Cómo sobrevivir a una familia tóxica en Navidad

FOTOS: Internet.

Sexo + Psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Se acerca la **Navidad** y con ella las reuniones familiares, las fiestas, regalos, cenas, pero también la pelea de terrenos, revelación de secretos o preguntas incómodas del tipo *¿Y esos kilos de más?, ¿y para cuando el novio o novia?…* En fin, en ocasiones la familia se convierte en un verdadero campo minado, no obstante, en ocasiones es necesario hacer un alto y preguntarse: esa familia que me critica ¿en realidad *es* familia?

*Aunque tradicionalmente asociemos conceptos cálidos como el amor, la ternura, la protección o el cariño en torno a la **familia**, la realidad es que no siempre es así. **Alejandro Encinas**, subsecretario de Derechos Humanos, Población y Migración, destacó que de marzo a junio de 2021 se registraron máximos históricos por el delito de **violencia familiar**. Menciona que en el primer semestre de 2021 se registraron 129 mil 020 carpetas de investigación por este delito. Esto representó un aumento del 24 por ciento respecto al mismo periodo del año anterior. En ese sentido, el 75.7 por ciento de las lesiones por **violencia** ocurrieron en el hogar[1].*

También te podría interesar: El sutil arte del autosabotaje

Estas cifras son preocupantes ya que **la familia** es el lugar donde las personas conocen los valores humanos, sociales, morales, culturales e incluso los religiosos, y con base en ellos aprenden a relacionarse socialmente. La violencia comienza en el hogar, donde es aprendida a través del modo en

que se relacionan sus integrantes y se exterioriza con familiares, amigos, compañeros y otros miembros de la sociedad mediante actos de violencia comunes para quien vive en un ambiente en donde la agresión constante es una forma de vida[2].

Es por lo anterior, que muchas personas ven las **vacaciones decembrinas** más con pesar que con alegría, ya que, al regresar al hogar, podemos repetir las mismas dinámicas comportamentales de las que, en ocasiones, huimos. Si has experimentado una dinámica familiar **violenta** o ***tóxica*** como se le ha dicho últimamente, tus emociones pueden ser más fuertes que sólo frustración o molestia. Además, los patrones de comportamiento que nos llevan a ser violentos o a aguantar la **violencia** ajena son difíciles de identificar, especialmente cuando todavía estamos arraigados a ellos.

Sin embargo, hay pautas o comportamientos específicos a los cuales podemos poner atención para no *caer en el juego* o dejarnos llevar por situaciones violentas:

- Te culpan de sus errores, ya que ellos nunca se equivocan, sólo los demás.
- Exponen tus secretos o lo que les hayas platicado en confidencialidad.
- Creen que tienes que pedirles permiso o aprobación para hacer algo, pese a ser un adulto funcional.
- Exigen que cumplas con estándares poco realistas o inalcanzables, que seas siempre *La mejor, El número uno*, que no tengas errores ni fallas.
- Cada vez que toman alcohol o se reúnen con ciertas personas, su comportamiento se torna violento, persuasivo, abusivo, entre otras.
- Intentan controlar tu manera de ser, vestir, comer, si te pones tatuajes, perforaciones, y más. En ocasiones una vez realizada *la falta* te culpan del daño que les hiciste.
- Experimentas abuso verbal, físico o emocional, como

bromas fuera de lugar, apodos que no te gusten, comentarios o insinuaciones sexuales, chantajes, comentarios inapropiados sobre tu cuerpo, y más.
- Se burlan de tus fracasos, de tus inseguridades o debilidades.
- Minimizan tus emociones o las situaciones que estás viviendo, ya que nada de lo que vivas se compara con lo que ellos han sufrido.
- Te quieren cobrar todo lo que te han dado ya que *tú les debes hasta la vida.*
- Exigen respeto por ser mayores sin darlo a cambio.
- Critican todo de ti, lo que estudias, trabajas, cuanto comes, que publicas, cómo te vistes, con quien andas, entre muchas otras. Nada les parece correcto a menos que lo hayan hecho ellos.

Ahora bien, una vez que logramos identificarlos, surge la siguiente pregunta ¿Y qué hago? Si bien no hay una sola respuesta, ya que depende de la personalidad de cada uno, el tipo de familia y violencia a la que se enfrente, si existen recomendaciones generales de actuación ante este panorama:

En primer lugar, recupero un escrito que leí en Internet, del cual desconozco el autor, pero me parece muy atinado: *Nuestra sociedad nos ha condicionado a creer que **la familia** debe ser el vínculo espiritual que nadie debería romper. Sin embargo, esto no siempre es cierto. Puede que algunas veces sea necesario por tu estabilidad mental y emocional mantener distancia de algunos miembros de la familia en particular, incluso si eso implica separarse de ellos por un tiempo indefinido. **Un miembro de la familia tóxico** puede hacer más daño que un amigo o un conocido.*

> *Es importante considerar que nuestra integridad física, emocional y cognitiva esta en primer lugar, antes de cualquier miembro de mi familia. Es necesario dejar de romantizar a **la familia** como si en ésta no se vivieran problemas, cuando tengo todo el derecho de protegerme ante las agresiones de los demás.*

En segundo lugar, no le debemos amor a nadie. **El amor** es una construcción entre las personas, debe de ser mutuo, cuidado, procurado. Es verdad que una persona tiene fallas y que, aun amando puede cometer errores, sin embargo, tengo todo el derecho de no querer estar o convivir con una persona que por sus errores me lastime. Lo ideal sería poder establecer límites claros ante las personas que nos hacen daño, por ejemplo: *Tus acciones del otro día me lastimaron, te pido que no lo vuelvas a hacer; Si este comportamiento vuelve a ocurrir, tomare mis precauciones o la distancia que considere necesaria.*

> *Tercero, si la situación es inevitable y los límites no han funcionado, establece un plan para mantenerte alejado de la **toxicidad**, piensa en los temas que se van a tocar y decide en cuáles participar y cuáles no, muchos familiares son expertos en provocarnos o sacarnos de nuestras casillas, pero no tenemos por qué darles explicaciones de nuestra vida a nadie que no queramos, aunque me tachen de grosera, altanera o lo*

que sea que digan. Repito: mi integridad física, emocional y cognitiva vale mucho más.

Cuarto, aprender que decir **no** es una respuesta completamente válida, la cual no necesita de más explicaciones. Aunque en ocasiones decir no a los demás no siempre es fácil, ya que puede conllevar al rechazo de los demás miembros de la familia, hay que considerar que tan cómodo me siento con eso, si considero que es tolerable la molestia, adelante, si aún estoy practicando para poner límites, decir no seguido de una breve explicación podría funcionar. Sólo considera que hay familiares que pueden intentar persuadir, manipular o hacer que cambies de opinión; en estos casos, confía en ti y en el resguardo de tu persona al no caer en provocaciones.

Quinto, a veces cortar de tajo puede ser la mejor opción. Si la relación te hace más daño que beneficio, esta es una opción a considerar. El hecho de que seamos **familia** no nos obliga a aguantar o soportar la **violencia** a la que estamos expuestos, por más cariño que se tenga a esa persona.

> *Por último, es necesario saber que uno no tiene la capacidad para hacer que el otro cambie. El cambio es una decisión personal, por más veces que uno fantasee con que los familiares van a cambiar, esto no sucederá hasta que ellos lo deseen. Aparte de decirles cómo te sientes, pedirles que consideren tu perspectiva y animarlos a hablar con un terapeuta u otro profesional, no hay mucho que se pueda hacer.*

La familia es crucial para el desarrollo de cada individuo, por eso, cuando nuestros familiares en vez de cuidarnos y protegernos, nos lastiman y no nos valoran, se crea una herida profunda en nosotros que en ocasiones repercute en nuestra personalidad o vida diaria. Es por esto que es esencial aprender a protegernos, a poner algo de espacio personal, a recuperarnos de esas heridas que ya traemos cargando. **La familia** debería ser un espacio seguro, no el primero en violentarme. Es por esto que, si has intentado de todo, o tu herida y dolor son muy grandes, tal vez lo que siga sea poner distancia de por medio.

Bibliografía

El Financiero. (2021). *Violencia intrafamiliar y suicidios de niños registran récords en México durante pandemia.* https://www.elfinanciero.com.mx/nacional/2021/08/19/violencia-intrafamiliar-y-suicidios-de-ninos-registran-records-en-mexico-durante-pandemia/

Pérez, M. (2021). *La violencia intrafamiliar*. https://revistas.juridicas.unam.mx/index.php/derecho-comparado/article/view/3595

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la

información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.