COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Liberarse de las relaciones tóxicas



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Liberarse de las relaciones tóxicas

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

Capítulo 1 — ¿Qué es una relación tóxica? 5
Capítulo 2 — El trauma bonding: cuando el amor se convierte en una prisión 21
Capítulo 3 — La luz de gas: cuando te hacen dudar de tu realidad 37
Capítulo 4 — El ciclo de la dominación: comprender para liberarse 52
Capítulo 5 — El perfil del manipulador narcisista 71
Capítulo 6 — Estrategias de TCC para salir de la dominación 72
Capítulo 7 — Reconstruirse tras una relación tóxica 87
Capítulo 8 — Prevenir la recaída: no volver a caer en la trampa 104
Conclusión — Un camino, no un destino 120
Bibliografía 137
Sobre el autor 141

CAPÍTULO 1 — ¿Qué es una relación tóxica?

> *«La peor soledad no es estar solo, es estar en una relación en la que uno se siente invisible.»*
> *— Robin Norwood, *Las mujeres que aman demasiado*

Hay relaciones que nos elevan, que nos sostienen, que nos permiten convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. Y luego están las otras. Las que nos vacían, las que nos corroen por dentro, las que nos dejan un regusto amargo en la boca del estómago cada noche al acostarnos. Aquellas en las que uno acaba por no saber ya si está loco, si exagera, si de verdad merece lo que sufre.

Si has abierto este libro, probablemente sea porque una vocecita en tu interior susurra que algo no va bien. Quizá en tu pareja. Quizá en una amistad. Quizá en el trabajo. A esa voz, quiero decirte de entrada que tiene razón. No porque conozca tu situación, sino porque el simple hecho de que te lo cuestiones merece ser tomado en serio.

Como psicoterapeuta en terapia cognitivo-conductual, acompaño desde hace años a personas que atraviesan —o que han atravesado— relaciones destructivas. Lo que constato, invariablemente, es que el primer paso de la liberación empieza siempre por lo mismo: nombrar lo que uno vive.

Definir la relación tóxica

El término «relación tóxica» se ha vuelto enormemente popular en el lenguaje corriente. A veces se emplea a diestro y siniestro, lo que puede generar una confusión perjudicial. Por ello resulta esencial establecer una definición rigurosa.

Una relación tóxica no es simplemente una relación difícil. Todas las parejas discuten. Todas las amistades conocen tensiones. Todos los compañeros de trabajo atraviesan fases de fricción. El conflicto forma parte integrante de la vida relacional y, cuando se gestiona bien, puede incluso reforzar el vínculo entre dos personas.

La relación tóxica, en cambio, se distingue por un patrón repetitivo y asimétrico. Se caracteriza por un desequilibrio de poder persistente, en el que una de las partes ejerce un control —emocional, psicológico, a veces físico— sobre la otra. Ese control puede ser sutil o explícito, consciente o inconsciente, pero sus efectos son siempre los mismos: una erosión progresiva de la autoestima, de la autonomía y del bienestar de la persona que lo padece.

La investigación científica reciente confirma esta definición. Un metaanálisis de 2024 publicado en el Journal of Interpersonal Violence (Kaighobadi et al., 2024) examinó la relación entre los rasgos narcisistas y la violencia en las relaciones íntimas (IPV). Los resultados muestran una correlación significativa entre el narcisismo grandioso, el narcisismo vulnerable y las distintas formas de violencia relacional —física, psicológica y sexual—. Este estudio, que abarca más de cincuenta investigaciones previas, confirma que la toxicidad relacional no es una fantasía: es un fenómeno mensurable, documentable y, sobre todo, reconocido por la comunidad científica.

La diferencia entre conflicto sano y relación tóxica

Para comprender mejor dónde se sitúa la frontera, comparemos estos dos tipos de dinámicas:

En un conflicto sano:

- Ambas partes expresan sus necesidades y sus emociones.
- Hay una escucha recíproca, aunque imperfecta.
- El conflicto tiene un objetivo: encontrar una solución, un compromiso.
- Tras el conflicto, hay una reparación auténtica.
- La autoestima de ambas personas permanece intacta.

En una relación tóxica:

- Una de las partes domina sistemáticamente el intercambio.
- Las emociones del otro son invalidadas, minimizadas o ridiculizadas.
- El conflicto no tiene resolución: gira en bucle o termina en la sumisión.
- Las «disculpas» van seguidas de la repetición del mismo comportamiento.
- La autoestima de la persona señalada se erosiona progresivamente.

Esta distinción es fundamental. Permite salir de la culpa —«Quizá soy demasiado sensible»— para entrar en el reconocimiento —«Lo que vivo no es normal».

CASO CLÍNICO: Nathalie, 34 años

Los casos clínicos presentados en esta obra son ficticios. Se inspiran en situaciones terapéuticas reales, pero han sido profundamente modificados para garantizar el anonimato. Cualquier parecido con personas existentes sería fortuito.

Nathalie vino a consultarme un lunes por la mañana de noviembre. Tenía ojeras, las manos le temblaban ligeramente y se disculpó tres veces en cinco minutos: por su retraso (había llegado puntual), por el ruido de su teléfono (estaba en silencio), por «tomarse su tiempo» (era su cita).

Nathalie llevaba seis años en pareja con Julien. Lo describía como un hombre brillante, carismático, admirado por su entorno profesional. «Todo el mundo lo adora», me dijo con una sonrisa triste. «Ese es el problema. Cuando intento hablar de ello, nadie me cree.»

Lo que Nathalie vivía a diario se parecía a una lenta asfixia. Julien no le pegaba. No gritaba —o rara vez—. Pero había desarrollado un repertorio de comportamientos que, tomados por separado, podían parecer anodinos, y que, sumados unos a otros, constituían un auténtico sistema de control.

Comentaba sistemáticamente sus elecciones de vestuario: «¿De verdad vas a salir así?». Ponía en duda sus recuerdos: «Tú nunca dijiste eso, te lo inventas». Resoplaba de fastidio cuando ella expresaba una emoción. Alternaba entre periodos de ternura intensa —«Eres la mujer de mi vida»— y fases de frialdad glacial en las que la ignoraba durante días.

Nathalie había ido dejando de ver a sus amigas. Había renunciado al ascenso que le proponían en el trabajo porque Julien había montado una escena, argumentando que ella «solo pensaba en sí misma». Sopesaba cada palabra antes de hablar, anticipando las posibles reacciones. Había desarrollado dolores de cabeza crónicos, trastornos del sueño y una ansiedad permanente.

«Ya no sé si estoy loca o si es él», me confió en nuestra segunda sesión.

Esa frase la escucho con regularidad. Casi siempre es señal de una relación tóxica.

A lo largo de nuestras sesiones, Nathalie pudo reconstruir la cronología de la instalación de la dominación. Los primeros meses habían sido idílicos. Julien era atento, cariñoso, romántico. Le enviaba mensajes durante todo el día, organizaba sorpresas, le repetía que era «la mujer que siempre había esperado». Es lo que la literatura denomina «love bombing» —un bombardeo de amor que exploraremos en detalle en el capítulo 4—.

El primer incidente había surgido al cabo de unos seis meses. Nathalie había planeado un fin de semana con sus amigas de la infancia —un ritual anual al que tenía muchísimo cariño—. Julien no había dicho nada explícito. Pero el viernes por la noche, en vísperas de la partida, había vuelto del trabajo con un ramo de flores y aire triste. «Pensaba que podríamos pasar el fin de semana juntos —había murmurado—. Hace mucho que no tenemos un momento de verdad a solas. Pero bueno, ve con tus amigas, no pasa nada.» La mirada que le había lanzado —esa mezcla de decepción y de reproche silencioso— había bastado. Nathalie había anulado el plan.

«En el momento —me contó— me sentí culpable. Me dije que era egoísta, que mi pareja debía ir por delante. No es hasta hoy, seis años después, cuando me doy cuenta de que aquello fue la primera prueba. Y que la suspendí —o más bien que la aprobé desde su punto de vista.»

Este relato ilustra un punto fundamental: la relación tóxica rara vez se instala mediante un golpe de efecto. Se desarrolla a través de una sucesión de microrrenuncias, cada una aparentemente insignificante, que, sumadas, acaban por dibujar una prisión.

Una noche, al final de la sesión, Nathalie me planteó una pregunta que me impactó por su lucidez: «¿Habría podido ver las señales antes?». Es una pregunta que se hacen muchas víctimas, y la respuesta es a la vez sencilla y compleja. Sencilla, porque sí, las señales estaban ahí desde el principio. Compleja, porque esas señales estaban deliberadamente enmascaradas bajo las apariencias del amor, de la solicitud y del romanticismo. Reconocer una relación tóxica cuando se está dentro es como intentar leer una señal de tráfico mientras se conduce a doscientos kilómetros por hora: la información está ahí, pero la velocidad a la que se suceden los acontecimientos impide procesarla.