

## ¿Relaciones tóxicas?

Hablar de “relaciones tóxicas” se ha vuelto común, pero este término, más popular que técnico, puede simplificar algo mucho más complejo. Cuando decimos que una relación nos hace mal, solemos poner el problema afuera, como si no tuviera que ver con nosotros. Sin embargo, todo vínculo involucra nuestras propias heridas, historias y modos de amar.

Muchas veces, sin darnos cuenta, repetimos patrones aprendidos en la infancia: esforzarnos para ser vistos, adaptarnos para ser queridos, callar para no incomodar. Y así, en la adultez, buscamos vínculos donde seguimos luchando por un lugar. No siempre hay violencia explícita, pero sí un dolor que se instala y se repite.

Estas relaciones duelen porque dejamos de mirarnos como personas y empezamos a tratarnos como objetos de necesidades no resueltas. En lugar de encuentro, aparece la exigencia. En lugar de escucha, la defensa.

Salir de ahí implica renunciar a lo familiar, aunque nos haga daño. Y eso duele. Pero también abre la posibilidad de construir algo distinto. No todo vínculo se vuelve sombra. Algunas relaciones reparan, alivian, nos recuerdan quiénes somos. A veces, la psicoterapia puede ser ese primer espacio de cuidado psíquico que nos ayude a entender por qué amamos como amamos.

Reconocer no es culparse. Es empezar a ver. Y desde ahí, tal vez, sanar.



**Claudia Szita**  
Académica Escuela de Psicología U. Andrés  
Bello, sede Viña del Mar