

TENDENCIAS

30 signos de abuso emocional en una relación

El Ciudadano · 5 de octubre de 2015

*A diferencia de los abusos físicos que asoman su fea cabeza en estallidos dramáticos, el **abuso emocional** puede ser más insidioso y difícil de alcanzar. En algunos casos, ni el agresor ni la víctima son plenamente conscientes de lo que está pasando.*

No hay nada más perjudicial para tu confianza y autoestima que estar en una relación emocionalmente abusiva. El escenario más obvio para el abuso emocional es en una relación íntima en la que un hombre es el agresor y la mujer es la víctima. Sin embargo, diversos estudios muestran que los hombres y las mujeres abusan de unos a otros en proporciones iguales. De hecho, el abuso emocional puede ocurrir en cualquier relación, entre padres e hijos, en las amistades, y con los familiares.

Qué es el abuso emocional

Entonces, **¿qué es el abuso emocional?** Se trata de un patrón regular de la ofensa verbal, amenazas, intimidación, y crítica constante, así como tácticas más sutiles como la intimidación, la humillación y la manipulación. El abuso emocional se utiliza para controlar y subyugar a la otra persona, y muy a menudo se produce porque el abusador tiene heridas de la infancia e inseguridades con las que no ha lidiado. No aprendió mecanismos de afrontamiento saludables o cómo tener relaciones positivas y saludables. En cambio, se siente enojado, con dolor, miedo y sin poder.

Los abusadores masculinos y femeninos tienden a tener altos índices de trastornos de la personalidad, incluyendo el trastorno límite de la personalidad, trastorno de personalidad narcisista, y el trastorno de personalidad antisocial. Aunque el abuso emocional no siempre conduce al abuso físico, el abuso físico es casi siempre precedido y acompañado por el abuso emocional.

La víctima del abuso a menudo no ve el maltrato como abusivo. Ellos desarrollan mecanismos de defensa de negación y minimización con el fin de lidiar con el estrés. Pero los efectos del abuso emocional a largo plazo pueden causar un trauma emocional grave en la víctima, incluyendo la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático.

Si no estás seguro de lo que constituye este comportamiento dañino, aquí hay 30 señales de abuso emocional.

30 signos de abuso emocional en una relación

1. Te humillan, te bajan de nivel, o se burlan de ti delante de otras personas.

2. Regularmente degradan o hacen caso omiso de tus opiniones, ideas, sugerencias o necesidades.
3. Utilizan el sarcasmo o “tomadura de pelo” para bajarte de nivel o hacer que te sientas mal contigo mismo.
4. Te acusan de ser “demasiado sensible” con el fin de desviar sus comentarios abusivos.
5. Tratan de controlarte y te tratan como un niño.
6. Te corrigen o castigan por tu comportamiento.
7. Sientes que necesitas permiso para tomar decisiones o ir a alguna parte.
8. Tratan de controlar las finanzas y cómo se gasta el dinero.
9. Menosprecian y empequeñecen tus logros, tus esperanzas y sueños.
10. Tratan de hacerte sentir como si siempre tuvieran la razón, y tú estás equivocado.
11. Te dan desaprobación o miradas despectivas o lenguaje corporal.
12. Señalan regularmente tus defectos, errores o fallas.
13. Te acusan o culpan de cosas que sabes que no son ciertas.
14. Ellos tienen una incapacidad para reírse de sí mismos y no se pueden tolerar que los demás se rían de ellos.
15. Son intolerantes de cualquier aparente falta de respeto.
16. Hacen excusas por su comportamiento, tratan de culpar a los demás, y tienen dificultades para disculparse.
17. Cruzan varias veces sus fronteras e ignoran tus peticiones.
18. Te culpan de sus problemas, dificultades de la vida, o infelicidad.

19. Te llaman nombres, te etiquetan desagradablemente, o hacen comentarios hirientes sobre ti.
20. Son emocionalmente distantes o no están disponibles emocionalmente la mayor parte del tiempo.
21. Recurren a poner mala cara para llamar la atención o conseguir lo que quieren.
22. No te muestran empatía o compasión.
23. Juegan a la víctima y tratan de desviar la culpa hacia tí en lugar de asumir la responsabilidad personal.
24. Se desenganchan o usan la negligencia o abandono para castigarte o asustarte.
25. No parecen darse cuenta o preocuparse por sus sentimientos.
26. Te ven como una extensión de ellos mismos en lugar de como un individuo.
27. Niegan el sexo como una forma de manipular y controlar.
28. Comparten información personal sobre ti con otros.
29. Invalidan o niegan su comportamiento emocionalmente abusivo cuando se enfrentan.
30. Hacen amenazas sutiles o comentarios negativos con la intención de asustar o controlar.

El primer paso del abusado es reconocer el abuso

El primer paso para los que están siendo abusados emocionalmente es reconocer que está sucediendo. Si reconoces cualquiera de estos signos de abuso emocional en tu relación, necesitas ser honesto contigo mismo para que puedas recuperar el poder sobre tu propia vida, detener el abuso, y comenzar a sanar. **Para aquellos que han sido minimizados, negar y ocultar el abuso, esto puede ser un primer paso doloroso y aterrador.**

El estrés del abuso emocional con el tiempo se pondrá al día contigo en la forma de enfermedad, trauma emocional, [depresión](#) o [ansiedad intensa](#). Simplemente no puedes

permitir que continúe, incluso si esto significa poner fin a la relación. Un consejero con licencia que esté entrenado en relaciones abusivas, puede ayudarte a navegar el dolor y el temor a dejar la relación y trabajar contigo para reconstruir tu autoestima.

¿Puede cambiar un abusador emocional? Es posible si el abusador desea profundamente el cambio y reconoce sus patrones de abuso y los daños causados por ellos. Sin embargo, los comportamientos aprendidos y sentimientos de derecho y el privilegio son muy difíciles de cambiar. Los abusadores tienden a disfrutar del poder que sienten por el abuso emocional, y como resultado, un porcentaje muy bajo de los abusadores pueden cambiar.

Según Lundy Bancroft, autor del libro *“¿Por qué hace eso?: Qué hay dentro de la mente enojada y controladora de los hombres”*, aquí están algunos de los cambios que un abusador (ya sea hombre o mujer) tiene que hacer para iniciar la recuperación:

- Admitir plenamente a lo que han hecho.
- Dejar de poner excusas y culpar.
- Hacer las paces.
- Aceptar la responsabilidad y reconocer que el abuso es una elección.
- Identificar los patrones de control de la conducta que utilizan.
- Identificar las actitudes que impulsan su abuso.
- Aceptar que la superación de carácter abusivo es un proceso de décadas – no declararse “curado”.
- No exigir crédito para mejoras que han hecho.
- No tratar avances que haya hecho como vales para gastar en actos ocasionales de abuso (ej. “No he hecho nada como esto en mucho tiempo, así que no es un gran problema”).
- Desarrollar comportamientos respetuosos, amables y de apoyo.
- Llevar su peso y compartir el poder.
- Cambiar la forma en que responden a la ira y quejas de su pareja (o ex pareja).
- Cambiar la forma en que actúan en conflictos fuertes.
- Aceptar las consecuencias de sus acciones (incluyendo no sentir lástima por sí mismos acerca de las consecuencias, y no culpar a su pareja o los niños por ellos).

Cómo recuperar tu poder a corto plazo

Si el abusador emocional en su relación no está interesado en el cambio, y tú no estás en condiciones de abandonar la relación de inmediato, aquí están algunas estrategias para la recuperación de tu poder y autoestima a corto plazo:

Pon primero tus propias necesidades. Deja de preocuparte por proteger al abusador. Cuídate a ti mismo y tus necesidades, y deja que la otra persona se preocupe por ella misma – incluso cuando trate de manipularte y controlar tu comportamiento.

Establece algunos límites. Dile a tu abusador que él o ella ya no pueden gritarte, llamarte por nombres, ser grosero contigo, etc. Si se produce el mal comportamiento, hazles saber que no vas a tolerar y deja la habitación o entra en el coche y conduce hasta la casa de un amigo.

No te involucres. Si el abusador trata de pelear o ganar una discusión, no te sumas en la ira, en el exceso de explicarte a ti mismo, o en excusas para tratar de calmarlo a él o ella. Hemos de tener tranquilidad y alejarnos.

Date cuenta de que no puedes “arreglarlos”. No se puede hacer que esta persona cambie o razone su camino en su corazón y mente. Ellos son los que deben de querer cambiar y reconocer la calidad destructiva de su comportamiento y palabras. Sólo te sentirás peor de ti mismo y de la situación por las repetidas “intervenciones”.

Tú no eres el culpable. Si has estado arraigada en una relación abusiva por un tiempo, puede ser una locura. Comienzas a sentir que algo debe estar mal contigo desde que esta otra persona te trata tan mal. Comienza a reconocer que no eres tú. Este es el primer paso hacia la reconstrucción de su autoestima.

Busca apoyo. Habla con amigos de confianza y familiares o un consejero sobre lo que está pasando. Aléjate de la persona abusiva tan a menudo como sea posible, y pasa tiempo con aquellos que te aman y apoyan. Este sistema de apoyo te ayudará a sentirte menos solo y aislado, mientras que todavía lidias con el abusador.

Desarrolla un plan de salida. No se puede permanecer en una relación emocionalmente abusiva siempre. Si las finanzas, o hijos o alguna otra razón válida te impide salir ahora, desarrolla un plan para salir lo más pronto posible. Comienza a ahorrar dinero, busca un

lugar para vivir, o planifica una demanda de divorcio si es necesario para que puedas sentirte más en control y poder.

El abuso emocional es una forma de lavado de cerebro que erosiona lentamente el sentido de la autoestima, la seguridad y la confianza de la víctima en sí mismos y los demás. En muchos sentidos, es más perjudicial que el abuso físico, ya que se desintegra lentamente el propio sentido del yo y de valor personal. Se corta a la esencia de tu ser esencial, que puede crear cicatrices psicológicas de por vida y dolor emocional.

¿Has sufrido de abuso emocional? ¿Cómo has hecho frente a la situación, y que estás haciendo para recuperar tu poder y autoestima?

por **Vida lúcida**

Fuente: [El Ciudadano](#)