



EL CANILLITA
DIGITAL

Relaciones tóxicas: cómo detectarlas a tiempo

marzo 30, 2022 [Canillita Digital](#)

Vincularse con personas tóxicas suele ser moneda corriente. Celos, manipulación, control, miedos e inseguridades muchas veces son los protagonistas de las relaciones familiares.

Por *Florencia González*



¿Cómo hacer frente a situaciones protagonizadas por una madre con rasgos de personalidad [tóxica](#), o viceversa? ¿Cuáles son aquellas señales que advierten que se está en un entorno con un vínculo que puede ser perjudicial para la salud mental y emocional?

Para despejar las dudas al respecto y en diálogo con **EL Canillita Digital**, la licenciada en Psicología [Beatriz Goldberg](#) (MN 6235), especialista en crisis de parejas y crisis familiar, ayuda a comprender el porqué de estas relaciones.

Las relaciones tóxicas en la familia nuclear

¿Puede haber un vínculo tóxico en relaciones madres/padres e hijos?

Sí, se pueden dar no solamente en relaciones de pareja, sino entre padre e hijo, madre e hijo, y al revés también. Asimismo, se puede generar entre compañeros de trabajo. En general, cualquier vínculo que sea estrecho, puede incidir mucho en este tipo de relaciones tóxicas. Como la palabra lo dice, «tóxico» se asimila al veneno, como algo que no se puede sacar, o a una droga, como una sustancia que es muy difícil poder desarticular.



Beatriz Goldberg da conferencias en Argentina y en el exterior. Además, es autora de más de 20 libros (Foto: IG de Beatriz Goldberg).

¿Se naturaliza este tipo de relaciones?

En particular, con los tratos y vínculos entre padres e hijos, en muchas ocasiones sí, se naturalizan en el futuro. Genera una costumbre porque es algo que se ha condicionado desde la infancia en la forma en que dan o reciben amor. Podría tratarse de «[abuso psicológico](#)» por parte del otro. Por ejemplo, se puede dar descalificación de los padres a los hijos, no darle el lugar correcto, la no-libertad. En general, las relaciones tóxicas se caracterizan por la escasa libertad.

Relaciones tóxicas y salud emocional

¿Cómo sería la forma adecuada de sanar ese vínculo?

Hay distintos pasos. El primero de ellos es darse cuenta, para cambiar y entender cuánto incide el otro. Cuando es una relación de ados, el sometedor es quien tiene más fuerza sobre la otra persona.

¿Cómo se manifiesta la manipulación emocional de una persona hacia otros?

La manipulación puede ir desde sometimiento, descalificación verbal hasta bajarle la autoestima al otro. Es una forma que se utiliza para ganar poder: cuando el otro tiene menos poder o se siente menos, «*está más debilitado, me necesita más*» y ese es el inicio de cualquier pareja tóxica.

¿Cómo se va construyendo el perfil tóxico en una persona?

Puede empezar con distintas violencias, como la psicológica o la económica; en las parejas o familia, quizá por tener alguna mejoría económica y tomar poder, de esta forma surge el sometimiento. También las violencias online entre amigos, entre gente conocida o no, como formas de hacer [bullying](#), por ejemplo. En el caso de la [violencia económica](#) y la toxicidad que genera, el conflicto se da en todas las clases sociales, no sólo en situaciones de vulnerabilidad o en los casos de personas con bajos recursos. Frases como: «*Vos me denunciás y no te doy más plata*», por poner algún ejemplo, son comunes en estos casos.

¿Cuáles son las principales características de un perfil tóxico en las personas?

Hay distintos grados de personalidades tóxicas, tanto en hombres como en mujeres, aunque las mujeres no tienen la fuerza física que tienen los hombres. A veces puede ser de una pequeña o leve manipulación, a una psicopatía, que es una patología que no tiene mucho freno, donde uno va a la acción directamente. No hay una medición de los actos entre la racionalización y la conducta.

La terapia: clave en la reconstrucción de la relación

¿Qué es lo más prudente y recomendable hacer si alguien se encuentra frente a este tipo de personas en su entorno?

En principio, darse cuenta de ello, para romper el círculo vicioso y poder detenerlo, pero para eso primero es necesario tener buena contención psicológica. Por eso es importante y positivo saber que hay personas que salieron de este tipo de relaciones, como para dar más fuerza a quien esté pasando por esta situación. Lo más

conveniente es hacer una terapia muy intensa, y si es una psicopatía -que es algo sin retorno - conviene salir, sin más.

¿Hay manera de poder reconstruir la relación?

En los casos en que se puede reconstruir no hay que mostrarle debilidad a la otra persona, ni dependencia emocional para que el otro haga lo que quiera, porque te dan vuelta la situación y te hacen sentir culpable. Como somos parte de lo que tenemos al lado, hay que reciclar el vínculo en la medida en que sea posible, cuando se puede detectar que no es una forma enfermiza y grave. Si no, hay que desarticularlo de raíz.



Canillita Digital

Tags: Violencia de género, Violencia doméstica