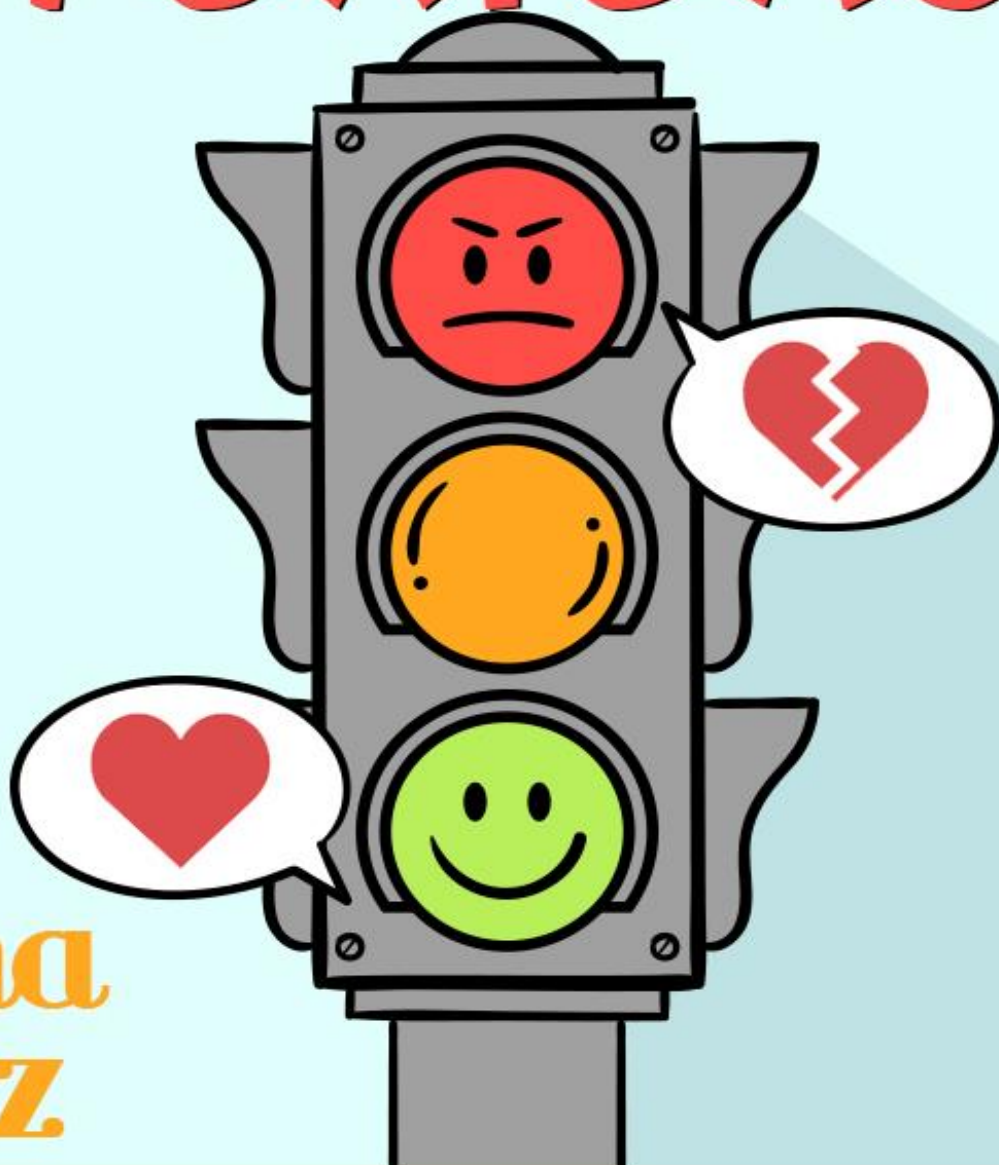


Evitando las Relaciones TÓXICAS



Anna
Cruz

www.VolviendoAlRuedo.com

Todos Los Derechos Reservados

Está totalmente prohibida cualquier forma de reproducción o distribución de este material sin expresa autorización de su autor.

Límites de Responsabilidad / Limitación de la garantía:
El autor de esta información y de los materiales que la acompañan ha utilizado sus mejores esfuerzos en la preparación de este libro. El autor no hace ninguna representación o garantía con respecto a la exactitud, aplicabilidad, adecuación o integridad de los contenidos de este curso.

Contenido – Evitando Las Relaciones Tóxicas

Introducción	4
1. Cómo evitar malas relaciones.....	8
2. Cuatro maneras de superar una relación tóxica	18
3. Qué debes saber para evitar relaciones tóxicas	21
4. Diez relaciones tóxicas que las personas mentalmente fuertes deben evitar	24
5. Signos de relaciones tóxicas ante los cuales debes estar alerta.....	33
6. Cómo dejar ir una relación tóxica, sin culpa	40
Conclusiones	53

Introducción

¿Tienes una amiga que te dice en repetidas ocasiones que conoce a hombres que parecen inicialmente emocionantes e interesantes, pero resultan ser perdedores, resultando a la final borrachos, mentirosos o tramposos? O, ¿tienes un amigo que te diga: todo lo que aparece hasta la fecha son mujeres que sólo están interesadas en lo material? Desafortunadamente, cada vez más personas se encuentran en este de relaciones decepcionantes, e incluso perjudiciales o destructivas.

¿Por qué sucede esto? Algunas personas parecen nacer con una predisposición a "subconscientemente" atraer relaciones no saludables en su vida. Parecen tener una brújula magnética que los lleva a relaciones abusivas o codependientes.

Cuando se trata de amor y romance, uno de los peligros de este tipo de situación es que puede hacer que una persona se sienta atraída por las relaciones malsanas donde se engaña a sí misma acerca de la persona de quien está enamorada o incluso de la naturaleza de su relación.

Parecen estar predispuestos a atraer a personajes desagradables con quienes están destinados a tener una relación malsana. En algunos casos, tienen una atracción adictiva a la gente que abusará de ellos. Pero puede superarse al conocer las razones de ello, destacando entre ellas la autoestima.

La baja autoestima hace que una persona sienta que no merece más, mostrando una propensión a engañarse a sí misma, por lo que ignora los signos, señales o banderas rojas indicativas de la falta de interés real de la otra persona hacia ella, sólo por no aceptar que puede vivir sola y disfrutar de su soledad de una manera sana.

Esta tendencia negativa puede mantener a una persona atrapada en un patrón de conducta autodestructivo que resulta en experimentar

repetidamente relaciones decepcionantes. Tales personas nunca parecen conectar los puntos de por qué este patrón se repite con tanta frecuencia.

¿Cómo evitar relaciones insanas? Busca señales de advertencia que indiquen que estás a punto de participar en una relación malsana o tóxica. Ten cuidado de involucrarte en relaciones dependientes, donde cualquiera de los dos vea al otro como un salvador.

Evita una relación romántica con alguien que tiene una adicción a las drogas, alcohol o cualquier otra adicción como juegos de azar, comida, trabajo, compras, televisión, religión o pornografía. Estos son patrones que no deben ser ignorados. No te dejes llevar por un sentido de compasión que te haga querer intentar "salvar" a la otra persona.

¿Has terminado recientemente una relación y no sabes si aceptar la propuesta de iniciar una nueva? De ser así, estás ante una situación normal de duelo ante esa ruptura, pero sentimental y emocional vulnerable para caer en una nueva relación que podría ser tóxica para ti, lo cual debes evitar por todos los medios.

Pero, ¿cómo identificar que estás a punto de caer en este tipo de relación y qué riesgos corres potencialmente de llegar a hacerlo? Detente un momento a analizar la situación con objetividad y date la oportunidad de salir triunfalmente de este tipo de relación, cuyo nivel de daño o peligro no siempre se puede prever.

Es importante poner la energía en una relación sana con alguien igual. No cometas el error de enamorarte del "potencial" de alguien.

Una persona debe curarse a sí misma para que pueda disfrutar del amor en una relación romántica saludable, pero tienes que tener disponibilidad para establecer límites. Esto requiere que seas muy consciente, basándote en la realidad a pesar de que preferir "permanecer en las nubes".

Si una persona quiere dejar de atraer relaciones abusivas e insatisfactorias en su vida, debe reconocer que cuando se trata de relaciones románticas, son propensos a la fantasía, la ilusión y el autoengaño (y el engaño de los demás).

Es sólo otra faceta de su naturaleza idealista y romántica; así como a su tendencia a no ser realistas. Tienen que estar conscientes de que esto los hace vulnerables a atraer relaciones insalubres.

Cuando te encuentras con una perspectiva romántica que te interesa, debes asegurarte de discutir las cualidades positivas que estás buscando en una relación sana y, entonces, prestar atención a las respuestas que recibes.

Es igualmente importante discutir las cualidades que consideras insalubres. Debes prestar atención a estas respuestas también. Este intercambio te dará una idea de si es probable que disfrutes de un romance saludable y satisfactorio con la otra persona.

Ten en cuenta que no es necesario "arrojar" en la otra persona toda la información que tengas sobre tus decepciones acerca de una relación pasada. Esto sólo hará que parezcas una persona perdedora y necesitas detener el patrón de relaciones negativas: No juegues a la víctima.

Recuerda que cuando pienses en todas sus malas relaciones el común denominador eres tú. Admite que has hecho algunas malas decisiones, pero hoy es un nuevo día y no volverás a decidir de manera errada. Lo más importante, debes confiar en la intuición.

Si te encuentras con un "chico malo" o una "chica mala", no pierdas tu tiempo y seguir adelante, porque eso no lo puedes cambiar. Como persona sana, reconoce que no es tu trabajo hacerlo.

Si no tienes seguridad de estar en una relación saludable, ve con más lentitud en las citas y espera hasta realmente llegar a conocer y confiar en otra persona.

Como consejo final a quienes se enfrentan con este problema: si las primeras señales de advertencia te dicen que la otra persona está mal para ti, ¡sal de esa relación inmediatamente!. No más contacto.

Luego, después de haber hecho esto, mírate en tu espejo para que puedas ver cómo es una persona sana. ¡Eres esa persona sana! Tú puedes romper ese patrón de tener relaciones infructuosas si te comprometes contigo mismo a seguir estos sencillos consejos.

¡Aprende a evitar relaciones tóxicas que no van a ninguna parte!

1. Cómo evitar malas relaciones

Una relación saludable se caracteriza por la prioridad que se da a manifestar los valores aprendidos en el núcleo familiar como el respeto y la honestidad, unidos a la capacidad de cada persona para mantener una identidad individual y su personalidad. Una relación mala o insalubre puede ser caracterizada por lo contrario de todas estas cosas - falta de respeto, deshonestidad, mentiras, falta de comunicación, así como la presión para cambiar quién eres para tu pareja.

1.1. ¿Qué es saludable en una relación?

Primer paso. Evita las relaciones insalubres o tóxicas

Debes determinar lo que verdaderamente te satisface analizando: ¿Qué es realmente importante para ti en una relación? ¿Cuáles son las creencias que necesitas mantener en una relación? ¿Qué te apasiona que esperas sea respetado por tu pareja? ¿Qué actividades realmente te hacen sentir bien y quieres continuar realizando mientras estás en una relación?

Trata de no enfocarte en lo negativo (es decir, lo que te hace infeliz o te enloquece), dale prioridad a las actividades que te aportan sensación de bienestar y satisfacción.

Concéntrate en los aspectos positivos. Concentrarse en las cosas que realmente te satisfacen consiste en hacer algo que te permita sentirse bien por dentro, le hace feliz y no te causa ningún estrés.

Piensa seriamente en estas cosas, luego anótalas. Es posible que necesites un período de tiempo prudencial para pensar en todo y decidir qué hacer al respecto.

Lee de nuevo tu lista. Estas son las cosas que quieres y necesitas en cualquier relación, constituyendo aspectos que no deben ser negociables.

Segundo Paso. Aprende de tu pasado

Puede ser bastante fácil tener repetidamente malas relaciones porque no te tomas el tiempo para averiguar qué fue mal en tus relaciones anteriores. Antes de entrar en una nueva relación, detente y piensa en todas tus relaciones pasadas.

¿Cuántas relaciones has tenido que hayan terminado mal y no hayan sido saludables? ¿Analiza por qué terminaron así? ¿Qué fue de tu pareja que no funcionó para ti? ¿Qué cosas funcionaron?

Piensa en las necesidades emocionales que tienes cuando vas a iniciar una relación y piensa si los compañeros anteriores cumplieron con ellas. Si no lo hicieron, ¿por qué no se dio como esperabas? ¿Qué faltó en esa relación? ¿Qué habrías querido ver de tu pareja?

Piensa si tuviste un compañero que realmente te quiso. ¿Comprendió y apreció tus peculiaridades? ¿Apoyó las cosas que te apasionaron? ¿Qué deseas que tu pareja haya entendido acerca de ti?

Busque patrones en sus relaciones pasadas. ¿Todas tus parejas tenían los mismos rasgos de personalidad? ¿Avanzó la relación demasiado rápido? Estos patrones son las cosas que necesitas evitar en futuras relaciones, ya que no están trabajando para ti.

Tercer Paso. Empieza nuevas relaciones lentamente

No hay ninguna razón para precipitarse en una relación. Cuando encuentras a alguien que crees que puede ser un buen compañero, puedes verle de vez en cuando, pero no muy a menudo. Tómallo con calma. Si tienes una historia de malas relaciones, es posible que te encuentres en un laberinto si cedes con demasiada rapidez.

Esta vez, date el tiempo necesario para conocer a la persona con quien compartirás tu tiempo, pero evita volverte dependiente de esta nueva

persona. Sé consciente de su comportamiento hacia ti y procura evitar tomar decisiones impulsivas.

Cuarto Paso. Recuerda que la atracción física no es igual al amor

La atracción física puede ser fuerte y a veces repentina. Puede abrumar los sentidos y potencialmente conducir a decisiones erradas. En algunos casos, el encanto físico es el punto de partida para una relación amorosa a largo plazo, pero en otros, la atracción física se confunde con el amor.

Si estás en un estado de ánimo donde deseas atención, quizás no puedas distinguir entre la atención que necesitas y la atención que deseas. La desesperación y la necesidad no son saludables.

No tomes decisiones sobre una relación sentimental cuando estés bajo un estado de desespero o necesidad, ya que lo más probable es tomes la decisión por las razones equivocadas.

Quinto Paso. Mantener tu independencia

No importa en qué nivel está tu relación, es necesario guardar algo de tu independencia. Al hacerlo, no sólo te aseguras de tener una relación saludable, sino que también creas apegos saludables.

Si has tenido una o más relaciones tóxicas en el pasado, puedes estar bajo la tentación de ser dependiente de tu pareja rápidamente porque es una opción más fácil, pero una vez que consigues atarte a esa dependencia, puede ser difícil retirarte de nuevo, además de dificultar aún más poder notar las señales de estar ante una mala relación.

Mantener tu independencia también significa mantener su círculo actual de amigos y hacer tiempo para compartir con ellos, no para reemplazarlos. Una relación debe complementarlos.

Cuando estés pensando en iniciar una nueva relación, aprovecha tu círculo de amigos y apóyate en ellos para obtener un soporte firme cuando te haga falta.

Sexto Paso. Obtener una opinión objetiva

A veces es difícil ver el bosque entre los árboles. Estás tan cerca de tus propias experiencias que no puedes verlas objetivamente, especialmente en lo que se refiere a las emociones.

Cuando estés pensando en iniciar una nueva relación, busca obtener la opinión de un amigo cercano o de algún miembro de la familia. Alguien que sea capaz de ser objetivo y que no tenga sus propios intereses vinculados con tu pareja potencial o tu relación. Una tercera persona puede ser capaz de ver cosas acerca de tu relación potencial que simplemente no hayas notado.

Este tipo de opinión objetiva es válida para asegurarte de no entrar en una mala relación y también es útil para asegurar que entres en una relación más benigna. Puede que dudes antes de iniciar una relación con alguien que no posee las mismas características que tus antiguas parejas, pero en realidad, esto es un buen signo o señal de encaminarte hacia una relación más estable.

Séptimo Paso. Desarrollar expectativas positivas

Una desafortunada razón por la cual la gente termina repetidamente en malas relaciones es debido a la negatividad de sus pensamientos. Si piensas negativamente, será usual que vivencies cómo en cada ocasión algo negativo suceda.

Y cuando esto llega a cumplirse, simplemente respaldas lo que has predicho que sucedería. En otras palabras, tú te preparas para el fracaso (tal vez sin siquiera darte cuenta).

¿Qué hacer al respecto? Antes de entrar en una convivencia, desarrolla una lista de perspectivas reales. Sobre la base de estas expectativas realiza un análisis sobre ti, destacando lo que te agrada y sobre tus noviazgos anteriores (es decir, lo que no funcionó antes).

Tú no eres una víctima, ni debes querer serlo. Ser una víctima podría conseguirte más atención, pero es el tipo de atención equivocada. No quieres que la gente se compadezca de ti. Quieres que la gente se sienta feliz por ti. El hecho de que hayas tenido mala suerte en el pasado no significa que estés condenado a ello.

No estás destinado a tener siempre malas relaciones. Tú puedes cambiar la dirección de tu vida, pero puede significar que necesites tomar un pequeño algún riesgo y tener más confianza en ti.

Octavo Paso. Aprender a detectar los primeros signos de una mala relación

Muchos tipos de relaciones pueden ser poco recomendable, pero un tipo particularmente nocivo es la coexistencia donde no exista la independencia de las partes involucradas.

Una relación codependiente es aquella en la que uno de los participantes permite o apoya la falta de interés, la irresponsabilidad, la inmadurez, la adicción, la dilación o la mala energía del otro. El socio "de apoyo" lleva esencialmente la carga. Y al no permitir que el socio "apoyado" tenga consecuencias, este socio nunca aprende de sus errores.

Desafortunadamente este tipo de relación puede tener un impacto negativo en el socio "de apoyo" y convertirlo en el único soporte emocional y físico (para no mencionar financiero).

Con el tiempo, el socio "solidario" desarrolla un fuerte resentimiento hacia el socio "apoyado" porque no está asumiendo sus responsabilidades de su peso. Irónicamente, por supuesto, la culpa no radica en una sola persona.

El socio "apoyado" no está mejor. Este socio desarrolla un sentido tan fuerte de la dependencia al 'partidario' que el funcionamiento independiente se hace imposible. Las relaciones, en general, deben ser equilibradas. Si empiezas a notar que tu pareja potencial siempre parece estar "acudiendo al rescate" o que siempre necesita ser "rescatada", debes comprender que esto no es una buena señal.

1.2. Reconocer una relación tóxica o malsana

Primer Paso. Trátense mutuamente con respeto

El respeto debe ser la piedra angular de cualquier relación. Esto significa que ningún miembro de la relación debe sentir la necesidad de controlar o manipular a la otra persona.

Nadie en una relación saludable debe sentir la necesidad de hacer que la otra persona se sienta mal, culpable o ridiculizada. Y si se trata de una relación romántica, el sexo no debe ser utilizado como un arma o herramienta, y sólo debe ocurrir cuando ambas personas lo quieran.

Segundo Paso. Confíen uno en el otro

La confianza viene en varios formatos. Cada socio en una relación siempre debe sentirse confiado respecto al otro compañero. Esto incluye confiar en que no se está haciendo trampa, confiar en que ninguno esté siendo irrespetuoso y confiar en que cada uno es capaz de tener secretos sin sentirse culpable.

Tercer Paso. Sentirse seguro y cómodo con los demás

Ambos miembros de cualquier relación necesitan sentirse seguros alrededor de los demás. Nadie debe sentirse asustado o nervioso cuando esté en presencia del otro, especialmente bajo ninguna forma de violencia. Esto también incluye a que ninguno tenga temor de que la otra persona va a

tener un temperamento que de repente explota y da como resultado que las cosas sean lanzadas o destruidas.

Cuarto Paso. Resuelvan los conflictos de manera justa

Los conflictos ocurrirán en cualquier convivencia. Sin embargo, las relaciones beneficiosas deben pasar más tiempo fuera de un conflicto que dentro de uno. Si un conflicto ocurre en una relación sana, debe resolverse respetuosamente y sin ningún daño duradero.

El conflicto en una relación malsana puede parecer resuelto, pero después de un examen más detallado, puede encontrar que no se resolvió de manera justa. Los compromisos son necesarios a veces, pero no siempre debe ponderarse a favor de una de las partes.

Quinto Paso. Apoyarse mutuamente

Cada persona en la relación debe ser capaz de apoyar al otro en lo que elijan hacer (o no hacer). Esto también significa que cada uno debe tener la capacidad de expresarse y hacer valer sus opiniones sin preocuparse por las consecuencias negativas.

Está bien no gustarle algo que su pareja dice o hace, pero no necesita que le guste que no la apoyes. Nunca debes sacrificar tu propia felicidad por el bien de tu pareja. A veces ser capaz de apoyar a la pareja significa no estar de acuerdo con algo. Esto es especialmente cierto cuando ese "algo" puede resultar en que el compañero se lastime o lastime a otro, incluyéndote.

Sexto Paso. Valorizar a los amigos e intereses de la pareja

Una relación sana incluye que ambos miembros tengan otras amistades sanas. Cada persona en una relación debe ser capaz de continuar las amistades que tenían antes de comenzar la relación. Y ninguno de los

miembros de la relación debe tener amistades que los critiquen o que no los respeten.

Ningún miembro de una relación saludable debe sentir la necesidad de estar aislado de su familia y amigos debido a su pareja. Si un miembro de la relación siente que la otra persona está en una amistad malsana, debe decirle algo o hacérselo saber. Sin embargo, debe manejarse de una manera respetuosa, no crítica.

Séptimo Paso. Respetar la privacidad de los demás

Cada miembro de una relación sana necesita entender que cada uno necesita mantener algunas cosas privadas. No para fines engañosos, sino simplemente porque la vida de toda persona no es un libro abierto. La privacidad incluye que ninguno de los dos se sienta obligado a compartir cada llamada telefónica, correo electrónico o texto que reciben con el otro.

Y ninguno de los dos debe temer que el otro se vuelva celoso y posesivo si algo se mantiene privado. El respeto de la privacidad de los demás está relacionado con el hecho de que confíen uno en el otro.

1.3. Curarse de relaciones pasadas

Primer Paso. Darte cuenta de que podrías estar enganchado en el pasado

Tu pasado, de muchas maneras, es cómodo. Tú sabes qué esperar. Debido a esto, muchas personas tienden a entrar en relaciones que fomentan sus comportamientos destructivos pasados.

Tú puedes creer que un compañero es bueno para ti porque su comportamiento pasado destructivo, pero familiar, es reforzado. Esto, por desgracia, es disfuncional. Es probable que esta conducta pasada no esté ayudándote en el presente, como tampoco te ayudará en el futuro.

Segundo Paso. Desarrollar un plan y aferrarse a él

Si una charla con tu pareja no funcionó, entonces necesitas implementar tu plan. Tener un plan es grandioso porque te ayuda a mantenerte motivado. Tú planeas en este caso incluir cómo, cuándo y dónde vas a romper con tu pareja.

También debes incluir planes sobre lo que harás bajo ciertas circunstancias o situaciones; por ejemplo, ¿cuál es tu plan si su pareja te llama, cuál es tu plan si tu pareja viene a llamar a tu puerta, cuál es tu plan si tu pareja habla mal con sus amigos sobre ti?

Es útil poner todos tus planes en un formato "si...entonces" (es decir, si esto sucede, entonces voy a hacer esto). Asegúrate de que el "entonces" en tu plan sea algo que beneficioso para ti en el largo plazo, no algo que te dará una breve sensación de felicidad que no durará.

Tercer Paso. Comprender las reacciones comunes al final de una relación

Cuando una mala relación ha terminado, puedes empezar a sentir una o más de las diferentes cosas que se exponen a continuación. Esto es perfectamente normal.

Y en la misma proporción en que ahora te sientes mal, debes saber que te sentirás feliz otra vez. Este no es un estado permanente.

Puedes sentir vergüenza o culpa por creer haber hecho algo malo. Culpa de involucrar a amigos o familiares en tu dolor y sufrimiento. La necesidad de retirarte de la familia y amigos porque nadie sabe lo que está pasando.

Una falta de confianza en otras personas, especialmente cuando se trata de tus emociones. El sentimiento de completa y total desesperación e impotencia. La incapacidad de involucrarte en relaciones sexuales - o participar en actividades sexuales perjudiciales.

La ira hacia tu ex pareja y cualquier otra persona que podría haber estado involucrada o emitió una opinión en algún momento. Imágenes que vienen

de repente e inesperadamente y hacen que sea difícil participar en actividades similares debido a un constante recordatorio de lo que fue y ya no es.

Todo esto es normal, pero ten presente que puede ser superado y quedará donde debe: en tu pasado. Date la oportunidad de seguir adelante superando este tipo de experiencia.

Cuarto Paso. Superar la vergüenza y la culpa.

No es tu culpa. No es tu culpa. No es tu culpa. Si es necesario, di esto una y otra vez a ti mismo tan a menudo como sea necesario, porque es verdad. No es tu culpa. Tú no te propusiste ser herido o entrar en una mala relación. Tú no forzaste a tu ex pareja a ser irrespetuoso o incluso violento.

Piensa en la ruptura desde una perspectiva diferente y positiva, como por ejemplo, que estás liberando el horario de tu ex pareja para realizar otras actividades que quizás hayas pospuesto.

Quinto Paso. Continuar las relaciones saludables

Estas pueden ser las relaciones que ya tienes con amigos o familiares, que también pueden ser nuevas amistades. La clave es que sean saludables y basadas en la confianza y el respeto. Si te retiraste mientras estabas sanando, quizá tengas que volver a conectarte con alguno de ellos.

2. Cuatro maneras de superar una relación tóxica

Si estabas bajo el influjo de una relación tóxica, debes salir de ella lo antes posible. ¿Cómo se logra esto?, siguiendo las siguientes sugerencias:

2.1. Admitir que la relación es tóxica

Si estás experimentando una relación tóxica, entonces probablemente te mueves dentro y fuera de un estado de negación acerca de lo poco saludable que realmente es. En un momento, sientes repugnancia, pero en otro, estás inventando excusas y justificando el comportamiento intolerable de un compañero o compañera.

La mayoría de la gente dejará ir de vez en cuando ciertas impresiones en relaciones románticas duraderas, por lo que es importante estar dispuesto a aceptar a la pareja como es, pero no cuando es dañina para ti.

Debes valorarte como persona. Hay ciertas cosas que una persona nunca debe hacer en una relación, como estar sembrando semillas en tierra estéril si tu pareja miente, te engaña, te humilla, te explota por dinero u otros recursos, o te abusan emocional o físicamente.

Si tu pareja te causa dolor crónico y no se hace responsable, ¡finalízala de inmediato!.

2.2. Dejar de creer que esa relación es lo mejor que puedes tener

Si estás en una relación tóxica, como se describió anteriormente, entonces probablemente has dejado de confiar en tus amigos y familiares. Mantienes tu relación separada de los demás, porque tienes miedo de que los seres queridos vean lo poco saludable que es.

O bien sientes que tu pareja tóxica es la única persona que alguna vez te entenderá y te amará. Retirarte de los demás y evitar las interacciones íntimas cara a cara con otros refuerza la idea de que nunca serás conocido o cuidado por alguien que no sea su pareja tóxica.

Te mantiene en un estado de pánico como pensar que te encontrarás solo o sola. Esta desesperación te impedirá establecer límites y mantenerte al lado de esa pareja responsable del daño que estás recibiendo.

Antes de hacer cualquier cosa que atente contra tu integridad, trabaja para construir tu propio sistema de apoyo: únete a un gimnasio, participa en un club de caminatas o de libros, comienza un nuevo pasatiempo, encuentra amigos para hacer ejercicio, come con diferentes conocidos.

Tienes que empezar a dejar que otros se acerquen a ti, para que ya no sientas como si tu órbita se derrumbara sin esa pareja tóxica en el centro de tu vida.

2.3. Desintoxicación

Te estás engañando a ti mismo y perdiendo un tiempo precioso si crees que de alguna manera todavía pueden ser amigos o tener una relación telefónica con una ex-pareja tóxica. Estas personas tienen una manera de manipular y hacer que otros sientan pena de ellos.

Si mantienes el contacto en marcha, entonces habilitas a esa persona para que continúe trabajando para atraerte hacia ella. La única salida realista es detener todo contacto, para que puedas comenzar de nuevo. Y también comprender que el tiempo de ausencia ayuda positivamente a mejorar la perspectiva.

2.4. Seguir el auto crecimiento

El cambio no será instantáneo y no conocerás a tu pareja ideal inmediatamente. Tómate todo ese tiempo que pasaste tratando de entender mejor a tu pareja tóxica o para arreglar esa relación defectuosa para invertirla en ti mismo. Utiliza tu energía para perseguir el auto-crecimiento.

Comienza a meditar a diario, lee libros de autoayuda, o tome psicoterapia semanal de ser necesario. Cuando hagas una cita, piensa cuidadosamente en las personas con las que has ido antes y trabaja para involucrar a nuevos y diferentes tipos de personalidades.

Una atracción fuerte e inmediata a veces puede significar problemas para una relación. Detente y espera expectativamente la probabilidad de recibir unos "golpes". Esta táctica te ayudará a evitar otra relación decepcionante. ¡Aprende a valorarte y a que mereces lo mejor!

3. Qué debes saber para evitar relaciones tóxicas

Las relaciones tóxicas vienen en un par de tamaños. Hay los superclasificados que implican dependencia de drogas y alcohol o la violencia que son fáciles de detectar (aunque no tan fácil de zanzar). Y luego están las insidiosas relaciones de tamaño medio, de autoestima y succión, que deslizan furtivamente una cerradura alrededor de los corazones y la cierran con promesas de un futuro feliz.

El problema monumental con este tipo de relación tóxica es que no siempre es malo. De hecho, es bueno la mayor parte del tiempo. Hasta que no lo sea. Y entonces es realmente desagradable.

Y, a veces, nada menos que una intervención puede ayudarte a patear tu adicción a la esperanza, la esperanza de que el novio o novia de bajo rendimiento cambiará de nuevo en el príncipe que te hizo sentir hermosa y vertiginosa en esas primeras fechas o en el príncipe soñado que encontró su fin de cuento de hadas.

La manera más fácil de estar libre de una relación tóxica es aprender a evitarlos en primer lugar. Por lo tanto, si estás listo para levantarte de tu cama o de tu sofá, toma nota de estos cuatro trucos simples para evitar este tipo de angustia en general:

3.1. Conocer el estilo de archivo adjunto

Aquí está un suave recordatorio: tu relación tóxica necesita algunas materias primas para trabajar. Por difícil que sea imaginar, has estado cooperando con tu adicto interior todo el tiempo.

Aquí está lo loco del amor: es un plano dibujado antes de que fuera verbal. Si tus apegos de la primera infancia eran infelices, pasarás toda tu vida romántica adulta intentando hacer reparaciones a un sistema quebrado. El estilo adulto de apego romántico sigue siendo un manipulador silencioso

hasta que hagas el trabajo para realmente entender lo que te atrajo a esa pareja tóxica en primer lugar; esto podría significar terapia, auto-reflexión personal o llevar diario, entre otras opciones.

3.2. Habla tu verdad

Cuando empieces a comprender tu estilo de apego, ya sea plagado de temores de abandono, comportamientos de evitación de la intimidad o un mecanismo destructor push-pull, también aprenderás a estar muy consciente de tu montaña rusa personal de sentimientos.

Pero tan importante como identificar esos sentimientos es ser capaz de comunicarlos. Eso puede significar que incluso en una relación nueva y vulnerable, expliques por qué sería útil recibir argumentos regularmente o sugerir esperar tener relaciones sexuales hasta que te sientas más seguro o segura sobre las cosas.

Este es el literal opuesto del juego. Comprenderás que controlas el ritmo de una relación temprana y que tus necesidades emocionales son válidas. Ser capaz de modelar la comunicación emocional saludable también creará un lugar seguro para que tu pareja se abra sobre sus verdaderos sentimientos hacia ti.

3.3. Banderas rojas de parada media

La terapia y la honestidad emocional no necesariamente te harán feliz, pero estas cosas te harán alguien realista y objetivo. Si realmente te relacionas de una manera auténtica, abierta y vulnerable frente a un compañero que está rechazando o despreciando, esto se llama una bandera roja.

Debes ser valiente y alejarte pronto. Esto no es una señal para sofocar tus sentimientos o tu voz. Esto no es una indicación de que no eres amable. Esto es simplemente la confirmación de que ustedes dos son un mal partido.

Y el juego de encontrar una relación segura es un juego de eliminación. Se realista. Se auténtico. Se honesto. Se cariñoso y amable. Y, más temprano que tarde, la persona adecuada te recompensará por eso.

3.4. Despojarse del polvo, crecer y comenzar de nuevo

Hay una historia sobre las cuatro etapas del crecimiento personal. La primera etapa es ésta: Estás caminando por la calle, no ves un agujero y caes en él. En la segunda etapa, ves el agujero y aun así caes en él. En la etapa tres, finalmente logras reconocer el agujero y cuidadosamente caminar alrededor de él. Finalmente, en la etapa cuatro, tomas una calle diferente.

Cada relación tóxica es una oportunidad para que puedas examinar el agujero y elegir un camino diferente. Si haces esto con la suficiente frecuencia, darás la vuelta a la esquina mucho antes de acercarte a otro agujero tóxico.

El secreto mejor guardado de las mujeres que tienen un estilo de apego seguro es que se alejan pronto de las personas que no pueden satisfacer sus necesidades emocionales. Igual aptitud puede verse en algunos hombres.

Y este es un movimiento valiente para las mujeres y los hombres que desean sentirse amados. La pregunta más importante que debes hacerte es: ¿Estoy enamorado o simplemente adicto al deseo? Si es la última, es hora de seguir adelante y crecer.

4. Diez relaciones tóxicas que las personas mentalmente fuertes deben evitar

Todas las relaciones fallidas dejan heridas, pero dejar ir una relación tóxica es en realidad una ganancia, no una pérdida.

Como jóvenes aprendes acerca de la educación sexual en la escuela primaria, la legalidad del matrimonio en la adolescencia y quizás alguna psicología social en la universidad.

Pero cuando se trata de manejar realmente las complejidades de las relaciones del mundo real, cuentas con muy poca guía formal...o peor, te dan columnas de consejos en revistas de belleza en línea.

Sí, las relaciones son de prueba y error desde el principio. Y si eres como la mayoría de las personas, has experimentado un montón de errores en el camino.

Una gran parte del problema es que muchos comportamientos de relación tóxicos se cuecen directamente en la cultura. Adoras la idea del amor romántico despreocupado - ya sabes, donde dos personas se sientan felices a observar la puesta del sol aunque incluso no se conozcan verdad.

Y eres criado para objetivar tus relaciones y guardarlas como propiedad personal. Así, tus amigos y amantes son a menudo tratados como bienes más que como seres humanos de libre albedrío con quienes compartir el amor verdadero y el apoyo emocional.

Afortunadamente, ha habido una gran cantidad de investigación científica sobre las relaciones saludables y felices en las últimas décadas que han permitido a las personas conocer y construir su fuerza mental contra las relaciones tóxicas y comportamientos de este tipo de relación, detectándose diez tipos comunes de relaciones tóxicas que las personas mentalmente fuertes aprenden a evitar:

4.1. Relaciones dirigidas por una persona

Una relación es tóxica cuando una persona la está manejando.

Cuando te sientes fuera de control o un poco perdido puede ser tentador buscar a alguien dispuesto a hacerse cargo de tu vida, sólo para aliviar la presión. Pero antes debes considerar esto: si pones un collar alrededor de tu propio cuello y la correa en la mano de alguien más, tú no tendrás ninguna opinión sobre donde te llevan en vida.

Nunca debes sentirte impotente o atrapado en una relación. De hecho, si una persona se siente impotente o atrapada, la relación no existe realmente. Porque de eso se trata lo referente a las relaciones: la libertad.

Sí, las relaciones saludables se basan en una base sólida de libre albedrío y trabajo en equipo. Y puesto que las relaciones son uno de los vehículos más grandes del crecimiento personal y de la felicidad, el viaje más importante que tomarás siempre en la vida es encontrar a alguien más a medio camino.

Lograrás mucho más trabajando con ellos, en lugar de trabajar contra ellos o tratar de controlarlos. Realmente es un círculo completo. La fuerza de una relación depende de la fuerza individual de sus dos miembros y de la fuerza de cada miembro a largo plazo depende la calidad de la relación.

4.2. Las relaciones que se supone debes "completar" tú

La cultura que se basa en fantasías de amor romántico, a menudo sugieren que una vez que encuentres "El Uno", serás elevado de tu infelicidad o hastío y elevado a un estado de totalidad y felicidad perpetuas.

Por lo tanto, es fácil creer que el trabajo de tu pareja es ingeniárselas para que te sientas alegre y entero. Pero la verdad es que, mientras una relación sana sin duda puede traer alegría, no es el trabajo de tu pareja llenar tus vacíos. Ese es tu trabajo y sólo hasta que aceptes la plena responsabilidad

por tu vacío, dolor o aburrimiento, inevitablemente surgirán problemas en la relación.

El anhelo de la realización que se siente dentro viene de estar fuera de contacto con lo que eres. Nadie en este mundo puede hacerte feliz. Es algo que tienes que hacer por ti mismo. Y tienes que crear tu propia felicidad antes de poder compartirla con otra persona.

4.3. Relaciones que dependen de la codependencia

Cuando tus acciones y pensamientos giran alrededor de otra persona hasta el total desprecio de tus propias necesidades, eso es codependencia y es tóxico. Cuando estableces un precedente de que alguien más es responsable de cómo te sientes en todo momento (y viceversa), entonces ambos desarrollarán tendencias codependientes.

De repente, ninguno de ustedes está autorizado a planear algo sin obtener aprobación. Todas las actividades - incluso las cosas mundanas como ver un programa de televisión - deben ser negociadas y comprometidas. Cuando alguien comienza a enojarse, todas las necesidades personales salen por la ventana porque ahora es tu responsabilidad hacer que se sientan mejor.

El mayor problema del desarrollo de estas tendencias codependientes es que generan resentimiento. Claro, si alguien se enoja contigo una vez porque ha tenido un mal día que se agrava y necesita atención, eso es comprensible. Pero si se convierte en una expectativa de que tu vida gira en torno a su bienestar emocional 24/7, entonces vas a llegar a ser muy amargo hacia sus sentimientos y deseos.

El regalo más grande que le puedes dar a alguien es tu propio desarrollo personal. En otras palabras, asume la responsabilidad de tus propias emociones y espera que tu pareja y amigos sean responsables de las suyas.

Hay una sutil pero importante diferencia entre ser solidario y ser obligado en todo momento.

Cualquier sacrificio por los demás debe hacerse como una elección autodirigida y no como una obligación.

4.4. Relaciones basadas en expectativas idealistas

Tú no amas y aprecias a alguien porque es perfecto, tú lo amas y aprecias a pesar de que no lo son. "Perfección" es una fantasía mortal - algo que ninguno de nosotros jamás será. Así que ten cuidado con tu tendencia a "arreglar" a alguien cuando no está roto. Ambos en un pareja son perfectamente imperfectos, tal y como deben ser.

A decir verdad, cuanto menos se espera de alguien que te importa, más feliz será la relación con esa persona. Nadie en tu vida actuará exactamente como esperas o esperas, nunca. Ellos no son USTEDES - ellos no amarán, darán, entenderán o responderán como ustedes.

Las mayores decepciones en la vida y en las relaciones son el resultado de las expectativas equivocadas. Templar las expectativas poco realistas de cómo algo o alguien "debe ser" reducirá grandemente la frustración y el sufrimiento innecesarios.

En pocas palabras: cualquier relación que sea real no será perfecta, pero si estás dispuesto a trabajar en ella y ampliar las expectativas, podría ser todo lo que has soñado.

4.5. Relaciones donde la culpa del pasado se utiliza para justificar la justicia presente

Cuando alguien con quien estás en una relación continúa culpándote por tus errores pasados, tu relación es tóxica. Si ambas personas en la relación hacen esto, se convierte en una batalla sin esperanza para ver quién la ha

estropeado más a lo largo de los años, y por lo tanto, quien debe a la otra más de una disculpa.

Cuando usas los errores anteriores de otra persona para intentar justificar tu propia justicia actual, es una situación de perder-perder. No sólo estás esquivando el tema actual, sino que estás desenterrando la culpa y la amargura del pasado para manipular a la otra persona y hacer que se sienta mal en el presente.

Si esto continúa el tiempo suficiente, ambas personas en la relación eventualmente pasan la mayor parte de su energía tratando de demostrar que son menos culpables que el otro en lugar de resolver el problema actual. Ellos pasan todo su tiempo tratando de ser más agradables para los demás en lugar de ser más adecuados para sus parejas.

Debes reconocer que al elegir estar en una relación con alguien, estás eligiendo estar con todos sus errores anteriores. Si no aceptas esos errores, en última instancia, no aceptas a tu pareja. Si algo te molestaba tanto en el pasado, debías haberlo tratado. Es tiempo de dejar pasar cosas pasadas.

4.6. Relaciones construidas sobre mentiras cotidianas

La confianza es el fundamento de una relación sana y cuando se rompe la confianza se necesita tiempo y voluntad por parte de ambas personas para repararlo y sanar. Las omisiones son mentiras también. Si estás cubriendo tus huellas de alguna manera, es sólo cuestión de tiempo antes de que se revele la verdad y se rompa la confianza en la relación.

Recuerda, un adversario honesto es siempre mejor que un amigo o amante que miente. Presta menos atención a lo que la gente dice y más atención a lo que hacen. Sus acciones te mostrarán la verdad a largo plazo. Si capturas a alguien que te importa mentirte, habla.

Algunas personas te mentirán en repetidas ocasiones en un esfuerzo vicioso de intentar que al repetir sus mentiras una y otra vez éstas efectivamente se conviertan en verdad. No participes en sus simplezas. No dejes que sus farsas sean tu realidad. No tengas miedo de defender la verdad, tu verdad. El perdón y la reconciliación no pueden comenzar hasta que se diga esta verdad.

4.7. Relaciones que carecen de perdón y voluntad de reconstruir la confianza

No entender que la confianza rota puede ser reparada conduce a un futuro sombrío. Cuando se rompe la confianza, lo que sucede en casi todas las relaciones a largo plazo en algún momento, es esencial comprender que puede ser reparada, siempre que ambas personas estén dispuestas a hacer el trabajo duro de auto-crecimiento.

De hecho, es en este momento cuando se siente como el sólido lecho de roca de tu relación se ha desmenuzado en el polvo que se te da la oportunidad de arrojar los patrones o modelos del pasado y la dinámica entre sí que no han estado funcionando.

Es un trabajo doloroso y el impulso será dejarlo así, especialmente si crees que la confianza quebrada no puede ser reparada. Pero si entiendes que los niveles de confianza pueden subir y caer en el transcurso de una vida, será más probable encontrar la fuerza para luchar.

4.8. Relaciones en las que la agresión pasiva triunfa sobre la comunicación

El comportamiento agresivo pasivo toma muchas formas, pero generalmente se puede describir como una agresión no verbal que se manifiesta en el comportamiento negativo.

En lugar de expresar abiertamente cómo se sienten, alguien hace gestos sutiles y molestos dirigidos a ti. En lugar de decir lo que realmente te molesta,

encuentras pequeñas y mezquinas formas de darle pequeños golpes hasta que te presten atención y se enojen.

Esto es obviamente una situación de relación tóxica que demuestra que ustedes dos no se sienten cómodos comunicándose abiertamente y claramente entre sí. Una persona no tiene ninguna razón para ser pasivo-agresivo si se sienten seguros expresando cualquier preocupación o inseguridad dentro de la relación.

Una persona nunca sentirá la necesidad de esconderse detrás de la agresión pasiva si siente que no será juzgada o criticada por lo que está pensando.

En las relaciones sanas, los sentimientos y los deseos se comparten abiertamente. Deja claro que la otra persona no es necesariamente responsable o está obligada a seguir tus ideas y opiniones, pero que te encantaría tener su apoyo. Si se preocupan por ti es probable que lo den, o al menos manifestar el compromiso de hacerlo de alguna manera.

4.9. Relaciones regidas por el chantaje emocional

El chantaje emocional es cuando alguien aplica una sanción emocional contra ti cuando no haces exactamente lo que quiere. La condición clave aquí es lograr que cambies tu comportamiento contra tu voluntad, que cedas como resultado del chantaje emocional. Este es un comportamiento extremadamente tóxico.

La solución, como con la agresión pasiva, es simplemente una mejor comunicación. Nunca debe haber una pena, sólo una conversación honesta. Es crucial que ambas personas en una relación sepan que los pensamientos y sentimientos negativos pueden comunicarse con seguridad unos a otros sin que haya penas y duras repercusiones.

De lo contrario, la gente suprimirá sus verdaderos pensamientos y sentimientos, lo que conducirá a un ambiente de desconfianza y manipulación.

Tal vez hay algo que realmente te molesta acerca de tu amigo o amante. ¿Por qué no estás diciendo algo? ¿Tienes miedo de que se enoje? Tal vez lo harán o tal vez no. De cualquier manera necesitas lidiar con él constructivamente y evitar obviar el tema hasta que empeore, se congele y explote con serias consecuencias, sobre todo para ti.

Recuerda, está bien enojarse con alguien que te importa si te disgusta algo sobre ellos. Eso se llama ser un ser humano imperfecto. Entender que comprometerse con una persona es una cosa y que siempre te guste lo que no es lo mismo.

Puedes estar comprometido con alguien y no agradarte todo sobre esa persona. Por el contrario, dos personas capaces de comunicarse críticas sinceras entre sí sin juicio ni chantaje emocional fortalecerán su compromiso mutuo a largo plazo.

4.10. Las relaciones que se ponen siempre en un segundo plano

No conseguir tiempo de calidad para las relaciones importantes es uno de los errores de convivencia más tóxicos de todos ellos, y sin embargo a menudo pasa desapercibido...al menos por un tiempo...hasta que todo comienza a desmoronarse.

La verdad es que las relaciones son como cualquier otra entidad viviente: requieren tiempo dedicado para sobrevivir y prosperar. Es fácil permitir que la vida se haga cargo, especialmente cuando tienes niños pequeños, el trabajo y un cuerpo que necesita alimentos nutritivos y ejercicio.

Pero tu relación con alguien señala que ese alguien es un cuerpo también, y si no se riega con tiempo de calidad cada semana comenzará a

marchitarse. Haga tiempo cada semana para concentrarte sólo en lo que te interesa y tiempo todos los días para verter unos minutos de interacción de calidad en tus relaciones más cercanas.

Nada de lo que puedas dar es más apreciado que tu atención sincera y enfocada – brindando tu plena presencia. Estar con alguien, escuchar sin un reloj y sin la anticipación del próximo evento es el mejor cumplido. De hecho, es el gesto más valorado que puede hacer a otro ser humano.

5. Signos de relaciones tóxicas ante los cuales debes estar alerta

No hay ningún año o momento en particular cuando se produce, pero mucha gente se introduce en relaciones tóxicas en sus 20 años. Al principio es usualmente genial, pero al final empiezas a ver las grietas y las cosas empiezan a filtrarse.

Literalmente obtienes una porción de su pócima y te envuelven bajo su hechizo. Son adictivos y te mantienen volviendo por más, incluso mucho después de darte cuenta de que la relación no está funcionando realmente.

Las banderas rojas están allí, pero a veces no parecen importarte. Buscas excusas, mientras que usas tus metafóricos cristales color de rosa: estás determinado a ser su último amor, pero quizás es hora de darse cuenta de que puedes estar en una relación tóxica.

Se cree incluso, de acuerdo con los resultados de algunos estudios en el área, que alrededor de la mitad de todas las personas están en relaciones tóxicas actualmente. Esto significa que para todos o la gran mayoría, ha habido al menos una experiencia de convivencia tóxica durante los noviazgos.

Parece que pierdes las señales, especialmente porque muchos de tus hábitos de relación se aderezan en tu cabeza. Deseas el amor romántico vertiginoso que termina con desear tirar los platos en las cabezas. La cultura popular, de alguna manera, te ha enseñado a creer que las relaciones no valen la pena a menos que haya algún tipo de obstáculo para saltar o problema que resolver.

¿Qué es el amor o una gran relación sin el calor o la pasión ardiente que constantemente te deja en el borde queriendo volver por más? Pero esta

sensación constante de estar en el borde puede ser malinterpretada por la pasión, cuando en realidad sólo puede ser tóxica o malsana.

También vives en una cultura donde se objetivan las relaciones, pero piensa por un minuto que aunque veas parejas que muestran lo felices que están juntos muchas cosas pueden estar sucediendo a puertas cerradas.

Tu familia y amigos pueden verlo, pero tú no lo ves, o simplemente no quieres verlo. Es completamente normal querer estar en una relación mutuamente respetuosa; sin embargo, si no estás en ese tipo de convivencia puedes hacer una de dos cosas: te culpas por los problemas en tu relación e ir a los esfuerzos extremos para cambiarlo, o tratas de cambiar a la persona en lugar de reconocer esto: la relación es tóxica y disfuncional.

Comprender los matices de una relación tóxica, así como los tipos de comportamientos por un compañero que se considera perjudicial, es el primer paso para evaluar una potencial mala relación, y si no es la tuya propia, ayudar a un amigo que está literalmente en su intento final y cerca de arrancar cada pelo de su cabeza.

¿Qué signos o qué comportamientos debes tener en cuenta para analizar si tu relación no es beneficiosa?, ¿cuáles son los primeros signos de una relación tóxica?

Al principio de una relación todo puede parecer ser sol y arco iris con la sensación constante de tener una alfombra roja bajo los pies. Las personas tóxicas tienden a reflejar su buen comportamiento en ti. Cuando estás en una relación tóxica y tienes buenos días, son realmente fantásticos.

Sin embargo, cuando te molestas o te agitas, tu pareja mostrará sus verdaderos matices y básicamente revelará toda su toxicidad en ti. Aunque lo más probable es que no sea así, posiblemente excusarás su comportamiento.

Nadie entra nunca en una relación sabiendo o creyendo que está entrando en un baile con el diablo. Las personas tóxicas están entre nosotros en tales números que es casi normal oír hablar de sabotaje y control de las conductas en las relaciones. Esto también puede ser la razón por la que puedes mantener convivencias tóxicas durante tanto tiempo, porque sabes profundamente lo difícil y raro que es tener una conexión con alguien, y una vez que lo encuentras, se convierte en el foco de tus relaciones. En otras palabras, vuelves la cabeza para concentrarte en lo que va bien, ignorando lo que está mal. A continuación tienen una muestra de los signos o tipos de comportamiento que son indicativos de una persona tóxica.

5.1. El buscador de fallos

Si tu pareja te hace sentir que no puedes hacer nada bien, es hora de reconsiderar la convivencia. Ésta es una de las primeras banderas rojas. Es tóxico. Centrándose en tus fallas, comienzas a perder tu valor y tu autoestima se desliza lejos.

Ellos pueden culparte por sus dificultades o sus problemas y hacer que parezca que siempre están en el derecho, mientras que tú siempre estás mal, pero de alguna manera se las arreglan para mantenerte bajo su poder.

Si siempre está buscando el lado negativo de las cosas, ¿cómo vas a tener una relación positiva? Este tipo de personas no sólo absorber la diversión de la vida, pero también dejarla fuera de ti. Tener que estar cerca de alguien que es súper negativo y que siempre se queja hace la vida menos agradable.

Tienes que estar con el tipo de personas que encuentran el arco iris al final de la tormenta y el revestimiento de plata incluso en el peor de los días. Tú no necesitas a alguien que va a señalar todo lo que salió mal y por qué salió mal.

5.2. El controlador

A pesar de que se pueden confundir sus celos y la posesividad de la lujuria con el amor en un principio, te darás cuenta de que estos no son signos de alguien que se preocupa por ti. La persona tóxica parece conocer todos los aspectos de tu vida y siempre tener una opinión sobre ti.

Quizá puede querer saber exactamente a dónde vas y por qué. De nuevo, al principio se siente como si estuvieran interesados verdaderamente en tu vida. Esa sensación de cuidado pronto se escapará para revelar que estás en una relación de control.

Si tu pareja está constantemente tratando de controlar todos tus movimientos, corre. Nadie necesita que le digan qué hacer y cuándo hacerlo, y la persona correcta nunca le pondría una correa o una soga.

Si estás con alguien que trata de controlar todos tus movimientos, no hay ningún sentido que te indique que debes quedarse. La mayoría de las veces este tipo de personas pueden obstaculizar su crecimiento.

5.3. La persona no tan divertida

Esta es la persona que se toma demasiado en serio, no ser capaz de tomar una broma acerca de sí mismos o divertirse de ellos mismos. Algunas personas tienden a pasar por alto este tipo de comportamiento porque son sensibles, pero resulta que esta persona te humillará para ganar el control sobre ti.

Curiosamente, pueden insultar sarcásticamente para seguidamente hacerlo pasar como una broma. Cuidado de poner penas en tus esperanzas, sueños y logros. Esto no es una broma, ya que tratan de ponerte bajo control.

5.4. La persona con el botón de la empatía desaparecida

Este comportamiento podría ser el más fácil de detectar. Su pareja podría encontrarse como un pez frío, por ser de esas personas que carecen de

empatía o sensibilidad hacia los demás y ciertamente, tampoco estará dirigiendo la sensibilidad hacia ti.

A una persona que carece de empatía le es difícil de razonar y no se preocupa por tus sentimientos, probablemente no se dará cuenta de tus emociones o la forma en que te hace sentir.

5.5. La víctima o el mártir

Esta persona nunca se responsabilizará de sus acciones, por lo que tú o alguien más tendrán siempre la culpa. En este caso, es importante que estés alerta. Esta es una gran indicación de quiénes son realmente. La persona tóxica usa su historia triste como caramelo a un niño pequeño para conseguir que tú lo tomes.

Nunca hay una sola historia. Aunque las relaciones no son fáciles, las sanas requieren esfuerzo y equilibrio de ambas partes y, por supuesto, una buena dosis de amor. Si notas que estás en una relación tóxica y los signos están todos allí, es importante sentarse y hablar con tu pareja para expresar tus preocupaciones.

Es recomendable hacer una lista de los aspectos que te preocupan y al conversar abstenerse de usar la palabra "tú", pues esto pondrá a la otra persona a la defensiva y es acusatoria. Si la conversación se mueve en esa dirección, entonces sabrás inmediatamente que esta persona es tóxica.

Si te encuentras en una posición en la cual no puedes romper con ellos a pesar de darte cuenta de que estás en una relación tóxica, es necesario mirar dentro de ti y tratar de entender por qué no puedes dejar ir a esta persona. ¿Qué necesidad está llenando ese ser dentro de ti que no puedas hacer por ti mismo?

Sólo cuando te responsabilices de tu vida podrás comenzar a dejar ir y empezar de nuevo sin ellos.

5.6. El mentiroso

Nunca confíes en un mentiroso. Es importante en cualquier relación que la honestidad esté en la vanguardia, para las cosas grandes y pequeñas. Si alguien es capaz de mentir fácilmente a sus amigos y familiares, ¿quién puede decir que él o ella no te están mintiendo a ti también?

Tú no quieres ser el tipo de persona a quien furtivamente le revisan los mensajes de sus redes sociales y de teléfono celular mientras duermes. Si alguna vez terminas relacionándote con ese tipo de persona, corre tan rápido como puedas lejos de esa relación.

5.7. El perfeccionista

¿Línea de fondo? Nunca serás lo suficientemente bueno. No importa lo delgada que seas, lo bien que puedes cocinar o lo loco que puedes ser en el dormitorio, un perfeccionista siempre encontrará algo mal en ti.

Si esta persona no puede hacer las cosas lo suficientemente bien para sí mismo, tú nunca serás capaz de hacer nada lo suficientemente bien, tampoco.

No debes desear pasar tu tiempo con alguien que está constantemente procurando que cambies para adaptarse mejor a sus necesidades. Los únicos estándares que deberías tener son tuyos.

5.8. El competidor loco

Se supone que la convivencia es un esfuerzo de equipo, no una competencia. Si tu pareja siempre está tratando de destacar o aparentar vencer en todo, hasta en tus logros en lugar de felicitarte por ellos, es insalubre e injusto.

Una pareja convive para crecer mientras están construyendo juntos su porvenir. Deben apoyarse mutuamente y nutrir el crecimiento de los demás como individuos. Tú no debes tener que sentir cómo tus logros son

disminuidos debido a la necesidad de la otra persona de brillar a como dé lugar.

5.9. El abusador

Si tu pareja siempre intenta o pone una mano sobre ti, es mejor poner un alto de inmediato. Nunca dejes que nadie te ponga las manos encima.

Realmente este tipo de persona lo que demuestra es inseguridad. Usualmente se muestra celosa y siempre te culpará. Los celos pueden ser atractivos, a veces y si, casi todas las personas han tenido una de estas relaciones.

Así que si notas que tu pareja no está segura de sí misma, tú y tu relación, no pasará mucho tiempo antes de que él o ella está revisando tu teléfono.

6. Cómo dejar ir una relación tóxica, sin culpa

Si las personas tóxicas fueran una sustancia ingerible, vendrían con una advertencia de alta potencia y un empaque seguro para evitar cualquier posibilidad de contacto accidental. Lamentablemente, las familias no son inmunes a las ataduras venenosas de una relación tóxica.

A pesar de que las familias y las relaciones pueden hacerse increíblemente difíciles a veces, nunca fueron destinadas a la ruina. Todas las relaciones tienen sus defectos y ninguna de ellas viene envasada con el resplandor permanente de la luz del sol y la bondad de las cosas bellas.

En cualquier relación normal habrá peleas de vez en cuando. Las cosas se dirán, se harán y se perdonarán, y en ocasiones se repetirán en momentos estratégicos. Pero en su mayor parte, sin embargo, se sentirán con soporte y deseos de continuar luchando por ellas.

6.1. ¿Por qué las personas tóxicas hacen cosas tóxicas?

Las personas tóxicas prosperan en el control. No es el control amoroso y saludable que intenta mantener a todos seguros y felices - abrochar su cinturón de seguridad, ser amable, usar protector solar - sino el tipo que mantiene a las personas pequeñas y disminuidas.

Todo lo que hacen es mantener a la gente humillada y manejable. Esto se desarrollará a través de la crítica, el juicio, la opresión - lo que sea necesario para mantener a alguien en su lugar. Cuanto más intentes salir de su yugo, más asumirá esa persona tóxica asumirá ese tipo de conducta para traerte de vuelta y aplastarte en la "pequeña caja" del sitio que compartan en la creencia de que le perteneces.

Es probable que las personas tóxicas hayan aprendido su comportamiento durante su propia infancia, ya sea por estar expuestos al comportamiento

tóxico de otros o por ser exagerados sin que se les enseñara la cualidad clave de la empatía.

En cualquier relación malsana habrá otras cualidades que faltan también, como el respeto, la bondad y la compasión, pero en el corazón del comportamiento de una persona tóxica se manifiesta en la falta de preocupación por su impacto en los demás. Vienen con un fracaso crítico internalizado que les limita para ver más allá de sus propias necesidades y deseos.

Las personas tóxicas tienen una manera de elegir personas abiertas y amables con corazones hermosos y lujosos porque son los que tendrán más probabilidades de luchar por la relación y menos probabilidades de abandonarla.

Incluso las personas más fuertes pueden encontrarse en una relación tóxica, pero cuanto más tiempo permanezcan, más probable es que evolucionen hacia alguien que es una versión más pequeña, menos confiada y más herida de la persona que solían ser.

Las personas no tóxicas que permanecen en una relación tóxica nunca dejarán de tratar de hacer la relación mejor, y la gente tóxica sabe esto. Ellos cuentan con eso. Las personas no tóxicas se esforzarán para hacer que la relación funcione y cuando lo hacen, la persona tóxica tiene exactamente lo que él o ella quiere - el control.

6.2. Familias tóxicas - un tipo especial de veneno

Las familias son testigos de nuestras vidas: lo mejor, lo peor, las catástrofes y las debilidades. Todas las familias vienen con lecciones que se necesitan aprender a lo largo del camino para ser un humano decente y próspero.

Las lecciones comienzan temprano y no se detienen, pero no todo lo que una familia enseña vendrá con un resplandor. A veces las lecciones que enseñan son profundamente dolorosas y se estremecen hasta su núcleo.

En lugar de ser lecciones sobre cómo amar y abrirse de forma segura al mundo, las lecciones que algunas familias enseñan son acerca del cierre, la subsistencia de las necesidades pequeñas y enterradas, pero para cada lección desproporcionadora hay una de empoderamiento, fuerza y crecimiento que existe con eso.

En las familias tóxicas, se trata de dar muestras de cómo alejarse de quienes les aman, cómo dejar ir con fuerza y amor, cómo dejar de lado la culpa y cualquier fantasía por la cual las cosas podrían ser diferentes. Y aquí está lo complicado - el dolor de una relación tóxica no se ablandará hasta que se aprenda la lección.

6.3. El amor y la lealtad no siempre existen juntos

El amor tiene una manera feroz de mantener atada a la gente que le hiere. El problema con la familia es que se crece en la arruga, creyendo que la forma en que hacen las cosas es la forma como funciona el mundo. Se confía en ellos, se les escucha y se absorbe lo que dicen.

Habría habido un tiempo para todos que, independientemente de lo destructivo que sean los mensajes de la familia, se les hubiera recibido con una hermosa mirada de inocencia, agarrando cada detalle y dejándolos formar lo que se es. Creciendo hasta ser lo que formaron

La supervivencia habría dependido de creer en todo lo que dijeron e hicieron, y de resistir la necesidad de desafiar o cuestionar lo que podría haberse considerado mejor. Las cosas que se creen al ser jóvenes son poderosas. Se fijan en nosotros y se quedan, al menos hasta que te das cuenta un día de lo equivocados y pequeños que han sido esos mensajes.

En algún momento, el ambiente cambia – se crece - pero las creencias no siempre cambian con él. Se deja de depender de la familia para sobrevivir, pero se mantiene aferrada la creencia de que se debe permanecer en conexión y lealtad con ella, a pesar de que estar con ella duele.

La obligación de amar y permanecer leal a un miembro de la familia puede ser inmensa, pero el amor y la lealtad son dos cosas separadas y no siempre pertenecen juntos. La lealtad puede ser un término confuso, cargado y es a menudo la razón que la gente permanece atascada en relaciones tóxicas.

Lo que tú necesitas saber es esto: cuando la lealtad viene con una disminución del yo, no es lealtad, es sumisión. Se deja de tener que responder a la familia cuando se llega a la adultez con capacidad y poder sobre la propia mente.

6.4. ¿Por qué las relaciones tóxicas son tan destructivas?

En cualquier relación sana, el amor es circular - cuando das amor, vuelve. Cuando lo que vuelve es una intención desgarrada y tacaña bajo el disfraz de amor, esta acción finalmente te dejará pequeño y agotado.

Las personas sanas dan la bienvenida al apoyo y crecimiento de las personas que aman, incluso si esto significa tener que cambiar un poco para acoplarse.

Cuando una persona en un sistema cambia, ya sea una relación de dos o una familia de muchos, puede ser un reto. Incluso las relaciones más fuertes y más amorosas pueden ser tocadas por sentimientos de celos, insuficiencia e inseguridad a veces en respuesta al crecimiento o la felicidad de alguien.

Todas las personas son vulnerables a sentir las emociones normales o desordenadas que vienen con un ser humano. La diferencia es que las familias y las relaciones saludables trabajarán a través de las cosas difíciles. Los malsanos culparán, manipularán y mentirán - todo lo que tengan que

hacer para devolver las cosas a la forma en que siempre han estado, con la persona tóxica en control.

6.5. Por qué una relación tóxica nunca cambiará

Las personas razonables, por muy fuertes e independientes que sean, pueden ser fácilmente atraídas pensando que si pudieran encontrar el cambio, hagan menos, hagan más, manejen, ajusten, lograrán que la relación esté bien. La fría verdad es que si algo iba a ser diferente ya podría haber pasado.

Las personas tóxicas pueden cambiar, pero es muy improbable. Lo cierto es que nada de lo que alguien pueda hacer puede cambiarlas. Es probable que haya personas quebradas, corazones rotos y relaciones rotas a su alrededor, pero la aniquilación siempre será explicada como culpa de otra persona.

No habrá remordimiento, lamento o visión. Lo más probable es que cualquier relación rota amplifique su comportamiento tóxico.

6.6. ¿Por qué las personas tóxicas son tan difíciles de abandonar?

Si intentas dejar a una persona tóxica, las cosas pueden empeorar antes de que mejoren, pero siempre mejoran. Siempre. Pocas cosas aumentarán los sentimientos de inseguridad o la necesidad de control más que cuando alguien cuestiona el comportamiento familiar y antiguo o trata de romper con patrones antiguos y establecidos en una relación.

Para una persona cuyos movimientos de firma implican manipulación, mentiras, críticas o cualquier otro comportamiento tóxico, cuando algo se siente como si estuviera cambiando, usarán aún más de su típico comportamiento tóxico para traer la relación (o la persona) de vuelta a un estado que se sienta aceptable.

Cuando las cosas no parecen estar funcionando, la gente siempre hará más de lo que solía hacer para recuperar lo que había, incluso si ese comportamiento es el núcleo del problema. Es lo que todas las personas hacen.

Si eres alguien que está naturalmente abierto a dar, cuando las cosas no se sienten bien en una relación probablemente darás más de ti mismo, ofrecerás más apoyo, serás más amoroso, para que las cosas vuelvan a la normalidad. Alejarse de una relación tóxica puede hacerte sentir como un desgarramiento en las manos ante el contacto con un alambre de púas.

Cuanto más lo haces, más te duele, así que por un tiempo, dejas de llorar, hasta que te das cuenta de que no es el desgarramiento lo que duele, es el alambre de púas - la relación - y si te desgarras o no, tu pareja gana de permanecer junto a ella. No dejes de cortarte.

6.7. Algunos aspectos sobre los que debes reflexionar

Piensa en esto: imagina que todas las relaciones y familias ocupan un espacio. En los sanos, la forma de ese espacio será fluida y abierta al cambio, con mucho espacio para que las personas crezcan. La gente se moverá para acoplarse al crecimiento y el vuelo de cada uno.

Para una familia tóxica o una relación tóxica, esa forma es rígida e inflexible. No hay flexibilidad, no se doblega y no hay espacio para crecer. Todo el mundo tiene un espacio claramente definido y para algunos, ese espacio será pequeño y pesadamente comprimido.

Cuando una persona comienza a salir de la forma, toda la familia siente que sus propias secciones individuales cambian. La forma puede tambalearse y las cosas pueden sentirse vulnerables, debilitadas o asustadizas. Esto es normal, pero la gente tóxica hará lo que sea necesario para restaurar el espacio a la forma en que fue.

A menudo, eso significará doblegar a los que están cambiando para que encajen en su espacio de nuevo. A veces, por un sentimiento de amor y una lealtad terriblemente equivocada, la gente atrapada en una relación tóxica podría sacrificar el crecimiento y el cambio para regresar al rígido espacio desde el que una persona tóxica los manipula.

Pero lo hacen porque le quieren. Ellos lo dijeron. A veces las personas tóxicas se esconden detrás de la defensa de que están haciendo lo que hacen porque te aman, o que lo que hacen es "no es gran cosa" y que eres el que causa el problema porque eres demasiado sensible, demasiado serio, demasiado - débil, estúpido, inútil, necesitado, inseguro, celoso - demasiado "lo que sea" para conseguirlo.

Habrás escuchado esta palabra muchas veces antes. La única verdad que necesitas saber es la siguiente: Si duele, es hiriente. El amor nunca impide que la gente vuelva a crecer. No disminuye y no contamina. Si alguien te ama, se siente su amor, se siente su apoyo. Si no hace esto, no es amor. Es sólo egoísmo diseñado para mantenerte atado a la idea que la otra persona tiene sobre cómo considera que debes ser.

No existe tal cosa como una relación perfecta, pero una persona sana es una persona tolerante, amorosa, receptiva y sensible. Esta es la única verdad que importa. Puede significar alejarse de las personas que te importan - padres, hermanas, hermanos, amigos - pero esto puede hacerse con amor y con la puerta abierta para demostrarse confianza y libertad mutua.

Establecer los límites con gracia y amor, así como dejar a la persona tóxica y decidir de qué lado de esa frontera quieres estar. Los límites no son sobre el rencor o la manipulación y no tienen que ser acerca de terminar la relación. Son algo dibujado en fuerza y coraje para permitir que la gente vea con gran claridad donde está la salida para ti.

Si la relación termina, no es debido a tu falta de amor o lealtad, sino porque la persona tóxica optó por no tratarte de la manera que te mereces. Esa fue su elección. Aunque depende de ti decidir las condiciones en las que permitirás que alguien se acerque a ti, si alguien quiere estar a tu lado, debe comprender que la cercanía será lo suficientemente amplia como para respetar que las condiciones de progreso dependerán de su comportamiento.

La opción de pisotear lo que tú necesitas significa que está eligiendo no estar contigo. No significa que los estés excluyendo de tu vida. Las personas tóxicas también tienen sus condiciones de relación y aunque no sean explícitas, es probable que incluyan una expectativa de que tolerarás el ridículo, el juicio, la crítica, la opresión, la mentira, la manipulación - lo que hagan.

Ninguna relación vale la pena en esas condiciones y siempre está bien decir 'no' a cualquier cosa que te disminuya. El mundo y aquellos que genuinamente te quieren esperan que seas tan completo como puedas ser. A veces la elección de la salud y la integridad significa caminar valientemente lejos de lo que vería a tu espíritu roto y destruido.

Cuando se es joven, vulnerable y dependiente de la supervivencia de los adultos en tu vida, no tenías nada que decir sobre las condiciones en las que dejabas que la gente se acercara a ti. Pero tu vida ya no es así. Tú puedes decidir, tú puedes elegir los términos de tus relaciones y sobre las personas que se acercan. No hay absolutamente ninguna obligación de elegir a las personas que son tóxicas sólo porque son familiares.

Alejarse de una relación tóxica no es fácil, pero siempre es valiente y requiera fortaleza. Siempre está bien. Y es siempre - siempre - vale la pena. Este es el aprendizaje y el crecimiento que se esconde en el lío tóxico. Dejar

ir probablemente vendrá con la culpa, la ira y el dolor por la familia o la persona que pensabas que tenías.

Podrían luchar más duro para que te quedes. Probablemente serán más crueles, más manipuladores y más tóxicos que nunca. Ellos harán lo que siempre han hecho porque siempre ha funcionado. Sigue avanzando y deja que cada cosa hiriente, de poco corazón que digan o hagan, alimente tu paso.

Tú no puedes fingir el comportamiento tóxico, pero si puedes alejarte de él. Puedes amar a la gente, compartir con ellos y mantener la puerta abierta en tus términos, en tanto estén dispuestos a tratarte con amor, respeto y amabilidad. Esta es una de las lecciones más difíciles, pero una de las más vivaces y valientes. A veces no hay dos lados. Sólo hay uno.

La gente tóxica te hará creer que el lado veraz es el suyo. No es. Nunca lo fue. No creas en su versión de amor enfermiza. Si quieres quedarte, está completamente bien, pero verás su comportamiento tóxico por lo que es - un intento desesperado de mantenerte disminuido y controlado.

¡Sé más grande, más fuerte, más valiente que cualquier cosa que te disminuya. Sé auténtico y real procurando lo que sea necesario para que sea así!

Conclusiones

Las relaciones son una parte necesaria de una vida saludable, pero no existe algo como una relación perfecta. Las relaciones de conocidos o romances, tienen el potencial de enriquecer tu vida y añadir valor a su disfrute.

Sin embargo, estas mismas relaciones pueden causar incomodidad y a veces incluso causar daño, lo que hace necesario que tomes unos minutos para aprender cómo protegerte de desarrollar relaciones no saludables.

¿Qué hace una relación saludable? Una relación sana surge cuando dos personas desarrollan una conexión basada en:

Respeto mutuo

Confianza

Honestidad

Apoyo

Equidad o igualdad

Identidades separadas

Buena comunicación

Un sentido de alegría o cariño

Todas estas cosas toman trabajo. Cada relación es probablemente una combinación de ambas características saludables y no saludables. Las relaciones necesitan ser mantenidas y las relaciones sanas toman el trabajo. Esto se aplica a todas las relaciones: relaciones de trabajo, amistades, familia y relaciones románticas.

Una relación saludable debe traer más felicidad que estrés en tu vida. Cada relación tendrá estrés a veces, pero debes evitar el estrés mental prolongado en cualquiera de los miembros de la relación. Cuando estás en una relación sana, lo que debes perder son situaciones como las siguientes:

Cuidarse y tener una buena autoestima independiente de la relación que se lleve

Mantener y respetar la individualidad de cada uno

Tener actividades separadas

Ser capaces de expresarse unos a otros sin temor a las consecuencias

Ser capaces de sentirse seguros y cómodos

Permitir y fomentar otras relaciones

Tomar interés en las actividades del otro

No preocuparse por la violencia en la relación

Tener confianza mutuamente y ser honestos los unos con los otros

Tener la opción de privacidad

Tener respeto por los límites sexuales

Ser honesto acerca de la actividad sexual si es una relación más íntima

Por otra parte, debes aceptar la influencia que sea beneficiosa para ti. Las relaciones son dar y recibir, por lo que cabe la posibilidad de permitir que tu pareja influya en algunos aspectos, lo cual puede ser especialmente difícil para algunos hombres.

De igual modo, procura resolver los conflictos de manera justa: la lucha es parte de relaciones sanas, incluso, la diferencia es cómo se maneja el conflicto. Luchar bastante y de manera coherente es una habilidad importante que te ayuda a tener relaciones más saludables.

A veces las relaciones tendrán algunas de las características que se enumeran a continuación. Sin embargo, las relaciones malsanas exhibirán estas características con más frecuencia y causarán tensión o presión, lo que es difícil de evitar. Esta tensión no es saludable para los dos miembros de la relación y puede conducir a problemas en otras áreas de tu vida:

Poner a una persona antes de la otra, descuidándose a sí misma para hacer sentir mejor a su pareja

Sentir presión para cambiar quién eres para complacer a la otra persona

Sentirse preocupado cuando no está de acuerdo con la otra persona

Sentir la presión de dejar de hacer las actividades que usualmente disfrutas
Presionar a la otra persona para que esté de acuerdo contigo o que cambie para adaptarse mejor a ti

Observar que uno de ustedes tiene que justificar sus acciones (por ejemplo, a dónde va, a quién ve)

Observar que una pareja se siente obligada a tener relaciones sexuales o ha sido forzada

Dejar de tener privacidad, pudiendo ser obligado a compartir todo con la otra persona

Los argumentos de notificación no se resuelven razonablemente

Experimentas gritos o violencia física durante una discusión

Intentos de control o manipulación mutua

Observar que tu pareja intenta controlar cómo te vistes y criticar tu comportamiento

No hacer tiempo para pasar el uno con el otro

No tener amigos comunes, o hacer manifiesta una falta de respeto por los demás amigos y familiares

Observar un control desigual de los recursos para administrar el sitio donde conviven

Experimentar una falta de equidad e igualdad

Si algunas de tus relaciones tienen algunas de estas características no significa necesariamente el final de esa relación. Al reconocer cómo estas características te afectan, puedes comenzar a trabajar en mejorar el aspecto negativo de tus relaciones para beneficiar a ambas partes.

Otras circunstancias incluyen:

Cuando eres infeliz en una relación, pero no puedes decidir si debes aceptar tu infelicidad, tratar de mejorar la relación o terminarla.

Cuando has decidido dejar una relación pero aun te encuentras ella, posponiendo la separación.

Cuando piensas que te está quedando en la relación por las razones equivocadas, como el miedo de estar solo o la culpa.

Conclusiones

Las relaciones tóxicas son aquellas que se han vuelto extremas. Aquellas en las cuales se hace usual que experimentes una sensación de temor, miseria, malestar y nerviosismo, cada vez que tienes que tratar a una persona con mala energía. Pueden ser personas en la oficina, amigos o incluso miembros de la familia.

Las personas tóxicas son capaces de alterar tu aura. No puedes evitar sentirte afectado por su energía. Te sientes agotado energéticamente después de 10 minutos con ellos. Te encuentras teniendo que inventar excusas para ir al baño o para realizar cualquier otra actividad sólo para tomar un respiro.

Puedes notar esto si estás bajo la exposición de personas que se quejan, chismorrean, critican mientras se muestran sensibles y rápidas para tomar represalias si las ponen al límite.

Cuando te alejas de ellas por un tiempo, puedes darte cuenta de que ésta es la razón por la que te puedes haber sentido con tanto agotamiento al final del día. Eso puede pasar incluso con tu pareja, y por más amor que sientas por ella, debes velar por cuidarte tú y alejarte para poder estar en paz contigo mismo.

Este tipo de relaciones buscan cómo tener un control sobre ti. En casos extremos, pueden ser manipuladores, abusivos y agresivos. No puedes sentirte "seguro" en su compañía y hasta puedes percibir como si tu supervivencia - ya sea física o psicológica - está siendo amenazada.

Las personas tóxicas son profetas de la fatalidad. Tienen una mala visión de la vida. Echan la culpa a todos menos a sí mismos. Se niegan a asumir su responsabilidad personal y sienten como si cada uno les debe algo en la vida. Son expertos en repetir historias, sean propias o sobre otros, teniendo la habilidad de exagerarlas en proporciones catastróficas.

Al principio, sientes atracción por sus historias y te sienten mal por ellos. Pero paulatinamente comienzas a sentirte física, mental y emocionalmente enfermo de oír la misma cosa una y otra vez.

También es posible que dejes que las personas tóxicas te quiten tu derecho individual a la elección. Inconscientemente permites que tu felicidad sea dictada por tus miedos irracionales.

Si tu relación tóxica se encuentra en una situación romántica o familiar, es probable que experimentes trauma y dolor. Te resultará difícil marcharte inmediatamente, pero debes hacerlo, sobre todo porque tu integridad está en juego.

Puede ser difícil no ser afectado por personas que son tóxicas, pues puede haber una variedad de razones por las cuales la gente se vuelve negativa o difícil en primer lugar. Pero independientemente de eso, tienes aquí una lista de cómo tratar con ellos en una variedad de situaciones:

1. Evita involucrarte emocionalmente en el contenido de sus historias. Está bien sentir simpatía, pero puede haber más lados de la misma situación de aquellos que están compartiendo. Es un cebo que la gente tóxica a menudo coloca. Les gusta proyectar sus dramas, ganar puntos de simpatía y obtener una palmada o dos en sus cabezas.
2. Aprende a decir no a las demandas irrazonables. Es importante establecer límites. Debes estar claro con los valores que tienes.
3. Abstente de querer hacerte cargo de sus vidas o tomar decisiones por ellos. Las personas tóxicas pueden tener un control sobre ti. No caigas en esa trampa, ellos deben aprender a asumir sus problemas y las consecuencias de sus actos.
4. Evita tomar lo que dicen al pie de la letra. Las personas difíciles y negativas tienen cosas tóxicas que decir sobre todo y a todos. Así que no tomes lo que

dicen personalmente, a menos que el comentario mordaz sea intencionalmente dirigido a ti.

5. Aprende a hacerte cargo de tu propio bienestar emocional. Evite dejar que las personas tóxicas determinen tu estado de ánimo.

6. Toma el control de tu propio bienestar. Crea un escudo energético antes de conocer gente que es tóxica.

7. Mantén la atención enfocada en la suerte que tú disfrutas. No permitas que sus cinismos sobre la vida te afecten.

8. Considera un cambio de perspectiva. ¿Se pueden hacer comentarios negativos con buena intención? ¿Es posible que las observaciones se hagan porque se preocupan realmente por ti?

9. Aprende a dirigir las conversaciones en una dirección más positiva.

10. Evita ser arrastrado hacia un agujero profundo. Evita largas discusiones. Para evitar entrar en un largo argumento, recomiéndale conversar con un tercero o un libro que pueda ayudar a tu amigo o pareja negativa a ver las cosas desde una mejor perspectiva. A veces, es mejor dejar que una autoridad externa sea la que dé consejos.

11. Toma paseos en el parque o el jardín. Permite que la naturaleza te ayude a despejar las energías negativas que has absorbido. Si no puedes mantenerte en su mismo espacio, presenta una excusa y alejarte. Toma un descanso y respira.

12. Ten en cuenta las señales de comunicación no verbal. La razón de su negatividad puede provenir de las señales que puedes exteriorizar. Inconscientemente, puedes estar frunciendo los labios, cruzando las manos o agitando la cabeza en desacuerdo. Sintiendo tu desaprobación, se vuelven defensivos.

13. Mantén tu sentido del humor. Tener una perspectiva alegre es siempre útil para todo tipo de situaciones que presenta la vida. Si puedes hacer una broma durante su diatriba negativa, podrías distraerlos y acortarla.

14. No te preocupes por las pequeñas cosas con las que les gusta obsesionarse, pero evita permitir que su ego tome el control.

15. Si sabes que vas a conocer a alguien negativo o difícil, prepárate para lo que él o ella diga. Ten una idea sobre lo que puedes hacer y cómo puedes responder. Aquí está tu oportunidad de desarrollar mejores habilidades de comunicación. Si eres capaz de lidiar con una persona tóxica, ¡puedes manejar a cualquier persona!

16. Envía a la otra persona baños de amor, compasión y curación, cuando medites. La otra persona estará meramente proyectando su realidad interior a través de su comportamiento tóxico. Es probable que él o ella se sientan inseguros y teman perder el control.

17. Evita alimentar la situación con más energía. Deja de comentarles a otros que has sufrido bajo la ira de esta persona. Simplemente estás alimentando una relación ya tóxica con más energía negativa.

18. Aprende cómo cortar las cuerdas de unión energéticamente. Rompe los lazos que los unen en un nivel energético. Visualiza un mañana mejor antes de acostarte. Visualiza una relación creciente, sana y positiva. Te sorprenderás de ver cómo este simple consejo puede hacer milagros!

19. Y lo más importante, aprende lo que las relaciones tóxicas realmente están tratando de decirte. Pregúntate: ¿Por qué las estás atrayendo? ¿Son indicativos de tu baja autoestima o de alguna otra situación que no has detectado hasta ahora?