

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 12 DE DICIEMBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

### **PAREJAS TÓXICAS**

Cuando buscamos el amor para formar una pareja estamos pensando en tener una vida mejor que al estar solos ¿qué sucede cuando quedamos atrapados en una relación en la que solamente pasamos malos momentos?

Las relaciones en las que dos personas sufren constantemente, producen mucha pena, desdicha, y muy poca alegría o pocos buenos momentos se denominan relaciones tóxicas.

Un factor común en este tipo de parejas, además de la infelicidad, es que siempre hay uno de los dos que intenta constantemente sostener esta relación por muy imposible que esto resulte, desgastándola de esta manera aún más y provocando mayor insatisfacción.

Acabamos cayendo sin saber cómo, en relaciones donde se ven vulnerados nuestros derechos como persona.

Derecho a elegir, a ser nosotros mismos, a vivir con integridad y felicidad. ¿Por qué sucede? La verdad es que cuando hablamos de amor nadie dispone del manual perfecto que ofrezca respuesta a todas las preguntas.

Enamorarnos supone dejarnos llevar por una serie de emociones tan intensas, donde es muy difícil en ocasiones **mantener el equilibrio** y la perspectiva de lo que está ocurriendo.

## **Situaciones que se presentan en una relación tóxica.**

- 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.
- Existe más insatisfacción que felicidad.
- Las sensaciones de bienestar o placer que proporcionan son muy breves.
- Muchas veces, se ve 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.

**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. Aquí, precisamente, es cuando el problema de la relación “tóxica” se precipita; aquel que se considera perdedor en su relación-competencia, se siente frustrado y eso lo lleva a provocar comportamientos perniciosos contra el “ganador” que pueden ir desde **la violencia psicológica a la física.**

Algunas veces tratamos por todos los medios posibles de enmascarar la realidad para seguir manteniendo las apariencias y la estructura social, aunque el costo interno suele ser demasiado alto.

**¿Por qué no nos damos cuenta que estamos viviendo una relación de pareja tóxica?**

Básicamente por estas dimensiones:

- Pensamos que **nuestra pareja puede cambiar**. Que lo que está ocurriendo es algo temporal, y puesto que nos ama, tarde o temprano su conducta acabará mejorando. Es decir, creamos

una visión “idealizada” de la pareja que no se correlaciona con la realidad.

- **La persona manipulada, en ocasiones, presenta** una autoestima muy baja. Puede que antes de iniciar esa relación fuera alguien fuerte y seguro/a de sí mismo/a. Pero con el tiempo ha acabado muy herido/a, tanto que llega a creer que eso es lo que le toca vivir.
- **A menudo caemos en los chantajes.** Puede que ayer te hiciera llorar, que te humillara, pero hoy te ha pedido perdón entre lágrimas y tú no puedes girar el rostro hacia ese gesto.
- **El miedo a la soledad,** al abandono o al rechazo. A pesar de estar viviendo una relación de pareja tóxica, pensamos que siempre será mejor “eso” a estar solos. Es algo que suele ocurrir con frecuencia, aunque parezca sorprendente.
- **Miedo a las consecuencias** por dejar a esa persona: puede existir un claro temor a cómo va a reaccionar la persona en sí. Tal vez exista un componente violento que tenemos que tomar en cuenta.

El miedo a seguir avanzando en la vida puede hacer que a veces aceptemos quedarnos en una zona conocida, en vez de crecer, desarrollarnos, cambiar y superarnos.

Siempre hay un límite bien claro: el respeto y el amor a uno mismo, debe estar por encima de todo lo demás. Si no te quieres, no te haces valer y ensalzas a otra persona al punto de priorizarla por sobre tu bienestar y estabilidad, difícilmente alguien más lo hará por ti.

Si la comunicación con la otra persona te hace daño, impide que desarrolles tu potencial, te frustra una y otra vez e implica que relegues deseos que son importantes para ti no es sano seguir tolerando.

No hay por qué dejar de lado las expectativas, ilusiones, deseos y sueños por intentar sostener una relación que resulta insostenible.

.....

## **Estrategias para salir de una relación de pareja tóxica**

**1. Tomar consciencia:** nadie puede superar un problema si primero, no reconoce que hay un “muro” en su vida. Que es un amor ciego e incondicional, donde nos están quitando el aire, y hasta la integridad.

**2. Invierte todas las energías en ti mismo/a.** Has pasado mucho tiempo pendiente de otra persona. Has sido como un satélite orbitando alrededor de un planeta que no te ha aportado nada. Es hora de moverte, de encontrar tu propio camino y recuperar nuevas ilusiones, ésas que son propias y que todos merecemos.

**3. Di no al miedo:** el miedo es la principal barrera que tenemos que superar. Puede que tu pareja no sea violenta, pero aún así, tienes miedo a pensar qué será de ti al verte solo/a. Pero en ocasiones, la soledad es mucho mejor que este tipo de relaciones.

Salir de una relación tóxica es posible, requiere valentía y una buena autoestima. Todos somos capaces de conseguirlo, está al alcance de tu mano y es la oportunidad de girar el rumbo hacia esa puerta que **te abrirá a una nueva felicidad.**

Tal vez no te resulte fácil controlar tus emociones o sentimientos, pero puedes elegir qué hacer y qué no hacer con ellos. Si no te sientes con fuerza, la compañía de un amigo/a, un compañero/a, o un familiar que siempre te apoya serán necesarios, a eso agrégale la ayuda de un profesional en psicología para un tratamiento adecuado. Así saldrás adelante, ya que vale la pena vivir, en armonía contigo mismo/a y ser feliz, ya que la vida es muy corta.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**