

Relaciones tóxicas: un infierno de dos

Relaciones · Healthy Relationship · Relationships & Sex · Consejos para citas · Relationship Stages

11 Sep 2022 eduardo.vega@lateja.cr Eduardo Vega



La rutina es buena para romper las relaciones.

La palabra “tóxico” o “tóxica” se ha puesto de moda.

La oímos con cierta frecuencia en gente que quiere referirse a personas o a relaciones que no aportan ningún beneficio y que solo sirven para complicar la vida.

Quisimos meternos en el tema y por eso buscamos a la psicóloga María

Ester Flores, experta en familia y en relaciones de pareja; ella, como experta que es, nos dará luz. Ya queda en nosotros tomar nota y echar para nuestro saco.

Les dejamos 10 consejos para que sepa si a la relación de pareja en la que está se le puede llamar tóxica.

1. Falta de empatía. Es cuando

alguno (o los dos) no logra tener empatía con el otro, es decir, no puede entender el dolor de su pareja, el llanto de esta no le conmueve y no le importa su sufrir. Al contrario, desea hacer daño.

2. Indiferencia. Cuando uno de los dos (o los dos) es indiferente a hablar y a resolver conflictos y mantiene el problema sin tratarlo; así dejan a su pareja triste y con mucha frustración. Se da también cuando se le pide a la pareja que no haga bromas de mal gusto y sigue, que asuma responsabilidades y no lo hace.



Cuando se termina el respeto, comienzan los problemas serios.

3. Irrespeto. Ocurre cuando uno de los dos (o los dos) insulta, grita, humilla y atenta contra el derecho del otro a vivir en paz y no acude a una resolución de conflictos con diálogo y amor. Si esto falta, no hay nada que hacer. La relación no tiene

futuro.

4. Infidelidad mutua. Si ambos deciden tener una convivencia de mutua infidelidad esta debe mantenerse. Si esto se rompe y la persona lo permite con el paso del tiempo experimentará malestar, rencor y odio hacia sí misma por permitir que la promesa de inicio de relación pasara a ser una mentira.

No es verdad que van a ser felices siendo infieles mutuamente. Lo correcto es cortar, llevar una vida sincera consigo y disfrutar de una pareja plena y disponible.

5. Desequilibrio de tareas. Si viven juntos lo ideal es que ambos trabajen hombro a hombro. Si uno de los dos se recarga en lo económico o en doméstico, se terminan aburriendo de la carga, se dejan de admirar y empezarán las peleas y los reclamos.

Con esto se cansan y el día menos pensado se van.

6. Falta de pasión y sexo. Si la pareja tenía al inicio un buen ritmo sexual y la dinámica era muy romántica, pero con el paso del tiempo pierde esa chispa y se centra en las cosas aburridas y cotidianas, se empezará

a hartar, a caerse mal y, sobre todo, a soñar con alguien que les devuelva las mariposas de la excitación; cuando eso ocurra, la infidelidad estará a la vuelta de la esquina.

7. Sexo aburrido y rutinario. Muchas veces las parejas hacen el amor por cumplir, por quitarse el estrés o para poder dormir. Sin embargo, esto es un gran peligro, ya que una de las partes sueña con un ritual erótico y salvaje de vez en cuando, como hacer el amor en una pequeña isla del Pacífico a pleno sol, tener un fin de semana con vinito y ropa erótica.

Pero pasa que por más que lo hable y lo pida, el otro no le hace caso; así caen en la rutina y se propicia la infidelidad por puro aburrimiento sexual.

8. Diferentes formas de ver la vida. Es muy complicado cuando en la pareja hay diferencias de religión, por ejemplo, y se pasan criticando uno al otro. O bien si uno es racista y el otro no, uno es vegetariano y el otro no lo soporta. Uno es amoroso con las mascotas y hasta duermen con perritos y gatitos y el otro grita pensando que es asqueroso.

Cosas así van dejando una sensación

de humillación y de malestar que terminará por hacer pensar que el otro es insensible; de eso a terminar la relación hay un paso.

9. Egoísmo. Es cuando uno de los dos tiene plata y solo piensa en sí mismo. Le miente o le esconde su realidad económica a la pareja con tal de no darle nada. Se presenta cuando uno de los dos (o los dos) no colabora con las responsabilidades, así la relación se vuelve una atmósfera de desconfianza y deseos de que le vaya mal al otro por malo, o mala, y egoísta. Así empieza una guerra emocional sin tregua y sin final seguro.

10. Control y dominio. Si uno de los dos (o los dos) trata de retener el amor por medio del control, dominio, desconfianza y celos desde el comienzo y, además, siempre está exigiendo explicaciones irreales, con el paso del tiempo cansa y la pareja pierde su identidad.

En lugar de ser pareja son policía uno del otro o asumen a veces el papel de una mamá regañona o un papá regañón. Al perderse esa identidad uno de los dos volverá a soñar con una persona romántica, que respete sus espacios y entonces llegaran a pensar que la infidelidad es una opción. Por lo que opta a veces

es por dejar la relación.

No es verdad que van a ser felices siendo infieles mutuamente. Lo correcto es cortar”.

María Ester Flores

Psicóloga

En lugar de ser pareja son policía uno del otro y asumen a veces el papel de mamá o papá regañones”.

María Ester Flores

Psicóloga