

Amores tóxicos, ¿es mejor enfrentarse o huir de ellos?

Miriam Montilla

Actriz «Resulta preferible encararlos, así ayudamos tanto a la otra persona como a nosotros mismos»



Marta de la Fuente

Psicóloga «Depende de cada caso. Si no existe solución, hay que romper definitivamente»

Por **Maribel Escalona** / Fotos **Javier Biosca**

«**Si estar con alguien implica** la destrucción del yo, entonces mejor estar solo», dice Walter Riso en su libro *Amores altamente peligrosos*, en el que recoge 10 estilos afectivos que pueden ser lesivos para el bienestar emocional, por lo que recomienda no enamorarse de sus propietarios. Como los medicamentos, existen relaciones amorosas contraindicadas. Hay quien se embarca con parejas, amigos o familiares que solo dan quebraderos de cabeza. Son *personas tóxicas* que generan en quien tienen al lado padecimientos. La actriz Miriam Montilla considera que es mejor enfrentarse a estas situaciones que salir huyendo, porque «descubres tu propia fortaleza y puedes ayudar al otro». Por su parte, la psicóloga Marta de la Fuente cree que es mejor hablar con esa persona, pero sin obligarla a un cambio, y decidir si continuar frecuentándola o romper con ella definitivamente.

Yo Dona. ¿Por qué nos enganamos a una relación perjudicial?

Miriam Montilla A veces tenemos la autoestima baja y nos asusta la soledad, entonces pensamos que no vamos a encontrar a nadie mejor.

Marta de la Fuente La seguridad en nosotros mismos es importante, pero también depende bastante de la educación que hayamos recibido. Influyen los mitos, las creencias e, incluso, lo que

nos venden los medios de comunicación. Muchos siguen pensando que el amor implica sufrimiento y discusiones.

¿Cómo identificar una de estas relaciones?

Miriam Cuando hace daño, no es saludable y te debilita física y emocionalmente. En ese tipo de amor influye mucho la relación de poder que se establece entre ambas personas.

Marta Si hay faltas de respeto, crítica constante, agresividad, quejas, falta de empatía y comprensión, ausencia de cariño y afecto o se violan los derechos del otro. La relación es tóxica cuando se producen estas conductas y no existe un arrepentimiento posterior o se ponen en marcha soluciones conjuntas para solucionar el problema.

¿Es mejor plantarle cara o huir?

Miriam Si tienes la cabeza bien amueblada y la capacidad de enfrentarte a la otra persona es mejor no esconderse y encarar la situación. La ayudas a ella y a ti misma. Sirve para saber tus límites, ser humilde y reconocer que quizá necesitas ayuda de fuera. Hay quien asume el rol de imprescindible en la vida del otro, hasta que se da cuenta de que nadie lo es.

Marta Depende de la situación. Enfrentarte no solo depende de ti sino de cómo sea el otro, del tipo de relación y del momento en que esta se encuentra. Todos tenemos la capacidad de decidir si queremos o no seguir, pero a veces nos ▶

“

Plantar cara al otro sirve para saber tus límites, ser humilde y reconocer que quizá necesitas ayuda de fuera

Miriam Montilla

Hay que valorar si la persona desea cambiar su actitud. En caso de que no quiera, conviene alejarse, aunque sea por un tiempo

Marta de la Fuente

”





Miriam Montilla

Esta jienense de Linares se ha hecho popular por su personaje de Serafina Mínguez en la serie vespertina de Antena 3 *Amar es para siempre*, y como Fanny Díaz en la policíaca *Los misterios de Laura*. En el cine triunfó con *La caja 507*, de Enrique Urbizu, y consiguió el premio de la Unión de Actores. Es sobre todo una mujer de teatro, con obras como *La función por hacer* o *Familia*, por la que consiguió otro premio.



Marta de la Fuente

Responsable de la Unidad de Psico oncología del Hospital MD Anderson Cáncer Center Madrid y directora de Formación del Centro de Psicología Área Humana. Está especializada en emociones y salud, y en los trastornos de alimentación e imagen corporal.

autoengañamos creyendo que no existe salida, aunque afortunadamente no es cierto. Hay gente que a pesar de estar mal en su puesto de trabajo se escuda en que no puede dejarlo y continúa en una dinámica tóxica que le hace infeliz. Lo valiente en esos casos es irte a otro sitio.

¿Y si la relación tóxica es con los padres o hermanos? ¿Hay que romper?

Miriam Depende de la edad. Si te pilla con 15 o 16 años, cuando eres dependiente, es más complicado que si tienes 30 o 40. Sé del caso de una madre que ha perdido un hijo y condiciona la vida de los demás. Es superprotectora, con miedos constantes y hasta manías higiénicas.

Marta En mi consulta he tratado a padres y hermanos tóxicos, conductas patológicas que hacen insostenible una relación normal. Hay que valorar si la persona es consciente de su problema y desea modificar su actitud. Si no quiere, por las razones que sean, lo mejor es alejarse, aunque sea por un tiempo. En muchas ocasiones, cuanto mayor es la confianza más hiriente se vuelve la situación. Debemos marcar los límites.

¿Por qué tenemos miedo a decir no?

Marta Por inseguridad, desconocimiento o por no querer hacer daño o afrontar las críticas. Quizá sea falta de entrenamiento o incluso una cuestión de educación, principios y valores. Resulta fundamental saber hacerlo para disfrutar de una relación saludable y no temer a la soledad.

Miriam Es verdad, hay que reivindicar la individualidad en la pareja. A las mujeres nos enseñan a ser serviciales, a agradar. Ellos en cambio ponen límites rápidamente. Consideramos romántico que una canción diga *yo sin ti no puedo vivir*, pero deberíamos saber que es mentira.

¿Dos personas pueden ser normales individualmente pero tóxicas cuando se juntan?

Miriam Sí. A veces una pareja pasa por una situación difícil que les hace tener problemas en su relación, pero una vez superan ese momento, todo está bien.

Marta Es posible que dos personas se hagan daño al estar juntas porque tengan problemas de comunicación que generen conflictos y situaciones de tensión.

¿Puede salvarse una relación así?

Marta Por supuesto, pero los dos tienen que estar preparados y motivados para el cambio. Conozco a parejas afectadas que siguen juntas o amigos que han retomado su amistad. Lo importante es que cada uno evalúe si esa unión le perjudica o le permite avanzar, sea consciente de que hay un problema y ponga medios para solucionarlo.

¿Se confunde a veces el término 'amor'?

Miriam Debería hacerse una reflexión profunda de lo que significa. Cuando me dicen que el libro *Las 50 sombras de Grey* refleja el amor de este siglo, me preocupa. Amar significa estar ahí en los momentos buenos y en los malos. No es lo mismo sufrir por amor, un sentimiento que te anula y te atrapa, que hacerlo porque el ser amado está sufriendo.

Marta Estar enamorado no implica la felicidad de forma permanente, porque amar también significa acompañar al otro en un duelo. La vida es alegría y sufrimiento.

¿Por qué aguantamos a un amigo tóxico?

Marta En ocasiones porque tenemos miedo a la soledad y necesitamos que los demás nos acepten. Hay gente que se valora poco y traga con todo con tal de tener amigos. Desde pequeños nos inculcan lo importante que es.

Miriam El término amigo está devaluado hoy en día, porque te aparecen 40.000 en Facebook.

¿Os habéis enfrentado a alguno?

Miriam Sí. Me sirvió para quedarme tranquila. Esa persona no lo reconoció y se acabó el contacto. Si ves que la relación no funciona, no debes llegar al límite.

Marta Como psicóloga puedo comprender todo, analizar los pros y los contras. Si un paciente mío quiere seguir con una relación tóxica no puedo obligarle a abandonarla. Hablamos siempre de imponer, pero yo soy partidaria de proponer, aunque la persona se equivoque.

Miriam Viví la situación tóxica de una amiga con su pareja. A él yo no lo soportaba y me era incomprendible ver cómo mi amiga se había transformado en otra persona. Me distancié de ella, pero luego me arrepentí. Seguramente la habría ayudado más estando a su lado. ■

