



General | | Actualitzat el 21/04/2021 a les 09:33

TEST: Comprova si tens una relació tòxica

Les relacions tòxiques poden afectar les criatures

[inicentrareport]Una relació tòxica és aquella en la qual les persones involucrades es fan mal, no només físicament, sinó també pot ser de manera emocional o psicològica. Per agredir-se utilitzen **la manipulació, el xantatge, el control, el càstig**, el sarcasme, la burla o fins i tot cops.

Les relacions tòxiques afecten les criatures. Ens ho assegura Eva Moreno, psicòloga i terapeuta de parella. "Si a casa els pares es comporten de manera tòxica les criatures aprenen aquest model, en el qual els fills o filles poden arribar a reproduir els rols de la mare o el pare.

La por de l'abandonament o a que fills i filles creixin en un entorn de carències afectives, porta a moltes famílies a **"aguantar" aquesta situació tan poc sana**. També influeix l'àmbit econòmic, l'elevat preu dels lloguers i el concepte erroni que tenim de l'amor.

"Estem educats amb una percepció que l'amor de debò ens fa patir. Ho hem après de l'errònia concepció romàntica de l'amb tu tot o res, des de la necessitat de tenir una altra persona per completar-nos, de la concepció que si no tens parella no ets complet, et manca un membre, no ets acceptat socialment. I això no és així", explica Eva Moreno.

"Les criatures aprenen del que viuen i veuen i per tant la relació entre els pares és el model d'aprenentatge pels fills. Val més el que fan que el que diuen"; explica la sexòloga. Per això és tan important aquesta comunicació i relació entre els referents adults.

Si criden o dialoguen, si es fan petons i abraçades o si ni es miren. **Les relacions tòxiques també s'estableixen en relació la família i els amics.** "Mares o pares que volen crear animadversió cap a l'altre cònjuge o la nova parella de l'altre, altres familiars o amics", explica l'Eva.

"La conscienciació i l'educació és clau per tal de trobar solució a tot plegat. Cada generació millora l'anterior", assegura. Per això hem preparat un **test per tal de detectar ràpidament si pots tenir una relació tòxica**. "Si contestes afirmativament alguna d'aquestes preguntes demana ajuda, no deixis passar més temps"; ens diu l'experta.

```
(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[ficentrareport] [enquestaregistre]