

Nyx

Hola! Soy Nyx, un hada del planeta Galatea.
Mi madre siempre me ha dicho que soy una
niña muy especial, ya que soy la única hada
peleirroja de Galatea. Tengo una hermana que se
llama Lexie, es toda y muy guapa, y la mayoría
del tiempo nos llevamos bien. Por eso hemos
decidido realizar una misión muy importante
en la Tierra, donde viven nuestras primas Lily
y Zack (ambos son de la familia Anisoptera).

Pero antes de contaros nuestra
misión, voy a explicaros
como es mi
planeta.

Galatea es un
planeta de lo más
curioso según nuestras
primas Lily y Zack.
Ellos estuvieron con



vez aquí y es encantó. Todos lo llaman el planeta sueño, ya que todo parece sacado de una película. Mires donde mires puedes ver lagos y pequeñas lagunas, donde algunos habitantes se dan baños durante todo el año porque aquí siempre estamos en la temperatura adecuada. Otra cosa que me encanta es que los árboles tienen su copa de color rosa, mi color favorito.

Ahora sí, ha llegado el momento de que es cuente qué vamos a hacer Lexie y yo en la Tierra vamos a investigar las relaciones de pareja. Intentaremos conseguir consejos para adolescentes sobre las relaciones saludables, ya que aquí en Galatea, todas las relaciones van sobre ruedas. Lexie y yo estamos muy nerviosas pero nuestra aventura debe comenzar. Acabamos de elegir a la Tierra. Este sitio es muy diferente a Galatea. El cielo de la Tierra es muy oscuro, incluso me cuesta respirar con todo el humo de



las fábricas, pero bueno. A lo lejos veo venir a mi prima Lily y a su pareja Zack. Nos alegramos mucho de verlos ya que hacía tiempo que no teníamos contacto. Estuvimos un rato charlando sobre como estábamos y eso, pero pronto, Lexie y yo sacamos el tema por el que

estábamos allí, las relaciones saludables. Nuestra prima Lily nos dio algunos recursos para poder investigar un poco más en este tema que nos interesa tanto. A



mi hermana Lexie, que le gusta más leer, le dio un libro llamado "Me quiero, te quiero". A mí me dijo que podía ver una película que parece bastante interesante, "Te doy mis ojos", pero también me recomendó la serie "Física o química". Aunque hayamos elegido cada una un recurso, nos lo intercambiamos más adelante. Esta es la primera noche que pasamos

en la Tierra, parece que a Lexie le está costando conciliar el sueño porque ha empezado ya el libro de la prima Lily y yo estoy demasiado cansada para ver la peli, mejor la veo mañana cuando esté al 100%. Espero que cuando los devolvamos Lexie pueda contarme algo de lo que ha leído, porque no despegas la mirada de esas páginas. Ha sido un día muy largo, me voy a dormir ya, espero mañana poder descubrir algo interesante y contártelo. Buenas noches.

DÍA 2:

Hola diario, hace tiempo que no hablábamos porque he estado muy ocupada investigando sobre este tema que nos trajo a Lexie y a mí a este mundo. Ayer me acabé la película que mis primos me habían recomendado, según ellos, representaban muy bien alguna de esas relaciones tóxicas que existen en la Tierra, que sinceramente a mí me parece muy fuerte que esto pudiese pasar en este planeta tan avanzado. Pero antes de seguir contándoos, voy a

explicaros qué es una relación tóxica. Las relaciones tóxicas son relaciones en las que ambas partes son incapaces, por alguna razón, de impedir hacerse daño. Puede tratarse de una relación de pareja, pero también de amistad, de trabajo, e incluso de relación familiar.

Ahora sí, te voy a contar un poco sobre que trata la película y que tiene que ver con mi tema: se nos presenta a un personaje con carisma, que un buen día conoce a una adolescente maltrata de clase alta. Ella le odia, pero todos sabemos, incluido Hache (el mote del protagonista), que acabará cayendo en sus redes para que así se pódese disfrutar con un amor imposible que cautiva el corazón de los espectadores. La teoría la damos por buena, pero la cosa cambia a la hora de llevarlo a la práctica. Hache es un vividor inocente que roza el convertirse en maltratador, y me cuesta

Ovidar que esa "preciosa" relación sentimental entre él y Babi es esa sensación de surgir por una mezcla de encaprichamiento y necesidad de él de que ella no testifique en su contra por el peligro que corre de acabar en la cárcel. Pero dejando atrás todo esto, voy a centrarme en lo que más me interesa, en la relación tóxica entre Hache y Babi:

3 metros sobre el cielo es una bruto, directa y descarada apología del machismo más tonto, de la humillación psicológica y física de la mujer, una oda a la violencia gratuita y a una rebeldía pueril y carente de valores, de utilizar a las adolescentes como trofeos y reírse de ellas o someterlas, a poner en peligro, por diversión a la gente, también a agredir a todo tipo de personas, incluyendo familiares y amigos.

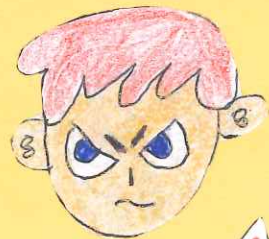
Siento no poder contarte mucho más acerca de esto pero ya es muy tarde y mañana me espera un largo día. Espero poder contarte todo lo que averigüe lo antes posible, buenas noches.

DÍA 3:

Buenos días diario, son las 7:00 de la mañana y empieza un gran día, en el que espero descubrir muchas cosas sobre este tema. Vale, me he estado informando sobre algunas de las señales que puedes notar si estás o alguien cercano está en una relación tóxica:

• EL CONTROL Y LOS CELLOS.

Si tu pareja está constantemente mirándote el móvil, si te pregunta con quién estás, dónde, con quién hablas, con quién dejas de hablar; todo eso son

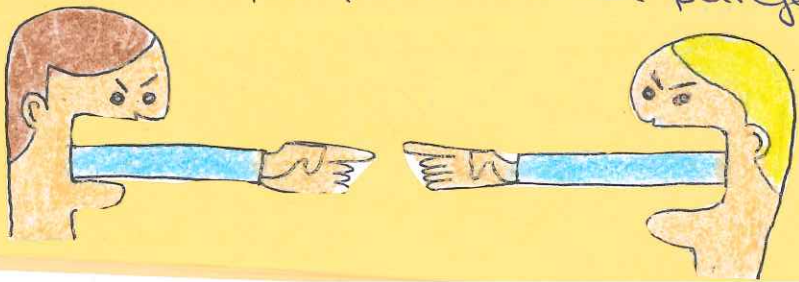


Síntomas de unos celos que no sabe gestionar. Muchos de ellos, van asociados a emociones simples negativas que pueden ser el miedo, la tristeza o el enfado.

• LAS FALTAS DE RESPETO

Son esas faltas de respeto y de muchos tipo como, por ejemplo, eres un gilipollas, eres un mierdas, eres un capullo, no vales nada, eres una puta, una garrá. Eso seña a través de los insultos pero también se pueden manifestar a través de esas faltas de respeto hacia la libertad de esa otra persona, como puede ser. **▲ CÁLLATE LA BOCA!**, ES QUE TÚ NO SABES HACER ESO 😞, etc.

El respeto es una línea muy fina que es muy fácil de traspasar pero es muy difícil volver a un punto de origen y ser respetuoso con esa otra persona. Las faltas de respeto son un síntoma claro de una mala comunicación por parte de esa pareja.



• DEPENDENCIA EMOCIONAL

Son aquellas relaciones que están constantemente juntos, es decir, que trabajan juntos, viven juntos, van con los amigos juntos, viajan juntos. Al final acabas con una despersonalización, no sabes donde acabas tú y donde empieza el otro.



• NO SER TÚ

Cuando no puedes ser tú mismo, cuando de repente tienes que fingir ser otra persona delante de tu pareja, cuando no puedes hacer ciertas bromas, cuando te limitas por lo que puede pensar esa persona o no te expones para no sentarte vulnerable, todo eso son signos de que en realidad te estás adaptando a otra persona y no estás siendo tú, y.

¿PARA QUÉ QUIERES ESTAR EN UNA RELACIÓN EN LA QUE NO PUEDES EXPRESAR COMO TÚ ERES EN REALIDAD?

• LA CULPA SIEMPRE ES TUYA

Las personas se cagan, eso es así, pero hay personas que no tienen muy desarrollado el ser autocrítico, porque ser autocrítico significa romper de algún modo con tu ego y acaban siempre echándote la culpa de todo. Le dan la vuelta a la tortilla de tal forma que al final crees que la culpa es TUYA. Aparte de la manipulación psicológica que puede haber ahí detrás, es muy importante también que aceptar la responsabilidad, es decir, la parte del pastel que a ti, de forma objetiva, te pertenece.

RELACIÓN
TÓXICA →



Estos son algunos síntomas, por supuesto que hay muchísimos más, pero de eso ya os hablará mi hermana Lexie.

Pero en definitiva: UNA RELACIÓN TÓXICA CONTAMINA LA AUTOESTIMA, LA FELICIDAD,

Y EL MODO EN EL QUE UNA PERSONA SE SITÚA EN EL MUNDO.

Bueno diario, estas son todas las conclusiones que he podido sacar de los recursos, pero aún así, mañana descubriré muchas más cosas sobre este tema, y no te preocupes porque te las contaré todas.

DÍA 4:

Hoy diario, hoy estoy un poco triste porque nuestra travesía por la Tierra está llegando a su fin. Hoy es nuestro penúltimo día y la verdad es que no quiero que se acabe. He aprendido tanto en este mundo que me apetecería quedarme aquí para siempre y enriquecerme con toda la información posible, pero todavía no quiero ponerme melancólica y espero poder disfrutar del tiempo que me queda aquí.

Bueno, ahora me voy a casa de Lily y de Zack a comer porque he estado todo el día sola por ahí, buscando más información sobre este problema tan grave porque, no se si lo sabías pero un estudio muestra que en 2016, casi un 61,5% de la población con pareja admite que tienen problemas a menudo, ¡ES MUCHÍSIMO!

Lily y Zack me han contado muchas cosas sobre las diferencias entre

el **AMOR SANO** y el **AMOR TÓXICO**.

espero poder servir de ayuda a todos porque espero que todo lo que lea este diario, pueda sacar alguna reflexión, tanto si estás en una relación tóxica, como si sabes de alguien que esté en una.

Ahora sí, procedo a explicaros las diferencias:

AMOR SANO

- **APOYO MUTUO**, espacio para cumplir metas que permite dejar crecer al otro
- **INTERESES PROPIOS**, mantienen otras relaciones significativas
- **AUTOMOTIVACIÓN**, su seguridad está en la vuelta propia y no en la de su pareja
- **ACEPTACIÓN**, respeta las decisiones y la personalidad del otro
- **INICIATIVA**, se turnan para ejercer el liderazgo, trabajan en equipo.
- **OBJETIVIDAD**, asume la realidad y responsabilidad de cada uno
- **INDEPENDENCIA**, su estabilidad emocional no depende del otro
- **DESAPEGO**, acepta el hecho de que la relación puede terminar
- **SOLITUD**, habilidad para disfrutar estando solo



AMOR TÓXICO



- **NECESIDAD**, la compañía constante como prueba de amor
- **SIN INTERESES PROPIOS**, negación de antiguas y nuevas amistades.
- **MOTIVACIÓN EXTERNA**, proviene de su pareja, es su motor y razón de ser.
- **INADECUACIÓN**, ansiedad ante las conductas y decisiones del otro
- **CONTROLADOR**, miente, reprocha y manipula. Lucha por el poder.
- **IDEALIZACIÓN**, fantasean y evaden la realidad, siempre culpan al otro.
- **DEPENDENCIA**, su estabilidad emocional depende de su pareja.
- **POSESIVO**, no admite la idea de que la relación puede terminar
- **ANSIEDAD POR SEPARACIÓN**, incapaz de sentirse bien estando solo.

Además de toda esta información super valiosa para todas esas personas que quizá no lo estén pasando bien por alguna situación similar, mis primos me hablaron de 2 tipos de relaciones, aunque me dijeron que había muchísimas más pero no tengo tanto tiempo como para poder investigarlas todas. Sin más preámbulo voy a hablaros de ellas:

• **DENIGRACIÓN Y MENOS-PRECIO:** esta conducta se puede presentar durante un estado de enfado o incluso, por medio de bromas crónicas. Son personas que siempre están jugando las habilidades de su pareja, poniendo en tela de juicio si lo hacen bien o no. Se burlan de su pareja, lo critican constantemente y todo lo disimula diciendo que están bromearlo y que lo que dicen no lo piensan de verdad.



• **INTIMIDACIÓN:** normalmente en este tipo de relaciones tóxicas de pareja, uno de sus miembros suele tener muy mal carácter; cuando se enfadan lo suelen hacer por varios días y esto les sirve de chantaje emocional con su pareja.

El otro miembro de la pareja describe esta relación, como discusiones constantes; llegan al punto de no volver a expresar sus opiniones y pensamientos, para que el otro no se enfade.

Esto, básicamente, es muy similar a las señales para detectar estas relaciones. Espero que si estás pasando por algo parecido, puedas dar el paso para salir de ahí.

Bueno diario, yo creo que he cumplido por hoy. Estoy muy cansada y mañana me espera otro largo día de investigar esto que tanto me gusta.

Buenas noches diario ♥

DÍA 4:

Hoy es el último día que Lexie y yo pasamos en la Tierra, la verdad es que estoy muy triste porque me lo estoy pasando super bien y me encanta seguir informando a los adolescentes de la Tierra sobre este tema, ya que ellos son los más vulnerables.

Aunque estuve leyendo más sobre todo esto y me extrañó algunos consejos que quizá puedan ayudar:

1. ACEPTA QUE TIENES UNA RELACIÓN TÓXICA: este será el primer paso y, tal vez, uno de los más fundamentales.

Debes aceptar que tienes una relación tóxica; que no te haces bien tú ni a tu pareja, que no es una relación sana y que no eres feliz.

2. DEJA LOS MIEDOS: una vez hayas recapacitado, date cuenta de que tu relación debe terminar porque te hace daño y seguidamente deberás enfrentarte a tus miedos y dejarlos atrás.

El hecho de no estar con una pareja no significa que estés solo. Apóyate en tu círculo familiar y de amigos más cercanos; esto puede ser de gran ayuda para que puedas enfrentar tus miedos

de una forma sana. Si en tu relación ha existido el maltrato psicológico o físico y sientes miedo de dejar a tu pareja por sus amenazas, recurre a las autoridades. Ellos podrán ayudarte con esta situación.

3. ENTENDER QUE ES MEJOR ESTAR SOLO Y NO CON UNA PERSONA QUE NOS HACE MAL: cuando aceptas y te das cuenta de que estás en una relación

destruccionista, tal vez tu miedo no te deje avanzar para tomar decisiones, es el momento de aprender a saltar. Pero recuerda que muchas personas han vivido y están viviendo lo mismo que tú, así que no te sientas solo, seguro

encontrarás apoyo en tus familiares y amigos; porque no vale la pena seguir acompañando a

una persona que es único que trae es tristeza y desilusión a tu vida. Sin embargo, como dice

el conocido refrán: "MEJOR SOLO QUE MAL ACOMPAÑADO"; si tienes una pareja es para ser feliz, para cada día estar y ser mejor. Entonces cuando estás en una relación tóxica es mejor terminarla definitivamente, sin importar que te quedes "solo".

4. FORTALECE TU AUTOESTIMA: este es un punto crucial a la hora de querer terminar o buscar una solución a la relación tóxica; ten presente que para amar a otros de una forma sana, primero debe existir el amor propio.

Recupera todo el tiempo perdido, recupera esas aficiones que dejaste atrás, invierte tiempo en ti; cambia la percepción que tienes de ti mismo y saber que eres capaz. Recuerda lo valioso que eres y las muchas cualidades que tienes.

Es el momento para que te desfogas de ese sentimiento negativo y que puedas comenzar tu nueva vida, libre de toxicidad.

Si en verdad ves que es una característica que te está costando recuperar o que en verdad nunca has tenido, lo mejor es que busques ayuda profesional psicoanalítica, un experto te brindará las herramientas suficientes para que logres fortalecer tu autoestima.

5. ACEPTA TUS EMOCIONES: salir o superar una relación tóxica nunca será fácil, es cuestión de poner mucho de tu parte, de estar firmemente convencido del cambio que quieres realizar en tu vida. Pero para ello

debes saber que, seguramente, experimentarás muchas emociones que no te harán sentir bien. Las emociones son naturales en el ser humano; así que será normal que sientas momentos de tristeza y enfado intenso. Sin embargo, piensa que es parte del proceso de ruptura, no estarás así toda la vida, debes sentir y expresar tus emociones libremente. Seguro te invadirá la nostalgia, pero debes recordar que tienes un objetivo y que este te llevará a un futuro mejor; donde al final te sentirás orgulloso de haber tenido la valentía de dejar una relación tóxica en el pasado y haber logrado salir

6. TERAPIA PARA DEJAR UNA RELACIÓN TÓXICA: la ayuda profesional psicoanalítica, siempre será una gran opción que te servirá de apoyo en todo tu proceso. A veces tenemos ganas de tomar decisiones y materializarlas, pero no siempre tenemos la determinación y fuerza suficiente para lograrla; es por esta razón que necesitamos de ayudas que nos puedan dar ese empujón para lograrlo.

Espero que todos esos consejos, bueno, y todo lo que he conseguido recopilar para informar a gente como tú, que me está leyendo pueda mejorar las relaciones que tiene o pueda tener en un futuro y a construir un mejor ambiente.

Y recuerda que si estás pasando por una situación similar, siempre podrás contar conmigo, las cosas somos muy buenas guardando secretos y ahora que me he informado más, también podría ayudarte y apoyarte en momentos así.

Ahora sí, querido diario, es la hora de despedirse. He pasado poco tiempo aquí pero ojalá que abirme para siempre.

Tristemente, Lexie y yo debemos volver a Galatea y no podemos llevarte con nosotras porque creemos que este diario, esta información es mucho más valiosa aquí, donde siguen ocurriendo estos

problemas (tristemente) porque, como ya conté al principio de este diario, Galatea es un planeta idílico, en el que esas relaciones tóxicas NO EXISTEN. Bueno diario, no me enrolló más, ha sido un placer poder escribirte y ser de ayuda.

Te voy a echar de menos ♥