

La columna de...

ROSA MARTÍNEZ,
PSICÓLOGA

Relaciones destructivas III

Como lamentablemente hay seres humanos que están viviendo relaciones dañinas o tóxicas y muchas veces, carecen de herramientas para darse cuenta y liberarse de estas. Hay que aclarar que el amor, no tiene que ser sinónimo de sufrimiento. Es decir, una relación que quita o arrebatamos más de lo que aporta no es sana, porque en una relación saludable el dar y recibir debe tener un carácter fluido. Además, un vínculo que lleva a vivir en una tensión o tirantez permanente, no hay dudas que no es una relación saludable.

El problema fundamental que existe en las relaciones dañinas o tóxicas y por lo cual es tan difícil de liberarse de estas, tiene que ver con la confusión que experimentan o como la viven los integrantes de la relación. En la mayoría de las veces los componentes, no logran ver, percibir, ni experimentar que ninguno obtiene una ganancia. No son capaces de ver que están perdiendo y se están dañando con la manipulación, la reprobación, anulación y los comentarios hirientes y la dependencia que predomina en este tipo de vínculo.

Lamentablemente las secuelas negativas que dejan las relaciones tóxicas en la salud mental son profundas y variadas. Algunos de estas son los siguientes:

1-Preocupación constante: La naturaleza impredecible de una relación tóxica puede generar estrés y ansiedad crónicos, ya que uno de los integrantes, siempre están alerta ante posibles conflictos o comportamientos manipuladores. Por otra parte, el miedo al conflicto o la traición puede extenderse a otras interacciones sociales, lo que dificulta confiar en los demás y formar nuevas amistades.

2-Baja autoestima: la crítica persistente, la falta de respeto y la manipulación emocional pueden dañar significativamente la autoestima, generando sentimientos de inutilidad y depresión. Por otra parte, se va forjando el aislamiento. Las relaciones tóxicas pueden hacer que las personas se alejen de círculos sociales, lo que genera soledad y agrava aún más los síntomas depresivos.

3-Agotamiento mental: la manipulación y el conflicto constantes pueden conducir al agotamiento emocional, dejando poca energía para otros aspectos de la vida, como los pasatiempos y la familia. El agotamiento emocional podría generar sentimientos de apatía, desesperanza y falta de motivación.

4- Incluso este tipo de relaciones pueden llevar a las personas a desarrollar conductas de riesgo como: el abuso de alcohol o la adicción a las drogas, lo que puede tener consecuencias muy graves para la salud a largo plazo.

5-Agresión o retraimiento: las personas pueden volverse más agresivas como mecanismo de defensa e incluso pueden retraerse o alejarse, evitando por completo las interacciones sociales.

Los primeros pasos hacia la recuperación emocional de los daños o secuelas que han dejado las relaciones tóxicas, consiste en priorizar el autocuidado. Lo cual implica estar conscientes de las emociones, necesidades y límites, y tomar medidas efectivas para cubrir las propias necesidades. Para lograr esto, es importante poner en práctica el desarrollo de relaciones saludables y el establecimiento de límites sanos.

Por otro lado, si no puede liberarse de una relación tóxica, debe pedir ayuda a la brevedad a un profesional de la salud mental, con el fin de ir en pos de la sanidad, calma, plenitud y autorrealización como persona.