

Señales de que estás en una

9 RELACIÓN TÓXICA

Cynthia MARIA

Conóceme

Cynthia Maria
Coach



Mi nombre es Cynthia Maria. Soy Coach Internacional de Citas, Relaciones y vida. He estado trabajando con Apollonia durante más de 2 años.

He hecho coaching a cientos de hombres en todo el mundo. He ayudado a personas a superar traumas, inseguridades, vergüenza, y les he ayudado a construir relaciones increíbles consigo mismos mientras atraen el amor y el éxito en todas las áreas de sus .vidas

Me especializo en narcisismo, trauma, atracción y desarrollo personal. Pero es el trabajo uno a uno con la gente lo que ha sido la mejor experiencia para mí de ser coach. Ser capaz de dar a la gente lo que realmente les funciona y ver cómo las vidas cambian CONSTANTEMENTE... para eso me pusieron en este mundo.

Todo el mundo está aquí por una razón y todos podemos relacionarnos con querer algo mejor en nuestras relaciones, citas y en nuestras vidas. Estoy aquí para ayudarte a conseguir la vida que te mereces y rodearte de las personas que te potencian a ti también.

9 Señales de que estás en una RELACIÓN TÓXICA

#1. Gaslighting

#2. Controlar en lugar de poner límites

#3. El frío y el calor

#4. Caminar sobre cáscaras de huevo

#5. Drama constante

#6. Desvío de la culpa

#7. Falta de estabilidad| Incapaz de comprometerse / Definir la relación

#8. Obsesión y/o hiperfocalización en la relación

#9. Descalificar VS empoderar

Cynthia MARIA

#1



Gaslighting

#1. Gaslighting

Gaslighting es una forma de manipulación. Consiste en confundir a alguien y darle mucho amor, afecto y atención para, finalmente, hacer que se cuestione su propia realidad.

Señales de gaslighting:

- **Bombardeo de amor**
  El bombardeo amoroso se produce cuando la pareja tóxica hace muchos cumplidos y muestra mucho afecto. Hacen sentir a la persona que es especial y que están tan sorprendidos de haberla encontrado y que tienen tanta suerte aunque sólo hace un breve periodo de tiempo que tla conocen. Dan mucho amor y palabras cariñosas para que su pareja se sienta especial y se abra a ellos y se apegue a ellos. Esto hace que sea más fácil manipular a la persona más adelante..

- **Retención (información y afecto)**
  Se trata de una táctica de castigo utilizada para hacer que la persona sienta un vacío y desencadenar heridas de abandono, de modo que haya una falsa sensación de alivio cuando el gaslighter vuelva a conectar o comunicarse.

- **Restar y minimizar**
  Esto ocurre cuando tienes emociones y el gaslighter les resta importancia ote dice que estás siendo "exagerado", que estás siendo demasiado dramático, y que no deberías sentirte como te sientes. Es una forma de desestimar e invalidar tus emociones.

- **Negar y mentir**
  Incluso cuando se enfrenta a su mentira, el gaslighter lo seguirá negando y actuando mal, y tratará de ser tan firme en que tiene razón que creará confusión y su pareja finalmente se retractará pensando que tal vez estaba malinterpretando las cosas.

- **Usar tus inseguridades en tu contra**
  Se trata de una forma de maltrato generalmente verbal, emocional y mental. Un gaslighther averiguará información sobre alguien con el fin de usarla en su contra más tarde. Por ejemplo, si tienes hijos y a veces sientes que eres un mal padre, el gaslighter utilizará como arma esa inseguridad y dirá algo como: "No puedo creer que estés haciendo ____". Un buen padre nunca haría eso". O si estás preocupado por tu peso, te dirán: "No paras de comer". Esto es abuso emocional.

- **Hacer cumplidos y ser amable después, lo que aumenta la confusión**
  Después de que el gaslighter haya intimidado o traspasado los límites, después de que haya abusado emocional, mental, física o verbalmente de alguien, hará cumplidos y actuará de forma amable y cariñosa. Esto crea confusión y hace que la víctima sienta que es culpa suya que le haya pasado algo malo.

- **Poner a la gente en tu contra y/o aislarte de los demás**

- Un gaslitghter no sólo afecta a su pareja, si puede, afectará a todas las relaciones de tu vida. Normalmente, un gaslitghter intentará que su pareja dependa únicamente de él y sembrará la duda en la mente de su pareja sobre ciertos familiares o amigos. Dirán cosas como: "No quiero interponerme entre tú y tus amigos, pero la forma en que tu amigo ha actuado hoy me demuestra que está celoso de ti e intenta perjudicarte". Más adelante, el gaslighter dirá a sus amigos y familiares que estás loco o loca, se hará la víctima e intentará ponerlos de su parte después de haberte aislado de ellos. Lo hacen porque así no tienes a nadie a quien recurrir y te sientes sola y más propensa a permanecer en la relación abusiva.

#2



Controlar en lugar de poner límites

#2. Controlar en lugar de poner límites

Los límites son muy importantes en una relación, pero también es importante saber que los límites NO son para controlar a las personas. Los límites son para tu propia salud mental y son para que los mantengas. No es tarea de nadie cambiar para que los demás se sientan mejor. Tampoco es tu trabajo cambiar por los demás. Podemos hacer ajustes y adaptaciones para las personas siempre que no sea desde un lugar de control.

Controlar es la necesidad de cambiar a otra persona para sentirse mejor.

Ejemplos de límite frente a control:

LÍMITE: Valoro la comunicación y no permito la falta de comunicación en mi vida. Esto significa que si alguien necesita espacio o tiempo para sí mismo, simplemente hágaselo saber a la otra persona.

CONTROL: Tienes que enviarme mensajes de texto o llamarme a diario. Todas las noches mandarme un mensaje de buenas noches y necesito saber cuándo vas a salir con tus amigos.

LÍMITE: Valoro el respeto y no permito faltas de respeto en mi vida. Entiendo que habrá desacuerdos, pero haremos todo lo posible por hacer una pausa y respetarnos mutuamente para llegar a una solución.

CONTROL: Vamos a discutir hasta que acabe la discusión. Puedo decir lo que quiera y es culpa tuya si me haces enfadar y digo algo irrespetuoso. Tienes que comportarte mejor para que yo te respete.

LÍMITE: Valoro la salud y quiero estar con alguien que se cuide. La forma física y la salud son importantes para mí y simplemente no funciona para mí estar con una pareja que no valora esto también.

CONTROL: Tienes que hacer ejercicio 5 días a la semana y tienes que ir al gimnasio.

#3



El frío y el calor

#3. El frío y el calor

Cuando alguien no está seguro de sí mismo o de lo que quiere en la vida, puede provocar confusión sin querer. Esto también sucede cuando alguien no está listo para salir o estar en una relación o si han estado en muchas relaciones tóxicas anteriores. Bajar la guardia y acercarse de nuevo a alguien puede hacer que afloren todos los traumas del pasado y que entren en una respuesta de lucha o huida. Aquí es donde tendrás a alguien que dice una cosa y hace otra.

Ejemplos de frío y calor:

- Cuando dicen que no están preparados para una relación pero te tratan como si lo estuvieran. Te dicen que no pueden comprometerse pero luego te abrazan, te llaman todos los días y comparten sus sentimientos y emociones contigo.
- Te dicen que quieren salir contigo y que están listos para una relación, pero luego se cierran, se irritan contigo, desaparecen durante días o semanas y no se abren ni te dejan entrar. Esto también vendrá con disculpas y excusas por los comportamientos, pero sin ningún cambio.

#4



Caminar sobre cáscaras de huevo

#4. Caminar sobre cáscaras de huevo

En las relaciones insanas, tóxicas, podemos encontrarnos más centrados en la otra persona y preocupados por si decimos algo o no, no sabemos cómo reaccionará la otra persona, y tenemos miedo de su reacción y luego tenemos una sensación de alivio las veces que no reaccionan negativamente. Esto es caminar sobre cáscaras de huevo. Es una forma de maltrato psicológico. Incluso si las intenciones de la otra persona sean sinceras y es una gran persona por dentro, si te das cuenta de que tienes miedo de las reacciones de la otra persona sobre lo que dices o que tienes que "vigilar lo que dices" a su alrededor, puede que estés caminando sobre cáscaras de huevo.

Ejemplos de caminar sobre cáscaras de huevo

•Si mencionas que quieres ver a tu pareja y que venga a casa después del trabajo y te ha dicho que te echa de menos, le sugieres que venga y entonces se enfada y dice algo así como: "No me puedo creer que sugieras eso. ¿Voy a estar muy cansado después del trabajo y quieres que conduzca hasta tu casa? Vaya. Ni siquiera me tienes en cuenta o piensas en mí". Todo lo que hiciste fue sugerir una reunión y te encuentras con una agresión. Esto provoca confusión y miedo a pedirles que se vean en el futuro. Esto es caminar sobre cáscaras de huevo.

•Si tienes una pareja controladora y quieres pasar tiempo con tus amigos, tienes que averiguar cómo decirles que quieres pasar tiempo con tus amigos. A veces serán comprensivos, otras veces te reñirán y te harán sentir como si estuvieras de fiesta todo el tiempo. Empiezas a sentir que no puedes salir. Que estás abusando y que tienes que pedirlo de otra manera o no pedirlo en absoluto. Esto es caminar sobre cáscaras de huevo.

Caminar sobre cáscaras de huevo es una sensación de que estás pisando ligeramente y no sabes si vas a dar un paso adelante y salir herido, o vas a dar un paso adelante y estar bien.

#5



Drama constante

#5. Drama constante

Si tu pareja parece estar constantemente rodeada de drama, siempre parece haber algo que es un problema, puede que estés en una relación tóxica. A menudo, cuando la gente dice: "Yo no hago drama. Yo no trato con BS en mi vida. Estoy por encima de eso". Suelen ser los que están en el centro porque es algo que les resulta familiar.

Esto puede ocurrir cuando alguien lo hace a propósito porque siente desprecio por los demás y también puede ocurrir cuando alguien lo hace sinquerer porque tiene traumas no curados de su pasado o de su infancia y la sensación de caos puede ser dolorosa, pero le resulta familiar.

Esto es algo que sucede cuando las personas están más cómodas en el caos y no han podido sanar todavía y no saben cómo estar cómodas con la paz, la serenidad, la felicidad, la alegría. Para ellos, la serenidad se siente aburrida, y lo saludable se siente antinatural.

Ejemplos de personas en constante drama:

- Incapaz de alegrarse por las cosas de la vida y encuentra motivos para quejarse acerca de.
- Muchos de sus amigos son irrespetuosos, alborotadores, desprecian a los demás e incluso pueden llegar a despreciarse a sí mismos.
- Siguen hablando con gente tóxica y lo ocultan. Incluyendo hablar con ex todavía cuando dicen que no lo están haciendo.
- Dicen que no les gusta el drama pero empiezan peleas o encuentran formas de molestar a los demás
- Personas que ponen a prueba los límites. No respetan los límites de los demás y pueden incluso acercarse a romper los límites de alguien (o simplemente romperlos) y luego despreciar esos límites.

•Aprietan los botones hasta que la otra persona se desquicia y pierde los estribos. Empujan a la gente a reaccionar

Las personas que viven en un drama constante suelen buscar atención y validación. Encuentran formas de actuar y sobrepasar los límites. Es una forma de salirse de sus propias cabezas, porque la mayoría de las veces son incapaces de sentarse consigo mismos y de manejar sus propias emociones, así que el caos que provocan o el drama que se traen entre manos es un problema más fácil de llevar que enfrentarse a sus propios problemas y emociones..

#6



Desvío de la culpa

#6. Desvío de la culpa

El desvío de la culpa es un comportamiento emocionalmente abusivo que se produce cuando alguien es incapaz de asumir la responsabilidad de sus propias acciones y comportamientos, por lo que encuentra una razón para culpar a otra persona. Esto puede hacer que alguien sienta que fue culpa suya y que tiene que hacerlo mejor. Esto también puede ser psicológica y mentalmente abusivo. Cuando alguien es confrontado con un comportamiento tóxico o incluso con un límite, encontrará una excusa y no será capaz de tomar ninguna forma de acción constructiva. No serán capaces de asumir cuando están equivocados, normalmente harán que otra persona se sienta responsable de su comportamiento, y entonces no cambiarán ni harán ajustes para encontrar una solución saludable.

Ejemplos de desvío de culpas

- Cuando se menciona un límite, como la falta de respeto, la pareja tóxica cambiará la culpa diciendo: "Es culpa tuya que yo haya actuado así. Si hubieras actuado de otra manera, no te habría gritado/rechazado/abandonado/desaparecido".
- Convertirse en víctima. A menudo, cuando una pareja tóxica es confrontada por un comportamiento abusivo, jugará la carta de la víctima y culpará a su pasado, a su infancia o a sus traumas. Esto confunde a la otra persona y crea sentimientos de empatía y hace que la gente excuse el comportamiento tóxico.
- Siempre que ocurre algo malo en su vida, encontrarán la manera de culpar a la persona que les rodea o a la situación que les rodea. Por ejemplo, si pasan tiempo con alguien y pierden una oportunidad o sus ganancias bajan. Culparán a la persona de su desgracia. Harán que la persona se sienta responsable de cosas que están completamente fuera de su control.

El desviador de culpas hace a los demás responsables de sus propios actos y comportamientos. Sólo aceptan una pequeña parte de la culpa si pueden trasladar el resto a otra persona. Aquí es donde pueden decir "Te grité. Lo siento. Si no hubieras llegado tarde a casa y hubieras quemado la cena, no lo habría hecho". O, "Si me hubieras escuchado y hecho lo que te pedí, no habría reaccionado así".

Con el desplazamiento de la culpa, también pueden excusarse, o incluso disculparse por la forma en que te sientes, pero luego culpar a fuentes externas de sus propias acciones y luego negarse a cambiar los comportamientos tóxicos que están causando daño en la relación.

#7



Falta de estabilidad| Incapaz de comprometerse/ Definir la relación

#7. Falta de estabilidad | Incapaz de comprometerse/ Definir la relación

Al principio de salir con alguien, es normal no comprometerse ni tener exclusividad. Sobre todo porque lo más probable es que se trate de un completo desconocido. Así que queremos ir despacio para llegar a conocer a alguien para averiguar si son un buen partido, o, si son un individuo tóxico. Si lo que quieres es salir con alguien y, con el tiempo, encontrar a tu pareja y tener una relación, entonces lo que queremos es encontrar a personas que también hagan lo mismo y estén alineadas con nosotros. Una persona tóxica luchará con el compromiso y no será capaz de dar ningún tipo de estabilidad. Darán señales contradictorias y te tratarán como a una relación, pero después de varios meses de citas son incapaces de ser exclusivos o son incapaces de confirmar que eventualmente en un futuro cercano, quieren ser exclusivos.

Si usted está saliendo con alguien que está claro que sin embargo no están interesados en una relación, que acaban de salir de algo serio y que todavía están sanando o que sólo están buscando algo casual, entonces eso no quiere decir que son tóxicos. Eso también podría significar que están siendo francos y honestos contigo. Así que es MUY importante prestar atención y hacer un par de preguntas en las primeras citas para ver si ambos están en la misma página en cuanto a lo que está buscando y en qué punto os encontráis. Sólo porque alguien está saliendo en una cita no significa que estén listos para una relación.

Alguien incapaz de ofrecer estabilidad dirá que quiere "dejarse llevar", que no quiere definir términos y que no quiere tener títulos. Normalmente, una persona no disponible emocionalmente es incapaz de ofrecer ningún compromiso en la relación, intentará hacerte sentir mal por sugerirlo, intentarán excusarlo y/o intentarán y hacer que parezca que es mejor no tener etiquetas y no definir

términos. Esto puede hacer sentir a alguien que está pidiendo demasiado y que también debería "dejarse llevar", también.

Si lo que quieres es tener una cita y, con el tiempo, encontrar un compañero de vida, puedes dejar claras tus intenciones. Si alguien no está en la misma página que tú y no está buscando una relación, sólo quiere algo casual, no quiere ser exclusivo eventualmente y se siente incómodo definiendo términos y límites, entonces podrías estar con alguien que potencialmente podría ser tóxico, o al menos, tóxico para el tipo de relación que estás buscando. Estar desalineados y no estar de acuerdo con lo que ambos buscán puede causar problemas más adelante.

#8



Obsesión y/o hiperfocalización en la relación

#8. Obsesión y/o hiperfocalización en la relación

Estar hiperfocalizado y/u obsesionado puede ser un signo de que hay algunos rasgos tóxicos en la relación. Esto puede ocurrir con ambos miembros de la pareja. Cuando no estamos alineados y nos encontramos en una situación que no es física, mental o emocionalmente segura, podemos experimentar ansiedad y entonces hiperfocalizarnos u obsesionarnos con la otra persona. Este es un mecanismo que se produce para intentar comprender nuestra situación y dar sentido a lo que sentimos. Si te sientes como si estuvieras pensando constantemente en la otra persona, extremadamente preocupado por lo que está haciendo, con quién está o cuándo podría volver a ponerse en contacto contigo, entonces podrías estar en una relación tóxica.

Una vez más, incluso si las intenciones de ambos miembros de la pareja son puras, no se trata sólo de la intención, sino de los comportamientos y de lo que está sucediendo en la relación. Si tu pareja te manda mensajes constantemente, necesita que le prestes mucha atención, necesita verte todos los días y necesita que le hagas sentir mejor consigo mismo o con la relación, es posible que esta persona no tenga una mentalidad sana y esto puede dar lugar a rasgos tóxicos. Si tu pareja es excesivamente controladora y necesita saber dónde estás, con quién estás, cuándo vas a hablar con ella, necesita que le envíes mensajes o que le respondas cada mañana y cada noche y los momentos intermedios, entonces podríamos estar con alguien que está lidiando con inseguridades y traumas del pasado, y podría acabar siendo tóxico.

La obsesión con otra persona o con la relación ocurre cuando no nos sentimos seguros con nosotros mismos y/o no nos sentimos seguros con la otra persona o con la situación. Esto puede ocurrir cuando se desencadenan traumas o malos recuerdos del pasado y surge el miedo a volver a pasar por ese tipo de relación, y la persona es incapaz de procesar esas emociones y responsabiliza a la otra persona de hacerle sentir mejor. Esto puede llevar a una codependencia severa y a agotar a la otra persona y desgastar la relación. Aquí es donde puedes perderte en la relación, perderte en la otra persona y acabar desatendiendo tu propia vida, aficiones, felicidad y propósito vital.

Señales de obsesión en una relación:

- Dejar de pasar tiempo con los amigos o la familia
- Dejar de hacer hobbies
- Cancelar planes con otras personas para pasar más tiempo con la pareja
- No tener individualidad
- Perder el sentido de uno mismo
- Sentirse agotado y pesado por cargar con emociones adicionales
- Necesidad de responder inmediatamente a mensajes de texto y llamadas
- Comunicación constante
- Pensar siempre en la otra persona y en lo que piensa
- Incapaz de tomar decisiones por sí mismo

#9



Descalificar vs Empoderar

#9. Descalificar VS Empoderar

La última señal de si una relación puede ser tóxica o no es simplemente la forma en que te hace sentir. Toda relación tiene sus altibajos. La vida da muchas vueltas y las cosas suceden. Por eso queremos ir despacio al principio y asegurarnos de que estamos eligiendo una pareja con la que podemos caminar por la vida y confiar en que ambos se comunicarán, se valorarán y respetarán y estarán ahí el uno para el otro cuando lo necesiten.

Sin embargo, las relaciones tóxicas son agotadoras. Sentirán que hay que mantenerlas y cuidarlas constantemente. Esto puede provocar sentimientos de agotamiento y desmotivación en la vida. Una relación tóxica puede crear más ansiedad y/o depresión, lo que puede agotarte y hacerte sentir que no puedes concentrarte en tu vida, en cumplir tus sueños y objetivos, y hacerte sentir demasiado cansado para ocuparte de cualquier otra cosa.

Los sentimientos de desinflamiento y agotamiento también pueden provenir de una pareja tóxica que te menosprecia y te hace sentir que no eres lo suficientemente bueno. Pueden reírse de ti, burlarse de tus sueños y luego decirte que sólo intentan ayudarte a ser realista. Esto causará confusión y te hará pensar que tal vez tengan razón (no la tienen). Hay una diferencia entre crear una solución con un compañero y ver qué funciona y qué no, y menospreciar a la otra persona y hacerle sentir que sus objetivos son inalcanzables.

Una relación empoderadora te ayudará a motivarte. Te inspirará a ser más individual y a sentir que puedes lograr lo que te propongas. Una relación fortalecedora puede ayudarte a tener más energía, menos ansiedad y a sentir que tienes un gran compañero de equipo con el que ambos pueden enfrentarse al mundo.

Sé que puede ser duro experimentar relaciones tóxicas. Entiende que no estás solo y que esto es algo de lo que puedes salir y puedes experimentar absolutamente relaciones sanas. Déjame ayudarte. Tenemos sesiones privadas e individuales que puedes encontrar aquí. Además, si sientes que estás listo para sumergirte profundamente y ponerte a trabajar para cambiar tu patrón de relaciones tóxicas, haz clic aquí para obtener el programa Libérate de la Codependencia. Este es un programa como ningún otro. Este te ayudará a entender la codependencia y a liberarte de las cosas que siguen frenándote en tu vida y en tu vida amorosa.

Tu Coach,

Cynthia Maria

Página web: www.cynthiamariacoaching.com

Audio seminario supera tu necesidad: https://systemeio-cynthia.systeme.io/supera-tu-necesidad-el-apego-y-el-miedo

Coaching personalizado: https://cynthiamariacoaching.com/coaching/

Haga clic aquí para obtener el Audio seminario supera tu necesidad

9 Señales de que estás en una RELACIÓN TÓXICA

Cynthia MARIA