

¿Cómo identificar a una familia tóxica?



FOTO: Internet

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Familias venenosas, tóxicas, disfuncionales...entre otros calificativos, parecieran estar de moda últimamente. Es frecuente ver post en *Facebook* que hablan acerca de la toxicidad familiar, mientras que, por otro lado, encontramos otras publicaciones que critican la familia de hoy y enaltecen la de hace algunos años. Pero, ¿qué es lo que hace tóxica a una familia?, ¿será verdad que antes las familias eran mejores?

En el pasado, muchas veces escuche que las familias, en específico los matrimonios de antes, eran para toda la vida y no como ahora que hay divorcios exprés y que las nuevas generaciones parecieran huirle al compromiso. Junto con esta frase, venia el comentario: es que antes si reparábamos las cosas, ahora solo se desechan.



También te podría interesar: [Mujeres ¿machistas?](#)

Puede que en algunos casos tengan razón, que cada vez estemos menos tolerantes a lo que haga el otro, pero esto tiene una explicación: cada vez somos más conscientes de lo que no queremos para nosotros. Muchos de los matrimonios duraderos –porque pareciera que el número de años casado fuera equivalente de éxito– se sustentaron en los silencios y aguante de las mujeres; es verdad que en la actualidad hay más divorcios que hace unos 30 o 40 años, porque antes ser divorciada o madre soltera era sinónimo de ser un paria de la

sociedad; si aún hoy, luchan con el estigma de *mamá luchona* –cómo si esto fuera algo negativo–, solo recordemos o imaginemos como fue en los años 50's a los 90's, muchas veces parecía mejor opción soportar al borracho/golpeador/abusador/negligente marido que huir de él.

¿A qué viene el tema de los matrimonios con la familia? que, de la misma forma que muchos matrimonios se sustentaban más en el miedo que en el amor, de igual forma lo hacían las familias. No es que ahora nazcan las **familias disfuncionales**, es que antes no se hablaban de ellas y se esperaba obediencia ciega y total a los padres.

Hay muchas características de las **familias disfuncionales**, te enumeraré unas pocas:

- Critican o comparan constantemente. Si bien sabemos que existe la crítica constructiva, esta se debe de dar en un espacio seguro y siempre con el afán de hacer crecer a la persona en cuestión. Comentarios sobre el peso, la vestimenta, los gustos, la forma de ser, tics, entre muchos más, no deberían ser cuestiones de burla o crítica, y es muy común escuchar a madres decirles a sus hijas que están gordas, que si porque tienen acné nadie las va a querer o critican a todos los amigos y/o pareja que, en muchas ocasiones, ni siquiera hacen el intento de conocer.
- Son intrusivos. Básicamente se meten en lo que no les importa: estilo de vida, estilo de crianza, problemas con familiares que no los afectan directamente. Buscan hacerse siempre presentes tratando de imponer su voluntad, sus preguntas suelen ser inquisidoras y persistentes, pueden dar su comentario, pero por lo general lleva un reclamo u otra intensión.



- Obligan a ocultar quien eres. Suelen darle más peso a lo que creen correcto que al sufrimiento que pueda causar su comportamiento. Tratan de imponer un estilo de vida que no es para ti, y aunque en ocasiones hayas mencionado tu sentir, lo minimizan, esquivan o se preocupan más por otras cosas.
- No prestan atención a las emociones. Ya sea por indiferencia o por estar muy ocupados, no se dan el tiempo de escuchar al otro y de prestarle real atención. Acostumbran minimizar los dolores, preocupaciones, experiencias y angustias ajenas, pero buscan ser escuchados.
- Son controladoras. De una u otra forma buscan que hagas lo que ellos dicen, pueden recurrir a la amenaza, chantaje, manipulación, gritos, silencios, lo que sea para que sigas sus indicaciones. Su control no se limita solo al lenguaje o vestimenta, en casos muy extremos, quieren controlar la forma en la que te relacionas con

los demás o en como vives tu vida, lo que conlleva a generar dependencia, conductas evitativas y emocionalmente inestables.

- Justifican su violencia con educación. *Este golpe me duele más a mí que a ti, es que tu solo a gritos comprendes, solo a golpes entiendes, te golpeo porque te quiero...* solo por mencionar algunas frases que utilizan para disfrazar la violencia y ejercerla como método de “educación”. Recordemos que la violencia no es solo física, hay violencia emocional, psicológica, sexual, económica y muchas más.



- Utilizan a un chivo expiatorio. Utilizan a un miembro de la familia para culparle o responsabilizarle por todo –acciones u omisiones que ellos realizaron, pero no quieren aceptar la responsabilidad–. Tienden a ser personas sumamente controladoras o narcisistas las que se desafanan de sus acciones o palabras y las implantan en el chivo expiatorio.

- Se aprovechan de tus inseguridades. En vez de apreciar tus logros, señalarán lo que no has hecho o se burlarán de aquello que te lastima. Es frecuente que intenten remarcarte que la vida es injusta y no hay razón para ser feliz porque ellos lo sienten personalmente así.
- Se victimizan. Cuando está pasando algo que no les agrada, por mínimo que sea, se ponen en el papel de víctimas, hay algunos que llegan a tal grado de fingir enfermedades con tal de retener u obligar a los demás a hacer su voluntad.
- Obsesión por un hijo. Al contrario de lo que es el chivo expiatorio, hay familias que enaltecen o ponen en un pedestal a un solo miembro y este se vuelve intocable e intachable, aunque este repleto de errores u omisiones.

Hay algo que me gustaría aclarar, el que una familia sea disfuncional o que, al leer las anteriores descripciones encasilles a algún familiar, no implica que haya falta de amor—claro, hay que revisar el caso, en ocasiones es precisamente eso—, hay algunas acciones antes mencionadas que pueden nacer de la preocupación sincera al ver a un ser querido ir por el “mal camino” según su perspectiva, pero es eso, **su** perspectiva, que no tiene que ser la tuya. Además, por más bienintencionadas que intenten ser estas acciones, no borra el daño o el sufrimiento que puedan conllevar. De aquí se hace necesario mencionar que, no porque sea tu familia significa que tienen la razón y lo mas importante, no porque sea tu familia implica que lo tengas que querer. El cariño y el amor se cultivan, no se dan por defecto. Así que hay ocasiones que lo mejor que se puede hacer, es alejarse de ese miembro familiar o de la familia entera en pos de mejorar tu estabilidad emocional y mental. Es importante considerar que tomar distancia de **familiares tóxicos** puede despertar emociones difíciles de gestionar. Si sientes que no puedes hacerlo solo/a, no dudes en pedir ayuda a un profesional.

Referencias

- *Ackerman, N. (1970). Teoría y práctica de la terapia familiar. Buenos Aires: Proteo.*
- *McNamee, S. y Gergen, K.J. (1996) La terapia como construcción social. Barcelona: Paidós.*
- *Minuchin, S. (1982). Familias y terapia familiar Buenos Aires: Gedisa.*

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.