



Són bona idea les segones oportunitats en una relació tòxica?

[inicentrareport]

Les relacions tòxiques poden causar un profund malestar emocional. Aquestes relacions es caracteritzen per l'ansietat, la incertesa i les emocions conflictives, segons la psicòloga Maria Esclapez.

Primer de tot cal diferència entre l'aprenentatge conscient i l'inconscient. Les lliçons de vida que ens enduem de les nostres experiències, després de valorar i analitzar, es coneixen com a aprenentatge conscient. Per exemple, podem decidir el que volem i el que no volem en futures relacions després de deixar una relació tòxica. En canvi, **l'aprenentatge inconscient, descriu els canvis emocionals que interioritzem i normalitzem inconscientment a partir d'experiències passades.** Per exemple, és probable que manipulem a uns altres sense adonar-nos, ja que és un comportament que s'ha normalitzat en l'anterior relació.

És crucial tenir present que **si tractem de donar-li una segona oportunitat a una relació tòxica, les lliçons que aprenem inconscientment en ella poden afectar el seu èxit. Cada vegada que sorgeixi un record difícil, reapareixeran els rancors i els sentiments negatius relacionats amb el vincle.**

Segons l'expert, **una relació tòxica sol implicar un vincle de dependència durador.** Si tornem amb aquella persona, no pot ser per dependència, sinó una elecció pròpia que ens sumi i mai ens resti.

L'experta diu que coneix de casos de segones oportunitats que han funcionat, però aquestes relacions mai no havien estat tòxiques. Per aquesta raó, recomana que no es reprenqui una relació d'aquest estil i menys **si ha passat poc temps, perquè és molt complicat que el comportament de l'altra persona hagi canviat i que nosaltres hàgim tingut temps de fer el nostre aprenentatge conscient.**

[ficientrareport]