



Lamentablemente, y por mucho que desde los medios de comunicación los especialistas intenten advertir acerca de las primeras señales de una [relación tóxica](#) , muchas personas siguen cayendo en estos círculos de malos tratos que, con el tiempo, son mucho más difíciles de abandonar.

Lo que hoy conocemos como relaciones tóxicas no es un fenómeno nuevo, desde luego, pero se le ha brindado un marco de definición mucho más preciso, para de esa forma acotarlo, reconocerlo, y eventualmente actuar sobre una situación propia o la de alguien cercano.

Si crees que estás viviendo una relación tóxica y quieres salir de ella, a continuación vamos a darte cinco consejos que consideramos imprescindibles en estas circunstancias:

La primera de nuestras sugerencias tiene que ver directamente con que intentes alejarte, aunque sea por algunas horas, de esa persona tóxica que tienes al lado tuyo. Puedes comenzar practicando algún deporte fuera de casa, realizando un curso o taller o sólo saliendo a caminar. Lo importante es que tengas un momento de soledad para analizar la situación sin la presión que te genera.

A medida que vayas compartiendo tiempo contigo, te será más fácil comprender cuándo estás siendo violentado dentro de tu pareja, y eso te abrirá nuevas perspectivas de entendimiento.

En segundo lugar, es sumamente importante que dejes de engañarte acerca de tu pareja tóxica, porque un denominador común ante estas situaciones es que, así como hay un maltratador u hostigador dentro de la pareja, el otro integrante del matrimonio suele engañarse acerca de la realidad de quien tiene a su lado. Dejar de negar la realidad es fundamental para salir adelante.

También tienes que saber que, cuando una relación no funciona, hay culpa de ambas partes. Comentamos esto porque también es habitual que personas que fueron violentadas en sus parejas, asuman esa condición de víctimas como resarcimiento a una sensación de culpa previamente adquirida, de forma consciente o inconsciente.

Más a largo plazo, deberías prestar mucha atención a las conductas propias de la pareja tóxica, ya que eso te permitirá tener también una garantía hacia el futuro, y es que no volverás a entrar en otra relación de este tipo, ni siquiera con otra persona.

Por supuesto, sabemos que una cosa es realizar todos estos comentarios, y otra muy diferente

es estar atravesando una circunstancia así, en la que parece que no hay esperanzas y nunca vamos a poder salir de la relación tóxica, o al menos no sin sufrir demasiado en el proceso.

Pues bien, en ese caso déjanos decirte que, por suerte, hay profesionales que pueden darnos una mano, como por ejemplo [Patricia Maguet](#), profesionales que se han formado para distinguir personalidades tóxicas, y que se especializan en brindar herramientas a las personas que buscan escapar de ese mundo de horror en el que se han convertido sus relaciones.

Si nada de lo anterior ha funcionado por tu cuenta, es aconsejable que te comuniques inmediatamente con un experto para que te asesore, con la certeza de que una inversión mínima podrá cambiar tu vida para siempre, en menos tiempo del que esperabas.