Relaciones tóxicas: cómo identificarlas

FOTOS: Internet.

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Últimamente la forma de relacionarnos con los demás ha cambiado y se ha adaptado a las nuevas tecnologías. Sin embargo, parece que hay ciertos patrones y actitudes dañinas que seguimos repitiendo pese a que pase el tiempo. En el pasado, muchas de estas actitudes estaban asociadas al amor romántico, ahora sabemos que son parte de un ciclo violento. Hoy, son comúnmente conocidas como **relaciones tóxicas**, ¿sabes identificarlas?

*Aunque muchas personas han bromeado con la palabra **tóxico**, con memes del tipo: "**tóxicos** lo que viven en **Chernobyl**" y cosas así, la realidad es que el término se ha extendido y popularizado, y es que, su significado literal le queda bien para aplicarlo en el campo de las relaciones humanas. **Tóxico**: que puede causar trastornos o la muerte a consecuencia de las lesiones debidas a un efecto químico.*

También te podría interesar: ***Sexo en cuarentena. Alternativas para enfrentar la pandemia***

Las **relaciones tóxicas** – para este artículo, abordaré el tema con enfoque a los vínculos afectivos, en específico parejas, aunque muchas aplican para cualquier tipo de relación – son las relaciones de poder que se reproducen entre las parejas, en donde una de las dos partes o las dos, hace daño de forma constante debido a ciertas dinámicas peligrosas.

Y, pese a que esta forma de relacionarnos han existido desde

hace cientos de años, cada día vamos descubriendo nuevas formas de violencia que teníamos normalizadas y que ahora, por fin, podemos empezar a vislumbrar y por lo tanto cambiar. Sin embargo, darme cuenta de la violencia que he sufrido o ejercido no siempre es sencillo, por eso, te dejo ciertas actitudes que son características de este tipo de relación:

Primera fase o señales de alerta:

- No le da importancia a tus sentimientos: ignora o se muestra inconforme con las peticiones que haces o cuando quieres hablar de algo que te lastimó, le da la vuelta para que tú seas culpable.
- Te ridiculiza enfrente de los demás: no le importa hacer bromas hirientes o ponerte en situaciones bochornosas y, por lo general, cuando muestras tu molestia, menciona que no era para tanto.

- Desprecia tu manera de vestir o va sugiriendo pequeños cambios a lo largo del tiempo: suele ser de manera gradual, solicita que incluyas o modifiques la forma en

la que vistes, maquillas, hablas, entre otras. Puede que los comentarios que te haga sean “tiernos” como: *vístete así solo para mí, no quiero compartirte con nadie, me perteneces,* o chantajistas *¿quieres que otras personas te vean?, ¿para quién te estas vistiendo?,* entre otras

- Se muestra celoso y/o posesivo: intenta controlar tus actividades diarias o que lo mantengas en comunicación constante de tu horario.
- Si algo sale mal, te culpa de lo ocurrido, aunque él/ella haya tenido la culpa: suele ser muy común en personas manipuladoras, que, ya sea se hagan las víctimas o comiencen a cambiar el tema de discusión hasta que de algún modo que parece convincente, tú tuviste la culpa.
- Te chantajea emocionalmente para que hagas cosas que no quieres hacer: puede ser que tome el papel de víctima y alegue sentirse herido o sea activamente agresivo, pero buscará convencerte de hacer lo que quiera.
- Te presiona para que solo estén juntos: poco a poco va creando problemas con tus amistades y familiares, es decir, con las personas que podrían ser tu red de apoyo.
- Pide tus contraseñas y/o acceso a tu privacidad, como el celular, computadora, entre otras.

Segunda fase:

- Te grita: ya sea en público o privado, para imponer su autoridad sobre ti.
- Golpea paredes y/o tira objetos: con lo anterior se está asegurando de ser intimidante y provocarte miedo, posiblemente lo próximo que golpee, seas tú.
- Destruye tus objetos personales o amenaza con hacerlo: como manera de manipulación o para herirte, puede destrozar desde pequeños recuerdos hasta tu computadora, celular o, en casos extremos, incendiar tus cosas.

- Te empuja y/o forcejea contigo: puede ser que pretenda que lo hace como un juego, o cuando discutan lo haga; este punto es similar a golpear paredes, por lo general la violencia tiende a escalar, por lo que es sumamente probable que te golpee pronto.
- Se enfada de manera desproporcionada por pequeños detalles: ante pequeños “errores u omisiones” tuyos sobrereacciona con ira o tristeza, que te llevan a sentirte culpable.
- Te culpa de que siempre haya peleas: ante cada posible discusión, buscará la manera de que termine siendo tu culpa en algún momento. Ya sea que se escude en que heriste sus sentimientos o se moleste de manera desproporcionada.
- Chantajea sobre exponer cosas tuyas: amenaza con compartir tus nudes, secretos, problemas o cualquier información que pueda ser utilizada para herirte.

Tercera fase

- Te agrede físicamente: cuando estén solos o enfrente de otras personas. Puede ser para proporcionar un “castigo”, para reformar un comportamiento o “porque tuvo un mal día”.
- No deja que veas a familiares, amigos o personas con las que puedas recurrir: ya sea porque ha hablado mal de ti o de ellos o te lo prohíba explícitamente, busca aislarte por completo para que no pidas ayuda. Por lo tanto, sientes que no tienes a nadie con quien acudir.

- Te obliga a mantener relaciones sexuales: cuando o donde no quieres. Pese haber manifestado tu inconformidad.
- Te amenaza con objetos o con suicidarse: utiliza el tan sonado *si me dejas, me mato* para hacerte sentir culpable.
- Te amenaza de muerte: utiliza frases del tipo: *si no estás conmigo, no estarás con nadie, tú me perteneces solo a mí,* entre otras.

Todas estas fases pueden ir acompañadas de un fingido remordimiento al paso del tiempo, sobre todo cuando golpean o avientan cosas o a ti mismo. Sin embargo, pese a todas las disculpas que pueda formular, los episodios se siguen repitiendo y subiendo de intensidad, hasta que, en algún momento, sientes que es imposible escapar de ahí o te empeñas en creer que tu amor logrará cambiar sus actitudes.

Y es que no importa el género, la orientación sexual o, en muchas ocasiones, la edad para sostener este tipo de relación que va mermando nuestra autopercepción y autoestima, ya que la manipulación mental junto con el desgaste emocional que se viven, nos van desarmando poco a poco, hasta sentirnos completamente desvalidos y dependientes de la persona agresora.

Hay ocasiones en que el agresor – o en algunos casos, ambos miembros de la pareja– no se da cuenta de la agresión que inflige, solo reproduce los modelos comerciales y alterados del amor romántico; sin embargo, por lo general, a la víctima –aunque de manera consiente lo niegue–, le queda la sensación de no estar completamente feliz o de que lo que acaba de vivir está mal; posiblemente no sabe explicar el porqué, pero no se siente correcto. En muchas ocasiones, viene rápidamente la justificación ante el agresor y las ganas de querer cambiar aquello que *está mal en mi* para que la situación no se vuelva a repetir.

Otras formas de saber si te encuentras una **relación tóxica** es percibir lo que te tiene ahí, ya sea por una necesidad de **control** o dominio sobre el otro para satisfacer tus necesidades, por mantener una **mentira** para alimentar tu ego o causar compasión; puede ser por **caridad**, para no herir a la otra persona, también podría ser por **rencor**, como aguantar una infidelidad para después vengarse, o, en muchas ocasiones, la causa para mantenerse ahí es por pura **soledad.**

Si te has identificado viviendo alguno de los dos lados de las **relaciones tóxicas**, te dejo algunos centros de atención donde podrás exponer tus dudas sobre el tema:

- Para mujeres y niñas que conviven con su agresor, está la página de Facebook **Alternativas Pacíficas** la cual brinda ayuda 24/7 en el teléfono 018005092527.
- Si eres hombre y te sientes enojado, frustrado, molesto, triste o en tensión, llama a la línea 015552642011 o visita su página en internet *gendes.org.mx*, la cual

brinda atención las 24 horas del día.

- En caso de que quieras iniciar un proceso terapéutico, pero quieres seguir las recomendaciones del sector salud de no salir de casa, puedes visitar la página de *Facebook* del **Colegio de Psicólogos BCS**, en donde anexan una lista de los profesionales que ofrecerán apoyo psicológico virtual y telefónico en esta contingencia.
- La página de **Centro de Crecimiento Personal y Familiar**, brindará psicoterapia en línea, completamente gratuita, ya sea que visiten su página centrodecremiento.com o llamen al celular 8120362733.
- Por último, el número de emergencias 911 atenderá situaciones de **violencia de género** con protocolos especializados.

Además, en caso de que no te sientas bien en tu relación o no sepas como salir de ella, siempre es importante tener en cuenta que, por más lejanos que pudieran parecer tus amigos y familiares, es altamente probable que estén preocupados por ti y te brinden su apoyo. Y en caso de que no tengas familiares, hay muchos grupos de ayuda a los que puedes acudir.

Bibliografía

· *Andrade, J. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. San Buenaventura University.*

· *Márquez, X. (2005). Ni contigo, ni sin ti: la pareja irrompible. Revista Intercontinental*

· *Mas Delblanch, M. (2013). Relaciones de pareja tóxicas, cómo identificar el problema y resolverlo. Recuperado de https://www.siquia.com/2013/08/relaciones-de-pareja-toxicas-como-identificar-el-problema-y-resolverlo/*

—

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.