

Amar no es Dañar

LAS RELACIONES TÓXICAS



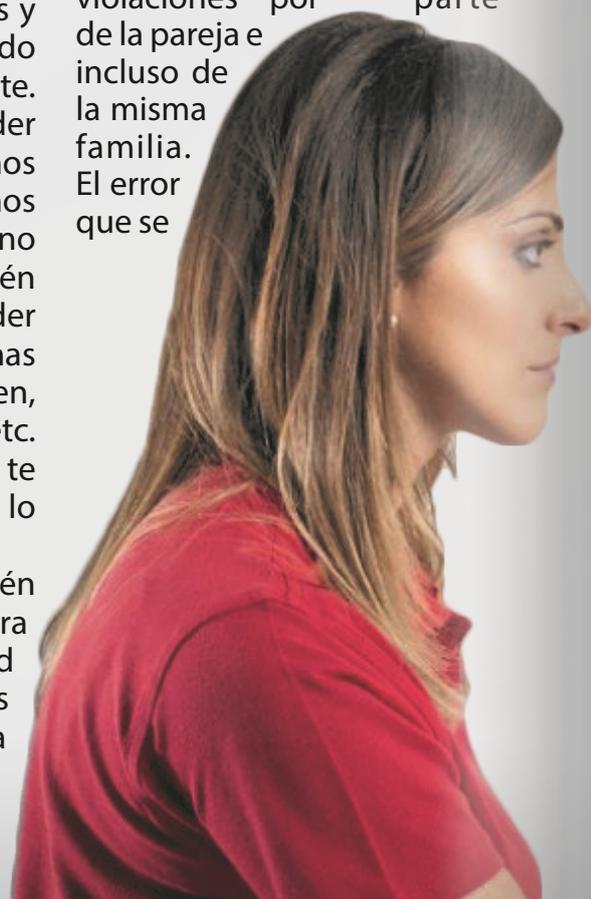
Bélgica Murillo Fox

Facultad de Derecho y
Ciencias Políticas

Cuando hablamos de relaciones tóxicas, no solo nos referimos a las relaciones de pareja, sino también a las que tenemos con la familia, amigos, compañeros, etc. Pero los casos más frecuentes son aquellos en los que están involucradas parejas sentimentales. Se trata de un vínculo en el que ambas partes no pueden evitar hacerse daño. Una relación tóxica, incluye mentiras, humillaciones, infidelidades, golpes, etc. Todo lo que daña, lo complicado es, que son este tipo de relaciones de las que más nos cuesta salir y más marcas nos deja. Todos hemos pasado por una relación así o al menos conocemos a alguien que lo ha hecho. Por lo tanto, no somos ajenos a ello. Las relaciones tóxicas son comunes en la sociedad. Andrea Sánchez, psicóloga, asegura que el 70% de las relaciones actuales tiene

algún tipo de dependencia y luego se convierten en tóxicas. Un 52,6% de las adolescentes cree que en una relación el hombre debe proteger a la mujer, entendemos por esto que se a estereotipado el rol de la mujer y el hombre. En la actualidad, muchas personas creen que es normal revisar el celular de tu pareja, pedir las contraseñas de todo tipo de redes sociales y estar llamando o enviando mensajes constantemente. Debemos entender que todos necesitamos privacidad, todos tenemos un espacio personal y este no debe ser invadido. También es importante entender que no todas las personas son iguales, que si alguien, te engañó, te lastimó, etc. No significa que siempre te pasará o que todos hacen lo mismo. Para evitar esto también debemos darle a la otra persona estabilidad emocional, debemos crear en ella la confianza

necesaria para que entienda que sin importar la situación siempre existirá el respeto. No podemos exigir tal cosa si nosotros somos los primeros en traicionar la confianza. Pero si esta se convierte en una situación que no se puede manejar es importante terminarla. En lo que va del año, en nuestro país se han detectado muchos feminicidios y violaciones por parte de la pareja e incluso de la misma familia. El error que se



TOXICAS

comete es pensar que esa persona va a cambiar, justificar estas actitudes, creer que lo que hace es por amor o simplemente pensar que somos nosotros los que tenemos la obligación de ayudarlo en ese cambio. Se le ha prestado más atención a este tipo de situaciones en la actualidad, ya que antes se consideraba normal y justificable si tu "marido" o tus padres te trataban mal e incluso golpeaban brutalmente y diversas situaciones dañinas que han acabado con muchas vidas. Cuando estás en una relación y esa persona solo logra ver tus

defectos o son los que detecta con más frecuencia, esto quiere decir que no te acepta como eres; por el contrario, quiere que cambies, moldearte a su prototipo de persona ideal. Es ahí donde te das cuenta que estás en una relación tóxica. No es este el único indicio, ya que una relación así, puede manifestarse de diversas maneras. El punto primordial es, que, si no te sientes bien con esa persona o la mayor parte del tiempo que estas con ella la pasas mal, entonces, estas en una relación poco saludable.

El machismo y el feminismo extremo también nos lleva a este tipo de situaciones, pensar que por tu género eres superior, es uno de los pensamientos más errados en la actualidad. Es importante identificar y hacer frente a estas

relaciones desde un comienzo, ya que mientras más pasa el tiempo, más difícil es cortarlas. Es común que haya uno que juegue el papel de "sumiso" y otro el papel de "verdugo".

Lo primero que debemos entender es que nadie por más importante que sea en nuestra vida, tiene derecho a humillarnos, a hacernos sentir mal, a insultarnos y mucho menos a golpearnos, lo importante es fortalecer nuestra personalidad y nuestra autoestima para que así sea más fácil evitarlas o detectarlas a tiempo.

Hay muchos tipos de relaciones tóxicas, hay las que están basadas en la mentira, las que ceden el poder de decisión a una de las partes, las que están basadas en el chantaje, las que idealizan a la otra persona, las que idealizan la relación en sí y las que están basadas en el miedo.

A manera de conclusión puedo decir que al encontrarte en una relación tóxica debes cortarla de raíz. Ya que estas relaciones terminan dañándonos en muchos aspectos. No pensar que las agresiones son justificables, y darnos cuenta que nosotros siempre estamos primero. No permitir jamás que nuestra dignidad se vea afectada.



Imagen: [alphaspirit.it](https://www.alphaspirit.it) - Shutterstock