



Relaciones tóxicas: 7 señales sutiles de que estás en una

Descripción



Cómo identificar una relación tóxica y qué hacer para librarse

Mira, ninguna relación y ninguna persona son perfectas. Navegar por la vida en pareja es algo difícil, pero eso no le da a alguien un pase libre para manipularte o tratarte como una mierda. La toxicidad en tu relación puede ser algo profundamente molesto con lo que tener que lidiar – determinar si estás teniendo conflictos de relación regulares o algo peor, sin embargo, puede ser difícil. A veces es difícil distinguir entre los problemas normales de una relación y los hábitos verdaderamente tóxicos.

Pero es posible que quieras despedirte rápidamente de una pareja que muestre cualquiera de estos signos, porque podrías estar en una relación tóxica.

1.- No paran de decir lo mucho que les gustas, pero sólo tienen tiempo para quedar un par de veces al mes

Si alguien está realmente interesado en construir una relación, ofrecerá mucho más que palabrería acerca de estar listo para ser serio. Hará un hueco en su apretada agenda para un nuevo amor. Este tipo de persona tóxica que pasa desapercibida no sólo rara vez te ve, sino que casi nunca te llama. Participar en algo más que un texto ocasional le quita demasiado tiempo y energía a la increíblemente exigente vida del Sr. o Sra. “Devoto-a-tú” -¿Cómo-se-llama? Y lo más probable es que este nuevo y

maravilloso amante culpe de la escasez de tiempo que pasan juntos a que siempre estás ocupado.

2.- Dicen que eres genial pero siempre hay algo de ti que critican

Este encantador cree que eres lo mejor desde la invención de los brownies de chocolate. Y sin embargo – llevas demasiado maquillaje o deberías llevar más maquillaje o no sabes escuchar o eres demasiado callada o.... Ya entiendes el punto.

Salir con una persona que no soporta lo que eres tal y como es, y que siempre encuentra “pequeñas cosas” que deberían mejorarse significa que la única mejora que deberías hacer es echar al Sr. o Sra. Fault-Finder de tu vida lo antes posible.

3.- Se les da bien hablar de sus problemas, pero no te escuchan cuando tienes cosas en la cabeza

La persona que habla todo el tiempo espera que estés a su lado, con los oídos bien abiertos para escuchar cada palabra preciosa que se pronuncie. Cuando él o ella tiene un resfriado, tu trabajo es correr con sopa de pollo. Sin embargo, si tienes algo sobre lo que quieres un consejo o simplemente un oído, los ojos de tu amante adoptan una mirada vidriosa y la conversación vuelve rápidamente a su tema favorito: ¿adivina quién?

No te dejes engañar pensando que lo que tienes en mente no es tan importante como las necesidades de tu amante. Las relaciones sanas son calles de doble sentido, no de un solo sentido.

4.- Se ponen celosos cuando las cosas te van bien

Esta persona súper insegura no puede soportar que te pase algo bueno. Si tu nueva pareja minimiza tu éxito (“¡claro, claro, qué bien que te haya pasado, ahora déjame hablar del negocio que tengo en marcha!”), actúa de forma resentida, pasivo-agresiva, emocionalmente distante, celosa y/o súper enfurruñada en lugar de alabarte hasta el cielo por tu logro, Houston, tenemos un problema.

Lo mejor que puedes hacer en este caso es ¡Abortar la misión!

5.- Nunca se equivocan; son absolutamente incapaces de disculparse

La persona con la que estás saliendo no tiene que ser un narcisista en toda regla para demostrar que es alguien que no merece tu consideración como potencial pareja de por vida.

Cuando alguien tiene que tener siempre la razón, incluso cuando está claro que se equivoca, es un signo de rigidez rampante y de negación de sí mismo. Muchas mujeres en las sesiones de terapia han confiado cómo su pareja cometió errores que van desde dejarlas plantadas hasta permitirse una

muestra de mal humor, pero negándose a admitir el mal comportamiento. Una mujer dijo: “Bill abrió la puerta de un coche por primera vez en dos meses de relación, lo que sospecho que fue lo más cerca que estuvo de decir “lo siento””.

6.- Están profundamente enamorados de ti, aunque la relación sea reciente

Al principio, puede parecer halagador que un nuevo amor te sorprenda, afirmando apasionadamente que eres la persona más fabulosa del mundo y que no puede vivir sin ti. Pero más que un halago, es una señal de que hay algo raro en tu admirador.

Esto no quiere decir que no merezcas ser adorado con pasión, pero el verdadero amor se construye lentamente, a lo largo de meses o años de conocer y aceptar a la otra persona, con sus defectos y todo. Si recibes ramos de flores caros, 10 llamadas telefónicas al día, mensajes desesperados cuando no respondes al instante a un contacto y otros signos de atención obsesiva, termina la relación antes de que la pasión se convierta en una peligrosa posesividad.

7.- Hablan constantemente de su ex

Cuando una persona se presenta a sí misma como una inocente total y a su antiguo amante como un ser humano malévolo, egoísta y grotesco sin ninguna cualidad que lo redima, tu respuesta debería ser: “Vale, me voy. La mejor de las suertes”.

Porque el mensaje que se está transmitiendo con la incesantemente desagradable efusión es que un día se hablará así de ti.

Fecha de creación

junio 2021