

Relaciones humanas: Patológicas, sanas y sanadoras

Victoria Molina / Psicoterapeuta

Relaciones tóxicas

Son todas aquellas relaciones en las que los integrantes no pueden crecer como personas y producen diversas alteraciones, tanto físicas como psíquicas, que se manifiestan en conductas dañinas. Muchas veces las personas que están inmersas en relaciones “tóxicas” no se dan cuenta de que están viviendo situaciones patológicas.

Entre todas las relaciones **tóxicas**, podemos evidenciar algunos tipos muy comunes:

Relaciones de dependencia, en donde uno de los miembros depende emocionalmente del otro (“*no puedo vivir sin ti, te necesito para vivir*”). En estos casos, la persona dependiente tiene una conducta que favorece el mantenimiento de la relación, renunciando a desarrollar su autonomía y a buscar el logro de sus objetivos (en realidad, no tiene metas personales). El patrón habitual en la relación es el de sumisión y obsesión del dependiente y la idealización del otro, a expensas de la propia autoestima. La persona dependiente, a menudo se vuelve controladora y manipuladora para que el otro no se aleje: este control puede provocar una reacción de huida o de rechazo en aquél que, claramente, no quiere sentirse “atrapado”.

Relaciones de poder-dominio y posesión. Independientemente de cómo reaccionan los demás, se da el caso de personas que se sienten cómodas y satisfechas sólo cuando ejercen un poder sobre los demás. Probablemente, se trata de personas con un elevado grado de narcisismo y necesitan sentirse importantes al prevalecer sus objetivos, deseos y necesidades. Es muy común que estas personas se encuentren con quienes tienen una tendencia a la dependencia emocional: parecen relaciones “perfectas”, sin choques y conflictos; en realidad los conflictos quedan encubiertos por la inmadurez de ambas.

Otra situación que desemboca en relaciones patológicas es la del “**exhibicionismo**”. Se trata de aquellas personas que buscan a los demás no para establecer una relación profunda e íntima, sino sólo como “público” que les brinde atención y gratificación; puede ser reflejo y manifestación de un elevado grado de narcisismo: a la persona solamente le importa su bienestar personal y los demás, en realidad, no son importantes. Se nota en algunas relaciones de amistad o noviazgo en donde no hay profundidad; las relaciones se quedan en un nivel superficial y frívolo y, a menudo, fracasan cuando los demás no gratifican según lo esperado.

El **narcisismo** está en la base de muchas relaciones tóxicas. Se refleja cuando la persona sólo busca satisfacer sus propias necesidades y deseos, y no está abierta a una verdadera relación que requiere de cambios y, especialmente, de una maduración.

Claramente, relaciones tóxicas son todas las caracterizadas por la **violencia** en cualquiera de sus manifestaciones (física, psicológica, económica, etc.), por la **exclusión** o la **discriminación** hacia

grupos humanos diferentes. La raíz de estos fenómenos está relacionada con las formas anteriormente mencionadas: narcisismo, poder, manipulación, control, etc.

Relaciones sanas

Son aquéllas en las que las personas no están centradas sólo en sí mismas (claro: no se olvidan de sí), sino que aportan bienestar y calidad de vida, al tiempo que fortalecen la autoestima de los miembros.

Estas relaciones se caracterizan por un alto grado de respeto del misterio de la otra persona, una aceptación (sin condiciones) de las características y actitudes de los demás y, por supuesto, la honestidad. Los integrantes de estas relaciones se sienten respaldados y conectados por lazos profundos pero, a la vez, continúan sintiéndose como seres independientes; cada persona conserva su propia identidad, sabiendo que será respetada y aceptada. La comunicación y el respeto de límites constituyen, también, dos componentes importantes en las relaciones sanas. Estas relaciones se desarrollan, en particular, entre los miembros de una familia, en las amistades y con los colegas en los lugares de trabajo.

Las **relaciones sanas** son particularmente necesarias **para las personas necesitadas o vulnerables**: niños, ancianos, enfermos, pobres, etc. Estas personas, por sí mismas frágiles y con un cierto grado de dependencia, necesitan más que se les trate con dignidad y respeto, conjugados con afecto, cariño y calor humano. Lamentablemente, esto no se ve siempre y las relaciones permanecen frías y distantes.

Cabe mencionar que en la actualidad abundan las **relaciones “funcionales”**, es decir, para un buen funcionamiento de los grupos y de la sociedad en general. Estas relaciones no siempre se transforman en “relaciones personales”, en donde hay un compartir no sólo de las tareas, sino también del mundo emocional y espiritual (emociones, deseos, gustos, valores y creencias).

Un campo particularmente difícil para las relaciones sanas es el **sector de los negocios y la economía**: aquí prevalecen, casi siempre, relaciones funcionales, de poder-sumisión, de chantaje o manipulación; falta mucho por hacer para crear una economía con un rostro ético.

También en la **comunidad eclesial** se nota la falta de madurez en las relaciones, con manifestaciones de clericalismo, machismo, abuso de poder e infantilismo.

En la **relación con Dios** no faltan aspectos críticos. No siempre se trata de una relación sana. A veces, se desarrolla una actitud de extrema sumisión en donde se ve a Dios como un “amo” o un “dueño absoluto”. La propuesta de Jesús marcha en la dirección de una relación filial-paterna, es decir, de familia, en donde se dialoga, también se discute, y se mantiene siempre el respeto recíproco, aunado con un amor profundo. En realidad, fue ésta una de las características más novedosas y revolucionarias de la propuesta y el camino de Jesús.

Relaciones sanadoras.

Una relación sana es también sanadora, es decir, ayuda al prójimo cuando éste se siente aceptado, querido y valorado en su totalidad, también en sus limitaciones y desaciertos. Una relación sanadora, al mismo tiempo, motiva para que las personas crezcan, mejoren y maduren; una verdadera relación siempre cuestiona, a menudo desequilibra y exige dejar atrás actitudes inmaduras o egocéntricas.

Una relación sanadora pone al otro en primer lugar: su bien es el objetivo perseguido conscientemente. Podemos ver esta dinámica en muchas familias y también en relaciones de pareja o de amistad.

Con este brevísimo recorrido, vemos las principales características de las relaciones: una relación sana es aquella que empuja y sostiene el crecimiento de todos aquellos que la viven; resulta gratificante y placentera para los integrantes. Las relaciones tóxicas o patológicas son aquellas que nos hacen permanecer estancados, bloqueando nuestro potencial o, aún peor, haciéndonos retroceder con dolor y amargura en el camino de nuestro desarrollo personal. Las **relaciones enfermizas** son realmente capaces de producir grandes daños, especialmente si se mantienen durante años, transformándose en verdaderas adicciones o vínculos viciosamente cerrados y destructivos.

Es importante tener en cuenta que, en ocasiones, **relaciones que son sanas pueden volverse relaciones tóxicas** que nos drenan, y que - en vez de mantener nuestra libertad, crecimiento y energía viva - nos convierten en seres dependientes y apegados, transformándonos en víctimas o victimarios de relaciones destructivas.

Tener relaciones sanas no es sencillo; entre otras cosas porque nadie nos ha enseñado, porque requiere de esfuerzo y porque, muchas veces, partimos de una autoestima empobrecida que espera recibir de los otros lo que no podemos darnos a nosotros mismos. Sin embargo, la gran ventaja que tenemos es que esto **se puede aprender y entrenar** y, por supuesto, el resultado vale la pena.