

La columna de...

ROSA MARTINEZ SANCHEZ,
PSICOLOGA

Como liberarse de relaciones destructivas

Para recuperar el bienestar general, incluida la salud mental hay que salir lo más pronto posible de una relación destructiva o tóxica. Cuando se toma esta decisión, se está dejando un espacio para mantener relaciones sanas y enriquecedoras. Igualmente se está optando por cuidar de uno mismo y priorizar la satisfacción emocional. Por lo tanto, el liberarse de este tipo de relaciones consiste esencialmente es un acto de amor propio.

Como se ha señalado en estas columnas, el primer paso para liberarse de este tipo de relaciones, consiste en reconocer algunas de las características que las distinguen como las siguientes:

- Faltas de respeto.
- Carencia de apoyo emocional.
- Manipulación emocional.
- Abusos verbales o físicos.
- Constante sensación de malestar o infelicidad.

Luego de tener la convicción que está involucrado en una relación tóxica, ya sea en el plano laboral, familiar, de amistad o de pareja. Algunos de los pasos para liberarse de este tipo de vínculo son los siguientes:

- Reconozca su valor. Para terminar con una relación que le perjudica, debe reconocer su valía y tener claro que merece una relación saludable. Por ello, reflexione sobre sus cualidades y fortalezas. Recuerde que debe ser tratado con respeto, dignidad y amor. Reconocer su valor como persona, le dará la fuerza necesaria para dar el primer paso hacia la autonomía.

- Establezca límites claros. Es necesario definir sus límites y comunicarlos con claridad al otro/s. Debe tener presente que esto no es un acto egoísta, es un acto de cuidado personal. Los límites son acciones que protegen y que permiten mantener la integridad. Por ejemplo, no aceptar que lo traten de forma grosera o que lo comparen con otros, con el fin que se sienta disminuido.

- Busque apoyo. El camino hacia la liberación de una relación tóxica puede ser complejo, por esto es muy importante enfrentarlo, con el apoyo de amigos, familiares y si es necesario con un profesional de la salud mental. Comparta sus sentimientos y experiencias con personas de confianza que le brinden el apoyo emocional que requiere. Además, esto puede darle la fuerza y la perspectiva que requiere para terminar este tipo de vínculo y construir una vida sana y feliz.

- Ponga en práctica el autocuidado. El cual es fundamental durante y después de terminar con una relación tóxica. Dedique tiempo y energía para cuidarse a sí mismo. Priorice actividades que le hagan sentirse bien, como hacer ejercicio, leer, practicar hobbies o disfrutar de momentos de tranquilidad. El autocuidado le ayudará a fortalecerse para enfrentar los desafíos que puedan surgir durante el proceso de liberación.

- Visualice su futuro. Imagínese cómo le gustaría que fuera su vida sin este tipo de relación. Conciba un futuro libre de maltrato emocional y lleno de amor, respeto, consideración, paz y felicidad. Imagínese cómo se sentiría al estar rodeado de personas que lo valoran y quieren, y cómo sería su vida al tomar decisiones basadas en tu propio bienestar.

Por último, tenga presente que un profesional de la salud mental, puede brindarle un lugar seguro para examinar sus emociones, trabajar en su autoestima. También puede ayudarlo a establecer límites saludables y a superar cualquier trauma emocional que haya experimentado debido a este tipo de relación.