

RELACIONES INTERPERSONALES TÓXICAS

Las relaciones tóxicas son aquellas que nos hacen sentir mal, cambiar de formas que no nos gustan, nos alteran de manera que no las podemos controlar o destruyen quienes somos. Son relaciones que nos hacen infelices. Además de las que es muy difícil salir. Este tipo de relaciones se dan en cualquier ámbito social, como puede ser el de una amistad o el familiar. El primer paso para reparar o corregir una relación tóxica es definirla. No es necesario que estés en una relación amorosa para que la relación sea tóxica. Puedes tener una relación tóxica con un padre o un hermano, o incluso con un amigo. Básicamente, si la persona con la que tienes una relación está provocando luchas y conflictos, debes examinar de cerca la relación.

Reconocer cuándo estás en una relación tóxica

Si vas a reparar tu relación tóxica, necesitas saber si estás en una. Una buena manera de saberlo es analizar tus sentimientos acerca de la relación y decidir si te hace sentir bien contigo mismo o si te hace sentir incómodo o avergonzado.

Decidir reparar la relación tóxica

Si decides reparar la relación tóxica, ten en cuenta que es una tarea difícil. La mayoría de las personas se alejan de estas relaciones, pero hay algunas personas que sienten que quieren hacer que funcione. Para estas personas, lo mejor es que las dos personas busquen la ayuda de un profesional. Esto te ayudará a llegar a las causas profundas de los elementos tóxicos en la relación. Las relaciones tóxicas son conocidas por dejar grandes huellas psicológicas como la culpa, la confusión, el cansancio emocional o la vergüenza. Todas estas heridas requieren de tiempo y cariño, y es normal sentir que avanzamos muy lento.

¿Qué nos lleva a involucrarnos en relaciones tóxicas?

Hay diferentes razones, a continuación las más usuales:

La baja autoestima. No perdamos de vista que una relación tóxica contamina la autoestima, la felicidad y el modo en que una persona se sitúa en el mundo. El creernos salvadores. Fantasear que nosotros podemos cambiar a esa persona.

Asumir el rol de víctimas. El asumir este rol implica que estaremos generando (o aceptando) a una persona que se comportará como victimario.

La urgencia de muestras de cariño. Este tipo de deseo imperioso es muy mal consejero, y se suma a la necesidad de suplir carencias profundas.

Referencia:

Suira Migdalia(2019). Relaciones Interpersonales Tóxicas. Recuperado de:
<https://launiversidad.up.ac.pa/node/1311#:~:text=Las%20relaciones%20t%C3%B3xicas%20son%20aquellas,que%20es%20muy%20dif%C3%ADcil%20salir>