

# Soy un conductista que salió con muchas personas tóxicas... hasta que finalmente me di cuenta de que “yo era el problema”.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)

- Aunque soy un psicólogo con algo de experiencia clínica, me mantengo en relaciones tóxicas. [¿Cómo el narcisismo forma las actitudes hacia la infidelidad en las parejas románticas?](#)
- Me di cuenta de que yo era el problema; y por consiguiente, me atraían los rasgos tóxicos debido a mi infancia. [¿Es su pareja un 'tramposo en serie'? Te enseño: ¿Cómo detectar las señales?](#)
- He comenzado mi viaje de [curación para encontrar relaciones más estables](#).

## CÓMO DEJAR DE SER UNA PERSONA TÓXICA

- 1** RECONOCE EL PROBLEMA
  - 2** HAZ AUTOCRÍTICA
  - 3** REFLEXIONA SOBRE TUS ACCIONES
  - 4** DATE ESPACIO
  - 5** PRACTICA LA EMPATÍA
  - 6** COMUNICA A TU ENTORNO EL CAMBIO QUE QUIERES DAR
  - 7** DETECTA LA RAÍZ DEL COMPORTAMIENTO
  - 8** ACUDE A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL
  - 9** APRENDE DE TUS ERRORES
- 

Recientemente me encontré en otra relación dolorosa con alguien con un trauma no procesado y una personalidad reactiva. Tenían varios rasgos tóxicos: mentir, pelear e incapacidad para comprometerse o ser estable en la relación.

Una y otra vez, me sentí derrotado, herido y dispuesto a renunciar a las relaciones.

Pasaba innumerables horas con amigos, regodeándome en otra conexión fallida o reprendiéndome por quedarme demasiado tiempo con alguien que carecía de habilidades básicas para relacionarse o inteligencia emocional. Y, por supuesto, mis amigos me ayudarían dulcemente reforzando mi perspectiva mientras seguía diciendo que todos **los demás eran "el problema"**.

## ¿CÓMO LIDIAR CON PERSONAS TÓXICAS?

- 1 Establece límites:** Las personas tóxicas tienden a sobrepasar límites y no importarle, por lo tanto es importante que tengas la determinación para establecerlos tú.



- 2 Desconéctate:** Si tienes buenos amigos sal a tomar una café después del almuerzo o a la hora de salida para hablar y distraerte un poco.

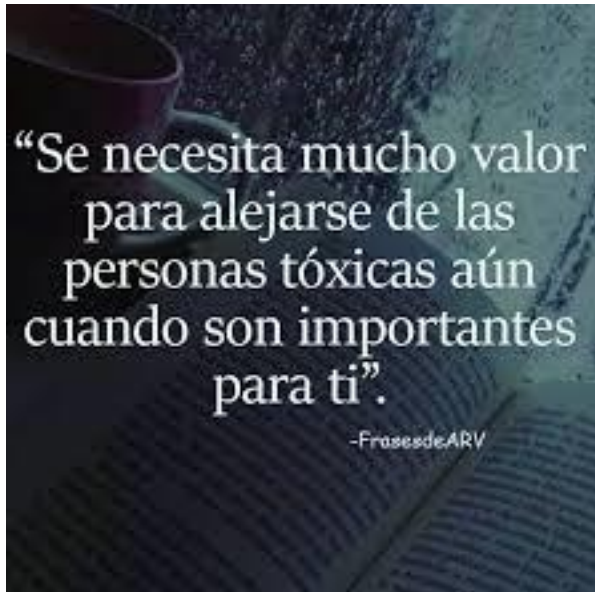
- 3 Habla con tu compañero:** Con respeto ante todo y delicadeza, exprésale lo incómodo que te sientes con sus quejas, chismes y falta de interés.



- 4 No lo tomes personal:** Las personas tóxicas son así con todo el mundo, y solo proyectan lo que ellas son en realidad.

Como terapeuta de grupos sustancias y psicólogo clínico de crisis-evaluador, durante más de una década, he visto a muchos pacientes a lo largo de los años que transmiten frustraciones y vergüenza similares por salir con otro narcisista, abusador o tramposo. Esto suele ir seguido de afirmaciones como: "Tengo la peor suerte", "¿Por qué siempre me pasa esto a mí?" o "Simplemente están magnetizados hacia mí".

Después de una ruptura reciente, tuve que examinarme detenidamente y hacerme las mismas preguntas que animo u oriento a mis pacientes. ¿Qué hay en mí magnetizado hacia estos patrones de comportamiento y de qué manera he ignorado o pasado por alto las señales de alerta en mis relaciones? [Carl Jung](#) alguna vez enfatizó “lo que inconscientemente atraemos”.



También tuve que mirar hacia atrás en mi pasado (de la misma manera que aliento a los pacientes a hacer) y preguntar: ¿A qué me recuerda esto de mi infancia y cuál fue la forma en que obtuve atención y conexión? Muy a menudo, los problemas actuales pueden derivar de cómo se modeló el amor en nuestra vida familiar en el pasado.

También escribí todos los problemas y patrones en cada una de mis relaciones anteriores y marqué con un círculo los temas recurrentes.

Cuando comencé a responder estas preguntas y a realizar esta práctica, me di cuenta de que estaba descubriendo cómo el amor se confundía con mis estrategias de supervivencia.

Me di cuenta de por qué estaba atrapado en la misma historia de amor una y otra vez: una recreación demasiado familiar de muchas heridas relacionales de la infancia. Inconscientemente busqué y elegí el caos familiar en lugar de algo nuevo y saludable. Estaba persiguiendo la emoción o lo que pensaba que era química, pero en realidad, era solo mi cosquilleo traumático, donde la intensidad se confundía con la intimidad. Estaba más interesado en la persecución que en el abrazo. Estaba evitando la vulnerabilidad de la intimidad al tener estas relaciones dramáticas.

Luego comencé algunas prácticas que ayudaron a interrumpir y reconfigurar mi patrón de amor. Para empezar, reconocí que lo que me había atraído eran las estrategias de supervivencia adaptativas de otra persona y, por lo tanto, había sido un vínculo traumático. Identifiqué el "rasgo o patrón tóxico" que me estaba magnetizando o que me atraía inconscientemente y lo desanimé. Literalmente me repetiría a mí mismo: "La falta de coherencia no es sexy".

Profundizando más, después de identificar la moneda del amor en mi infancia, fue importante para mí hacer una lista de las diferentes formas de amar y ser amado. Por ejemplo, en lugar de cuidar y mantener límites, podría encontrar el amor a través del respeto mutuo.

La curación se logra disminuyendo el ritmo, aumentando la autoconciencia, aclarando cuáles son tus necesidades, estableciendo metas sobre cómo quieres y mereces ser amado, comunicándote con otras personas, interrumpiendo las recreaciones en tiempo real y reconociendo cuándo necesitas o cómo. lo que quieres ser amado está más allá de su capacidad.

He identificado mis límites de lo que está bien y lo que no está bien en mis relaciones, pero requiere trabajo, comunicación y autorregulación. El proceso de ruptura y reparación sigue siendo parte de mi vida diaria.

Una de las cosas que he descubierto, tanto para mí como para mis pacientes, es que incluso después de trabajar, es posible que aún te sientas decepcionado por la experiencia con otras personas. Sólo porque hayas hecho tu trabajo no significa que otras personas lo hayan hecho. Pero a pesar de lo que otras personas hayan hecho o no para sanar su pasado, usted está reclamando su propia paz, poder y posibilidad de una intimidad verdadera y segura.

[Artículos y Herramientas](#)



# Psicología Social

- [Münchhausen \(Página 10\)](#)
- [Formas inconscientes en que las personas forman relaciones](#)
- [El verdadero significado del amor platónico](#)
- [6 formas de establecer límites sin culpa](#)
- [Las Cinco Heridas del Alma que impiden ser Uno Mismo](#)
- [13 pistas de que la persona con la que estás puede ser un mentiroso patológico](#)
- [La ciencia de la felicidad](#)
- [Bertrand Russell sobre el secreto de la felicidad](#)