primer paso es tener en cuenta que las relaciones las construimos personas y, por tanto, no podríamos tanto hablar de relaciones “tóxicas” sino de personas “tóxicas”.

¿Cuándo hablamos de personas tóxicas?

Cualquiera que, en la relación interpersonal, desgasta, intimida, cosifica al otro/a, lo culpabiliza, lo ningunea. Nos podemos preguntar los motivos que llevan a alguien a comportarse de esta manera y nos encontraremos que, casi siempre, son el miedo, los sentimientos de culpabilidad y la baja autoestima, hasta tal punto de que el afectado se vea obligado a requerir de ayuda profesional para resolverlo, situaciones donde acudir al psicólogo y la terapia online cobran importancia.

En contra de lo que pueda parecer, las personas “tóxicas” ocupan el rol de victimario (en el caso de la pareja sería “¿quién te va a mirar si yo te dejo? Ya no vales para nada” o de víctima (si seguimos con el mismo caso “así me pagas después de lo mucho que me he sacrificado por ti”).

Sin embargo, la relación tóxica se inicia por celos, ambición, e incluso, por la competitividad insana con el otro por el éxito o el aprecio de terceros. Y, aquí, precisamente, es cuando el bucle de la relación “tóxica” se precipita; aquel que se considera perdedor en su relación-competición, se siente frustrado y eso le lleva a provocar comportamientos perniciosos contra el “ganador” que pueden ir desde la violencia psicológica a la física.

Pero, las personas “tóxicas” no sólo forman parte de una relación sino también de la propia familia con el consiguiente deterioro de los vínculos entre dicha persona y los demás familiares que compongan el núcleo afectado y la erosión de la convivencia o en el trabajo, donde la persona “tóxica” genera continuos conflictos a partir de hechos inexistentes pero existentes en su propia mente lo cual puede acabar en una situación de mobbing laboral del afectado por el trabajador “tóxico” y por todos aquellos que, no tan sólo le prestan oídos, sino también otorgan veracidad a todo cuanto pueda decir por muy retorcido que sea. De nuevo, los celos y, en realidad, la falta de amor propio, se hallan en la raíz de este comportamiento.

Cómo reconocer a las personas “tóxicas”

Todas ellas parecen seguir un mismo patrón, tanto a nivel cognitivo como conductual. Poseen una habilidad especial para crear conflictos a su alrededor, habitualmente involucran a diversas personas, con el afán de sentir que poseen cierto poder ya que pueden adoptar dos roles:

- **Víctima:** de la situación lo cual es propio de personas inmaduras o con falta de atención a nivel afectivo, desde temprana edad e inseguros. Quienes adoptan este papel son personalidades que nunca “están en su sitio”, que siempre se sienten maltratados por los otros lo cual derivará necesariamente en su inadaptación ya sea a nivel de pareja, familiar o laboral.
- **Victimario:** son aquellos que se sienten dueños de la situación, satisfechos por el mero hecho de haber causado un conflicto. Suelen ser individuos sobreprotegidos o hipersobreprotegidos en su infancia, acostumbrados a tenerlo todo cuándo y cómo lo quieren. Muy vitales, suelen tener una agresividad verbal mal contenida. Sin embargo, es más estratégica en sus relaciones interpersonales; con los desconocidos es amable y encantador mientras que con los conocidos se muestra provocador, propenso al enfado, irónico siempre que no se sigan las normas que la persona “tóxica” pretende imponer a su entorno.

Qué es una relación de pareja tóxica

Es aquella en la cual una o las dos personas sufren mucho más de lo que experimentan felicidad y placer por estar juntos.

Observamos, además:

- ❑ Uno de los miembros o ambos se ven sometidos a un gran desgaste en el intento de que la relación no se vaya a pique.
- ❑ Provocan más insatisfacción que felicidad.
- ❑ Las sensaciones de bienestar o placer que proporcionan son muy breves.
- ❑ Muchas veces, es necesario pasar por alto numerosos incidentes que, de darles la importancia que tienen, objetivamente, pondrían en peligro la relación de la pareja.
- ❑ Es frecuente que uno o ambos miembros de la pareja provoque una profunda tristeza
- ❑ Se utilizan mecanismos como los sentimientos de culpabilidad y la ironía para manipular al otro lo cual produce una disminución de la autoestima y problemas de decisión. Por ello, suele ser tan difícil acabar con una relación de pareja “tóxica” ya que el miembro víctima puede llegar a diluirse en su personalidad y no reconocerse frente al supuesto poder del miembro victimario.

¿Por qué no nos damos cuenta que es una relación de pareja tóxica?

Habitualmente, la víctima cree que podrá cambiar al victimario aunque esté le haya contado anteriores relaciones “tóxicas”.

Al mismo tiempo, la víctima posee una baja autoestima ya antes de empezar la relación con lo cual piensa que nadie la va querer o aceptar cómo es. Habitualmente, además, la víctima está necesitada de muestras de cariño, procedentes de etapas muy anteriores de su vida y está

dispuesto a cambiar el cariño por otras demostraciones de afecto, sexo, regalos, WhatsApp interminables,...

El miedo a la soledad, al abandono o al rechazo, especialmente de la víctima, pero también del victimario.

El victimario suele buscar cosas nuevas para una vida algo monótona. Por eso, uno o ambos miembros sólo ven la parte atrayente del otro, que es la que se deja ver, para seducir.

Uno de los miembros puede tener la necesidad de cumplir un rol social que, quizás le corresponde en otras facetas de su vida, por ejemplo; casarse, tener una casa con jardín, un coche y un ascenso en el trabajo. Sin embargo, puede que el otro miembro siga anclado en su Síndrome de Peter Pan y Complejo de Wendy. Cuando se quieren cosas distintas y se tienen distintas prioridades, se puede intentar enmascarar la realidad y mantener las apariencias pero el precio que se deberá pagar es, probablemente, que la relación se “toxificará”.

El papel del psicólogo en las relaciones de pareja tóxicas

Se puede y se debería salir de una relación de pareja “tóxica” por el bien de ambos miembros de la pareja. Pero, ¿qué hacer? Recomendaciones profesionales para afrontarlo.

Ambos miembros deberían abandonar el papel que asumieron durante su relación de pareja. Es decir, si alguien asumió el rol de victimario, si no encuentra una víctima cambiará su manera de comunicarse.

No es fácil controlar las emociones pero se puede elegir qué hacer ellas. Es decir, mostrarlas de una forma desbordada, mostrarlas canalizadas e, incluso, no mostrarlas.

Tener la libertad para decidir de quién se quiere rodear a partir de la ruptura. Decidir si, tras un tiempo necesario, la otra persona puede estar en ese entorno.

Acudir a un profesional, psicólogo de pareja o psicólogo online antes de que la situación sea más grave.

Más información disponible en:

Psicóloga Samantha Carrillo

Felipe Villanueva No. 13
Indeco Ánimas 91190
Xalapa, Veracruz.
Cel: (228) 1119396
WhatsApp: (228) 1783157
Facebook: @psicologasamanthacarrillo

