

## **Cómo Reconocer y Enfrentar el Abuso Emocional**

El abuso emocional es un patrón consistente de ser tratado injustamente durante un período de tiempo prolongado, normalmente por la misma persona, un ataque continuo al yo de la persona. También podría ser un evento traumático que se dio una sola vez pero quedó irresuelto como un veneno en el alma.

**El abuso emocional es difícil de detectar. No hay heridas físicas, No hay huesos quebrados. No hay marcas de golpes. Sus huellas son invisibles, pero muy profundas.**

Con frecuencia, las personas abusadas emocionalmente ni siquiera se han percatado de que han sido dañadas. Tratan de comprender por qué se sienten tan mal. Tienen la sensación de que sus padres han sido buenos padres, como los de las demás personas porque intentan recordar algún hecho concreto, algún golpe violento, alguna violación sexual, algo fuerte que explique por qué están sufriendo, pero no lo hallan.

El veneno ha sido inyectado en el alma en pequeñas dosis a lo largo de muchos años y ha avanzado internamente en forma silenciosa, desapercibida.

A menudo las personas abusadas concluyen que la razón de su malestar emocional es algún defecto en su personalidad, algún desequilibrio químico. El proceso que las dañó fue tan sutil que no pueden detectarlo.

**El abuso emocional es muy difícil de descubrir y muy fácil de negar.**

Todos hemos experimentado el ataque de alguna persona que por tener un mal día estaba muy irritable y descargó sobre nosotros toda su frustración. También cada uno de nosotros le ha hecho esto a otro en algún momento. Nadie es perfecto y de vez en cuando estallamos. Esto es normal. Pero el abuso emocional no es normal.

Si usted ha sido abusado emocionalmente, hay esperanza para usted. Usted puede sanarse de los efectos dañinos del abuso emocional y aprender a enfrentar a las personas que lo han abusado. La esperanza abre el corazón de la persona al cambio. Donde hay posibilidad de cambio, puede darse la sanidad.

**Le recomendamos el cassette "Sanando Emociones Heridas" para un método de lograr su sanidad.**

**¿Cómo son los Abusadores Emocionales?**

**Abuso Emocional por Medio de Palabras**

- 1) El que impone sus opiniones.
- 2) El que siempre tiene razón.
- 3) El que rebaja a los demás.

- 4) El que usa de burla, sarcasmo y exageración negativa.
- 5) El que genera culpa en otros.
- 6) El que cuenta historias ficticias.
- 7) El que pone apodos hirientes.

### **Abuso Emocional por Medio de Acciones**

- 1) El que siempre quiere mandar, dar órdenes.
- 2) El que se comunica a gritos.
- 3) El que intimida por medio de amenazas.
- 4) El impredecible, la "montaña rusa".
- 5) El que tiene dos caras.
- 6) El que tiene favoritos.
- 7) El que invierte los roles. Padres que actúan como niños esperando que sus hijos asuman el rol de padres.
- 8) Padres que convierten a sus hijos en sus confidentes, obligándolos a llevar cargas que no les corresponde llevar.
  - 9) El que habla constantemente de la ira de Dios presentando a un dios castigador, un dios sádico.

### **Abuso Emocional por Medio de la Indiferencia**

- 1) El que brilla por su ausencia, nunca aparece.
- 2) El proveedor ausente.
- 3) El que promete y no cumple.
- 4) El que dice que va a llegar y lo deja esperando

### **Efectos del Abuso sobre la Autoestima**

- 1) Baja autoestima
- 2) Falta de confianza en sí mismo
- 3) Transferencia de necesidades.
- 4) Sustitución de afecto por alcohol, sexo, comida, medicina
- 5) Perfeccionismo
- 6) Relaciones inapropiadas
- 7) Síndrome de fracaso
- 8) Culpa irrealista
- 9) Orientado a crisis
- 10) Ira y resentimiento irresueltos

### **¿Por qué es tan común el abuso emocional?**

Porque es una cadena. A mí me tratan mal, luego yo maltrato a otros. Lo que odiaba que me hicieran, al tiempo me encuentro haciéndoselo a otro, especialmente si estoy cansado o bajo estrés.

Si mientras crezco es común oír burlas, comentarios sarcásticos, gritos, comparaciones hirientes, me acostumbro a verlos como lo normal. Veo la TV y veo los mismos patrones ahí. Concluyo que es normal

Hay dos mensajes abusivos que recibimos desde que estamos pequeños:

- 1) La persona que tiene autoridad sobre usted puede tratarlo negativamente. Es su derecho. Es bueno para usted ser corregido, aun cuando sea de forma dura.
- 2) Los golpes físicos son los que dañan. Las palabras me resbalan.

De hecho, las leyes han promovido estas ideas. Se prohíbe la agresión física, pero si pasara una ley castigando el abuso emocional, casi todo padre estaría preso.

Hasta hace poco se consideraba que los esposos podían castigar a sus esposas y que ambos podían agredir a sus hijos.

La cultura acepta que en las relaciones se pueda dar que una persona domine a la otra. Esta creencia es la que da cabida al abuso emocional.

Hemos aprendido a aceptar el abuso emocional. Se nos ha enseñado que parte de madurar es controlar las emociones, aguantarse esos malos tratos, aunque no nos gusten.

No sólo hemos aprendido a aceptar el abuso emocional sino a repetirlo, a practicarlo.

Si usted ha estado en una relación abusiva, a usted lo han manipulado y controlado. El abuso implica control abusivo.

Poder comprender y superar el abuso emocional es un proceso que lleva tiempo.

### **Nueve Pasos a Seguir Cuando Alguien le Hace Daño**

Al relacionarnos con la gente, tarde o temprano vamos a ser dañados emocionalmente. Lo que tenemos que hacer es dejar atrás nuestra pasada manera de reaccionar para desarrollar nuevas formas de responder a estas situaciones, no reaccionar de forma antigua a las heridas nuevas.

- 1) Reconocer la ofensa por lo que es. ¿Fue intencional o accidental? ¿Estoy malinterpretando las cosas? A menudo ayuda escribir lo que se dijo. Es más fácil analizarlo objetivamente si está escrito. También puede escribir lo que usted sintió sobre lo que pasó. Luego piense qué debe hacer al respecto.
- 2) Resista la tendencia a defenderse. Si decide confrontar, límitese a decir lo que piensa sobre ese incidente. No se ponga defensivo. No saque los "trapos sucios" del pasado.

3) Renuncie a la necesidad de siempre tener la razón. Esa tendencia es uno de los efectos de su pasado y puede convertir una situación en algo peor de lo que realmente era. Diga:

Yo renuncio a ganar. Renuncio a entrar en una competencia, a una lucha de poder. Me limito a exponer mi sentir al respecto.

4) Reconozca y discúlpese por lo que usted haya contribuido al problema, pero asegúrese de que realmente corresponda disculparse porque los abusados emocionales, debido a las constantes acusaciones que recibieron, tienden a sentirse culpables en situaciones en las que la realidad no lo son.

5) Responda, no reaccione. Para lograrlo, haga una pausa para pensar y evaluar las cosas. A veces con sólo esperar un poco, la perspectiva cambia. No reaccione impulsivamente. Ejercer control sobre su conducta.

6) Tome una actitud de puente, no de ataque o retirada. Una actitud de reconciliación facilita la solución del conflicto.

7) Responsabilícese por la parte suya, pero no acepte culpas falsas, ni culpas ajenas.

8) Ponga sus propios límites. No permita que otro lo manipule.

9) Reconozca que aunque otro lo haya lastimado, usted todavía puede ser feliz. Puede superar el abuso.