



## Guía de Información Clave sobre el Abuso Emocional

*Personalmente, considero que el abuso emocional ocurre por la **falta de conocimiento de información clave**. Esta simple guía sobre el abuso emocional tiene la intención de brindar dicha información para que las personas puedan hallar nuevas formas saludables de relacionarse entre sí.*

*Espero que le sea útil y se beneficie con la información contenida en esta guía.*

### I

- **¿Qué es el abuso emocional?**

Si bien no hay una definición exacta del abuso emocional, lo podemos definir como el maltrato psicológico de una persona a otra.

Al igual que todo abuso, es una forma de agresión y violencia. Puede darse en el ámbito del hogar, de la escuela o universidad, en el empleo, o bien en el entorno social.

Es una manera inadecuada e irrespetuosa de relacionarse e interactuar con otras personas.



Las consecuencias del abuso emocional son muy diversas. Pueden ir desde la depresión hasta conductas agresivas y/o adictivas, como el consumo de drogas o alcohol, el abuso y la agresión hacia otras personas como respuesta al abuso emocional que se padece, e incluso hasta conductas extremas como el suicidio.

- **¿Quiénes participan?**

El abuso emocional es un problema que involucra a dos o más personas. El abusador y la víctima del abuso y, a veces, hay terceras partes que pueden ser “cómplices” o actuar como “abogados o jueces”, tomando partido por el abusador o por la víctima.

Para que el abuso tenga lugar, tiene que haber una persona frustrada que no logra hallar formas de relacionarse saludablemente con los demás y que canaliza su frustración maltratando o humillando a otros. Pero también tiene que haber una “víctima” que permita, por alguna razón, que el abuso ocurra.

Es importante recordar que...

## *“Sin dos, no hay pelea”*

- **Intermediarios y testigos**



A veces, puede haber una tercera persona (o más personas) que observan una situación de abuso. La observación puede ser pasiva, sin involucrarse en el abuso, o bien la(s) persona(s) puede(n) tomar parte del mismo, ya sea apoyando al abusador o defendiendo (salvando) a la víctima.

Es importante destacar que si una tercera parte no actúa como mediadora **imparcial**, ayudando a solucionar el problema, entonces sus acciones (tanto en apoyo del abusador, como en defensa de la víctima) pueden tener un impacto altamente negativo.

- **Ejemplos:**

Un jefe descalifica a un empleado, delante de otros empleados, diciéndole que es un inútil.

Puede ocurrir que algún compañero de trabajo reaccione en defensa de la víctima del abuso (en este caso un abuso emocional de tipo verbal), o bien, que algún empleado se burle, riéndose de la víctima que está siendo agredida verbalmente.

Tanto en un caso como en otro, ese compañero de trabajo sólo está poniendo énfasis a la situación de abuso. No la resuelve. Incluso cuando su intención sea la de defender a la víctima, porque cuando tratamos de “salvar” a otra persona hablando por ella, en sí, también la estamos descalificando.

Estamos dando por sentado que esa persona realmente es inútil y no puede defenderse sola. Lo que en este caso, refuerza el acto de abuso emocional del jefe hacia el empleado.

Si en cambio, el compañero de trabajo ni defiende ni se ríe del empleado abusado, y una vez que el jefe se retira, le habla a la víctima para ayudarle a comprender que tiene derecho a ser respetada, entonces sí está actuando correctamente.

Cuando somos testigos de un caso de abuso emocional, es importante ser **objetivos**. No se debe tomar parte por el abusador ni tratar de salvar a la víctima. Lo ideal sería poder hablar en privado con ambas partes para que comprendan que el abuso emocional no es correcto, no es saludable y no es una manera adecuada de relacionarse.

No hace falta ser un terapeuta profesional para brindar un punto de vista constructivo que ayude tanto al abusador como a la víctima. Pero es necesario ser justo, objetivo, buen observador y tener mucho sentido común y empatía.

- **Situaciones en las que ocurre el abuso emocional**

El abuso emocional es mucho más frecuente en las relaciones de pareja, pero también lo es entre padres e hijos, empleadores y empleados, profesores y alumnos, autoridades y ciudadanos, y también suele ocurrir simplemente entre amigos.

Cuando el abuso ocurre en un ámbito donde el abusador tiene una autoridad superior a la de la víctima, como en el caso del jefe y el empleado, podemos decir que es un claro ejemplo de abuso (emocional) de poder.

Asimismo, puede darse este tipo de abuso emocional entre padres e hijos, particularmente con niños pequeños o en edad escolar. A partir de los 12 o 13 años, aproximadamente, los hijos comienzan a "rebelarse" ante las figuras de autoridad. No se rebelan porque son "rebeldes" o porque sí, sino porque comienzan a cuestionar el juicio de otras personas, incluyendo el de sus pares, y comienzan a formar su pensamiento y criterio propios. Hoy en día, muchos niños ya son "libres pensadores" desde una edad más temprana que ésta.

## II

- **¿En qué consiste el abuso emocional?**

Abusar emocionalmente de una persona implica socavar o minar su autoestima, deteriorarla psicológicamente, hacer sentir insegura a una persona o que no vale nada, descalificarla, criticarla, maltratarla física o verbalmente, ignorarla, humillarla, burlarse de ella, o degradarla, entre otras cosas.

Cuando (yo, particularmente) hablo de abuso físico, no me refiero sólo (o específicamente) a la violencia física, ya sea doméstica o social, me refiero también a la negligencia física. Por ejemplo: una madre que no se ocupa de que sus hijos tengan ropa adecuada (suficiente ropa de abrigo en invierno), o ropa limpia y en buenas condiciones, o que no se ocupa de la higiene de sus hijos o de darles el desayuno antes de ir a la escuela, está cometiendo un abuso emocional de tipo físico, aunque no los golpee.

Como veremos más adelante, existen muchos tipos de abuso que tienen un **profundo impacto** en la salud mental de las personas. Cuando los niños son víctimas de abuso emocional, al llegar a la vida adulta suelen tener muchos problemas para relacionarse e interactuar con otras personas, y en algunos casos, suelen convertirse en abusadores ellos mismos.

Por eso también es importante comprender qué lleva a un abusador a cometer un abuso. En la mayoría de los casos se debe a que los abusadores no han tenido un buen modelo de referencia en sus vidas y han sido víctimas de abuso durante su niñez, o han presenciado el abuso en sus hogares o en la escuela o círculo social.

- **El ciclo del abuso**

El abuso, al igual que otros procesos y patologías, tienen diferentes fases o etapas. Comienza con la acumulación de tensiones que desata un episodio de abuso específico y culmina con las disculpas o las justificaciones. Al cabo de determinado tiempo se olvida el incidente, hasta que nuevamente comienzan a acumularse tensiones y ocurre otro episodio de abuso.

A continuación, veremos un esquema gráfico simple del ciclo del abuso y analizaremos sus diferentes etapas.



- **Etapas o fases del ciclo**

Como explicamos anteriormente, hay una etapa inicial en la que se van acumulando tensiones durante cierto periodo de tiempo. Este periodo de tiempo pueden ser días u horas, o periodos más breves o más extensos. Todo depende del tipo de relación y los patrones de conducta de cada persona.

Luego se desencadena un incidente o episodio de abuso específico, dónde la víctima es agredida.

Por último, una vez liberada la energía negativa de la ira o de la frustración, se piden disculpas o se justifica la agresión y el incidente de abuso emocional se "olvida".

***Aquí presentamos un ejemplo muy sencillo:***

Una mujer de clase media, que depende económicamente de su marido, tiene una adicción bastante común. Hablar incesantemente por teléfono con sus amigas todo el día.

Al no tener una carrera, o hijos a los que atender, y como su esposo trabaja fuera de casa todo el día, ella se aburre y lo único que hace son "visitas telefónicas" a sus amigas para hablar de cosas triviales.

Todos los meses, cuando llega fin de mes, reciben la cuenta del teléfono y el marido se enoja mucho por lo que tiene que pagar. Dependiendo del grado de reacción y su situación en ese momento, puede surgir una discusión importante, dónde el marido le echa la culpa a la esposa por el gasto desmedido y puede agredirla verbalmente, o bien, puede llegar incluso hasta agredirla físicamente.

A su vez, la esposa también puede reaccionar de distintas maneras. Puede discutir aún más enfáticamente, defendido su derecho de hablar por teléfono o justificando el gasto desmedido. O bien, puede sentirse culpable y aceptar la humillación y la agresión, tratando de aplacar al abusador.

- **Grados de reacción**

Todos tenemos distintos grados de reacción. Y una misma persona puede no reaccionar con la misma intensidad ante diferentes incidentes o en diferentes situaciones.

Por ejemplo: si una madre ve que su hijo pequeño está por meter los dedos en un tomacorriente, lo más común es que le grite ¡NO!

Otras madres quizás no solo griten ¡NO!, sino que además es posible que le peguen al niño en la mano. También hay madres que además de gritar o pegarle en la mano, quizás le den un sermón al niño haciéndolo sentir un inútil o un estúpido.

Pero también hay madres que contienen la respiración, se acercan rápidamente al niño, lo alejan del peligro y le explican que si mete los dedos en el tomacorriente se lastimará de una manera importante, y ponen énfasis en que no debe hacerlo de nuevo.

Ninguna de estas madres, independientemente de cómo reaccionen, tienen la intención de abusar emocionalmente de su hijo. Simplemente, no desean que su hijo se haga daño.

Pero hay maneras y maneras de poner límites y de decir “NO”.

Hay maneras constructivas y maneras destructivas, o bien, maneras positivas y maneras negativas. El abuso emocional cae dentro de las maneras destructivas o negativas de poner límites o decir que “NO”.



Los grados de reacción varían desde no darle importancia a un incidente hasta sobre reaccionar o reaccionar exageradamente. Y estos distintos grados de reacción también dependen de la situación por la que está atravesando una persona.

Por ejemplo, si un alumno está reprobando cursos en la universidad y le va mal en un examen más, quizás insulte al profesor o sienta que el profesor se está burlando de él. O también, es posible que descargue su

frustración en su casa, tratando mal a sus padres, en su entorno social, tratando mal a sus amigos o a su novia. Es como si alguien tuviera que **pagar por** las experiencias negativas que él está viviendo.

En el caso del hombre cuya esposa era adicta a las "visitas telefónicas", es posible que cuando suene el despertador por la mañana para ir a trabajar, lo arroje contra la pared en lugar de apagar la campanilla, o empuje a su esposa fuera de la cama y le "ordene" que le sirva el desayuno rápido.

Cuando una persona se siente frustrada, por lo general siente ira y necesita canalizar esta energía negativa de alguna manera.

También, cuando una persona se siente frustrada quizás no sienta ira sino un marcado sentimiento de depresión o de apatía.

Por ejemplo, la esposa que hablaba todo el tiempo por teléfono, puede sentirse humillada por las agresiones de su marido y deprimirse. Puede sentirse sin ganas ni fuerza de voluntad para hacer las cosas de la casa o para cuidar de su apariencia personal, buscar un empleo, estudiar una carrera, hacer algo por sí misma.

A veces, algunas víctimas de abuso se sienten tan deprimidas que cometen otros tipos de abuso emocional con sus hijos. Por ejemplo, no los atienden ni se ocupan de ellos, dejándolos "hacer lo que quieran" debido a que ellas no se sienten capaces de poner límites o de hacerse cargo de las tareas que le competen.

Así, en el ejemplo del principio, el empleado que es humillado por el jefe en su trabajo, puede sentirse incapaz de poner límites en su casa. O puede sentirse muy frustrado profesionalmente o sentir que no vale nada como persona. Y al llegar a su hogar, quizás le haga pagar el precio a su pareja o su esposa o a sus hijos, ya sea agrediéndolos o ignorándolos.

Ignorar a alguien o ignorar las necesidades de una persona, también constituye una forma de abuso emocional. Quizás sea la manera más dolorosa de agredir a otros. Es por esto que, a veces, algunas personas prefieren soportar el abuso emocional explícito (verbal, físico, etc.) antes que ser ignoradas. Prefieren recibir caricias de lástima o migajas de afecto antes que indiferencia, y es por eso que permiten que el abuso tenga lugar. No conocen otras maneras saludables de relacionarse con los demás.



### III

- **El abuso se puede evitar, prevenir y/o solucionar**

El problema del abuso emocional no es un problema que no tenga solución. Tampoco hace falta ser un experto en psicología para poder solucionarlo. Por supuesto que una buena terapia, ya sea individual, grupal, de pareja o de familia, siempre ayudará más que tratar de solucionarlo por uno mismo. Pero aun cuando hacemos terapia, es uno mismo –en última instancia- quien toma la decisión de detener el abuso o de no permitirlo, y de buscar maneras de solucionarlo.

Al ser parte del problema, es un poco más difícil verlo desde afuera. Hay muchos aspectos emocionales en juego. La víctima del abuso (o también, el abusador) quizás no deseen continuar con este tipo de maltrato no saludable, pero quizás no saben cómo detenerlo.

Todos tenemos diferentes experiencias de vida. Tenemos diferentes puntos de vista, no sólo acerca de las relaciones, sino acerca de los demás y de uno mismo. Hay personas que sienten que no son **“capaces”** cuando en realidad esto no es verdad. A veces, sólo se trata de “mandatos” que hemos incorporado desde la niñez y por eso creemos que no somos capaces de lograr algo.

Si de niño nos decían que éramos malos o inútiles, es posible que crezcamos creyéndolo y busquemos relacionarnos con personas que refuercen esa idea en nosotros. Pero esto no quiere decir que realmente seamos malos o inútiles en absoluto.

Para poder prevenir o solucionar el problema del abuso es vital tomar conciencia de que todos tenemos derecho a ser respetados y aceptados como somos. *Cabe destacar que siempre estamos hablando de situaciones y personas comunes. No es el caso, por ejemplo, de un asesino o un violador. Si bien sus derechos humanos deben ser respetados, este tipo de personas necesita estar reclusa para proteger la seguridad de las demás personas, y en lo posible debería recibir una terapia o tratamiento de rehabilitación social que le permita solucionar sus problemas de un modo que no cause daño a los demás.*

El límite entre lo que se considera un crimen o un delito, por un lado, y una “locura” por otro, y lo que se considera simplemente un “problema”, a veces no es muy claro ni está muy definido.

Son muchos los factores a tener en cuenta cuando se trata de solucionar un problema de abuso. Entre ellos podemos encontrar el **grado de capacidad intelectual** de una persona, es decir, si esa persona puede racionalmente comprender o no lo que hace (ya se trate de la víctima o del abusador).

A veces, cuando una persona no logra ver o comprender, o elige (por alguna razón) no ver o no comprender una relación abusiva o un incidente de abuso particular, uno siente que es como si "hablara con las paredes", y las probabilidades de hallar una solución de mutuo consenso son menores. En estos casos, es importante reflexionar sobre la posibilidad de **“moverse del lugar”**. Con esto queremos decir que a veces, es importante saber cuándo desvincularse a tiempo de una relación, ya sea de pareja, laboral o de cualquier otro tipo.

## *“Las personas sólo cambian, si así lo deciden”*

Sólo cuando tomamos conciencia de que no tenemos por qué soportar el abuso emocional, y que realmente podemos optar por formas de relacionarnos con los demás de un modo más saludable, es que podemos empezar a ver el problema desde afuera y detenerlo, evitarlo en el futuro, y/o solucionarlo.



Algo que nunca debemos olvidar es que nadie puede decidir por nosotros ni nosotros podemos tomar decisiones por los demás. No podemos culpar a los demás por no entender nuestra perspectiva o punto de vista personal. Más bien, debemos preguntarnos si estamos enviando un mensaje claro o si estamos tratando de establecer un diálogo con una persona que quizás no tenga la madurez emocional o la capacidad intelectual de comprender lo que tratamos de explicarle.

Cada persona es única y ha tenido vivencias y experiencias propias que pueden ser similares a las de otras personas o no, pero en última instancia, conforman las bases de nuestras opiniones y de nuestra manera de ver las cosas. Cada uno tiene una perspectiva propia, un punto de vista personal, y esto no quiere decir que una opinión o un punto de vista particular sea bueno o malo, o mejor o peor que el de otra persona. A veces, sólo son diferentes puntos de vista, diferentes maneras de pensar, diferentes opiniones o diferentes criterios.

Y cada persona tiene el derecho y la libertad de elegir aquellas opciones que considera que son las más adecuadas. No podemos obligar a una persona a aceptar nuestra propuesta para solucionar un problema, ni podemos imponerle nuestra manera de pensar (sólo porque consideramos que es la correcta o que tenemos razón. Incluso si así fuera).

## IV

### • El abuso ante la ley

En algunos países, el abuso emocional se considera un delito y está penado por la ley. Las culturas varían mucho y las leyes de un país se elaboran sobre la base de sus parámetros culturales, políticos y/o religiosos, de modo que en algunos países el abuso emocional es un delito, desde el punto de vista legal, mientras que en otros no lo es.



## V

- **Algunas causas posibles**

Como mencionamos anteriormente, la frustración es una de las principales causas que llevan a una persona a buscar canalizar sus emociones negativas abusando de otras.

Pero ¿de dónde surgen las frustraciones? Con frecuencia surgen de expectativas muy altas o no realistas.

Y también de una comunicación deficiente. Con frecuencia, las personas tienden a tolerar incidentes menores y acumulan tensiones que luego se traducen en un acto de abuso.

Vivir en contacto con la realidad es crucial para evitar caer en una situación de abuso emocional. Cuando hablo de “la realidad” me refiero a la realidad objetiva, la realidad concreta, la realidad tal cuál es. Aun cuando cada persona tenga una percepción propia de la realidad. Por ejemplo, si yo coloco un termómetro en esta habitación y marca 20 grados Celsius, la realidad es ésta. Yo puedo sentir mucho calor y pensar que hay 25 o 30 grados mientras que otra persona puede sentir frío y pensar que hay menos de 20 grados de temperatura. Cada uno percibe la sensación de temperatura de un modo diferente, pero la realidad es que el termómetro (si funciona correctamente) marca 20° C.



Ahora bien, a continuación citaremos algunos ejemplos simples de algunas de las causas probables que llevan a una persona (el abusador) a cometer actos de abuso emocional y a otra persona (la víctima) a permitirlos:

- **Complejo de inferioridad del abusador o de la víctima. Baja autoestima.**
- **Sentimientos de frustración, ira, u otras emociones negativas que no se logran procesar adecuadamente.**
- **Malos modelos de referencia durante la niñez. Un abusador puede haber sido víctima de abuso emocional o haber sido testigo de una relación abusiva.**
- **Problemas propios no resueltos que llevan a la depresión o a la agresión.**
- **Incapacidad intelectual o evolutiva (o inmadurez emocional) que impide comprender y emplear maneras diferentes de relacionarse con los demás de un modo saludable.**
- **Necesidad de ejercer el control sobre otras personas o de ser controlados.**
- **Inseguridad, falta de confianza en uno mismo.**
- **Falta de conocimiento de información clave sobre el abuso emocional.**

También hay que tener siempre en cuenta los valores culturales, las creencias religiosas y/o políticas, las tradiciones, el entorno social, el contexto familiar y la personalidad de cada persona, forjada por las experiencias de vida que ha tenido. Cada persona es única y también lo son sus experiencias de vida.

Típicamente, un niño que se cría en una familia tradicional de mente muy “cerrada”, crecerá con valores muy diferentes a los de un niño que se cría en una familia menos convencional y con una mente más “abierta”.

Hay países, dónde culturalmente, es “incorrecto” que dos mujeres se sienten juntas a tomar un café en una cafetería o restaurante, sin estar acompañadas por un hombre. En ese tipo de países, si el hombre **no** le permite a la mujer salir a tomar un café a solas con una amiga, esto no se considera un abuso, ya que según sus propias tradiciones culturales, “no es correcto que dos mujeres salgan solas”.

En otros países, si un hombre no le permite a una mujer salir a encontrarse con una amiga para conversar y tomar un café, se considera que el hombre está violando los derechos y la libertad de la mujer.

Por eso, el aspecto cultural es muy importante.

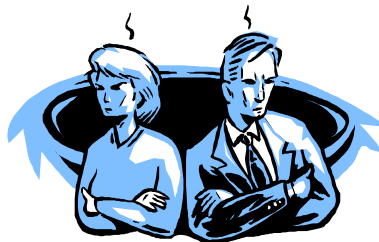
Igualmente lo es el nivel intelectual de las personas. Si una madre o un padre vive exigiéndole demasiado a un hijo que sufre cierto retraso evolutivo mental, entonces están abusando emocionalmente del menor, porque éste no podría nunca (ni aunque quisiera) satisfacer las expectativas de sus padres.

## VI

### • Perfil del abusador

Existen diferentes tipos de abusadores y diferentes grados de abuso intelectual. Por lo general se trata de personas que tienen una marcada inmadurez psicológica o emocional y probablemente hayan sido víctimas de abuso durante su niñez, o hayan sido testigos de relaciones abusivas y no han logrado aprender maneras más adecuadas y saludables de relacionarse con los demás.

A menudo, una baja autoestima, la inseguridad y la frustración llevan a una persona a necesitar ejercer cierto control sobre otras personas o a descalificarlas permanentemente.



Entre las características más comunes de los abusadores, podemos citar las siguientes:

- Tienen un bajo nivel de tolerancia, un temperamento explosivo y cualquier incidente menor desata su agresión.
- Son muy inseguros, excesivamente posesivos y celosos. Tienen una fuerte necesidad de controlar a los demás o de restringir los derechos y la libertad de otras personas.
- Necesitan de personas sumisas que se sometan a su voluntad.
- A menudo, mantienen relaciones superficiales con diferentes personas.
- No se comprometen afectivamente.
- Tienen expectativas que no son realistas.
- Son demandantes.
- Ordenan, no piden.
- Tienen una alta capacidad de engañar a los demás y de engañarse a sí mismos.
- Culpan a los demás de sus propios problemas, o culpan al mundo, a la vida o a una situación particular.
- No se hacen cargo del daño que causan.
- No tienen consideración ni sienten ni demuestran empatía.
- Suelen tener una doble personalidad: pueden ser amables y encantadores por un lado, y sumamente crueles y sarcásticos por otro.

Estas son características bastante generales. Recordemos siempre lo que hemos citado anteriormente: cada persona es única, como lo han sido sus experiencias de vida, y un abusador puede presentar determinadas características personales que no tenga otro abusador.

Los abusadores pueden ser tanto hombres como mujeres, pueden ser padres, empleadores, profesores, figuras de autoridad o amigos (nuestros pares).

Otras características comunes del abusador y de los diferentes tipos de abuso son las siguientes:

- El abusador hace que la víctima se sienta responsable de sus sentimientos, en lugar de hacerse responsable él mismo de sus propios sentimientos.
- Amenaza a la víctima.
- La insulta, la humilla o la ataca verbal o físicamente.
- La hace sentir culpable para justificar su acto de abuso.
- Necesita dominar las conversaciones y las ideas, y necesita ser el centro de atención en todo momento.
- Se rehúsa a disculparse, siempre tiene la razón.
- Juzga o rechaza a la víctima o lo que ésta hace.

- Usa castigos y recompensas para manipular emocionalmente a la víctima.
- Invade la privacidad de la víctima.
- Subestima a la víctima, minimiza sus necesidades y sentimientos, o la ignora.

Los abusadores suelen tener una aguda percepción natural, por lo general no consciente, sobre los “puntos débiles” de la víctima. El abuso emocional ocurre cuando una persona permite que ocurra. Con esto no queremos justificar al abusador, pero es importante comprender que la víctima también juega un rol activo en una situación de abuso emocional.

## VII

### • Perfil de la víctima

Al igual que los abusadores, las víctimas suelen permitir el abuso principalmente porque desconocen otras formas saludables de relacionarse con los demás. También, como explicamos en el caso de los abusadores, es posible que las víctimas de abuso emocional hayan sido víctimas de abuso durante su infancia o testigos de relaciones abusivas.

Las víctimas de abuso emocional suelen sentirse incapaces de poner límites o de hacerse cargo de su vida. Suelen ser dependientes afectiva, emocional o económicamente, y no tienen un criterio certero y realista que les permita ver con claridad y objetividad qué es lo correcto y que no lo es.

Éstas son algunas características comunes de las víctimas de abuso emocional:



- Tienen una baja autoestima.
- Son personas muy inseguras, suelen ser personas muy ansiosas.
- Tienen una personalidad sumisa.
- Se sienten inferiores a los demás.
- Son muy dependientes afectiva, emocional y económicamente.
- No sienten que merezcan ser respetadas como seres humanos.
- Tienen expectativas que no son realistas.
- Sienten la necesidad de ser controladas (o “protegidas”) por otros.
- Son excesivamente tolerantes y condescendientes.

- No hacen valer sus derechos.
- Se engañan a sí mismas pensando que –algún día- mágicamente, el abusador cambiará.
- Se culpan a sí mismas de los problemas ajenos, o culpan al mundo, a la vida o a una situación particular de lo que les sucede.
- No son conscientes del hecho de que permiten que el abuso suceda.
- No creen ser capaces de triunfar por sí mismas.
- Suelen tener problemas para poner límites y decir "No".
- Piensan que pueden cambiar al abusador.

Por lo general son personas psicológicamente débiles que han aprendido a conformarse con “migajas de afecto” y prefieren recibir “caricias de lástima” antes que ser ignoradas. Temen quedarse solas o sin empleo, creen que no conseguirán algo mejor que lo que tienen en el presente.

También decimos que hay cierto grado de **“comodidad”** por parte de la víctima del abuso emocional, ya que de algún modo, la víctima elige soportar el abuso con tal de no madurar y hacerse cargo de su propia vida. La víctima permite que otros tomen decisiones por ella, o la mantengan económicamente, etc.

En cierto sentido, la víctima elige (consciente o inconscientemente) pagar un precio alto por ese nivel de comodidad que le permite no cambiar, no crecer, no tomar sus propias decisiones, no poner límites, no progresar en la vida.

Al mismo tiempo, suelen vivir entre la depresión, por la falta de realización personal, y la frustración por el control al que se someten y la descalificación continua del abusador.

Muchas veces, las víctimas de abuso emocional permiten el abuso porque sienten que ya no tienen por qué vivir, como ocurre con algunos ancianos.

## VIII

### • **Indicadores, signos o síntomas del abuso emocional**

Cuando nos relacionamos con las demás personas, es importante que aprendamos a prestar atención a la actitud que éstas tienen, más allá de sus palabras.

Cuando aprendemos a leer entre líneas, notamos que existen ciertas señales de alerta, o signos o síntomas que nos permiten reconocer a un abusador o una potencial relación de abuso emocional.

Algunos síntomas son más evidentes, pero otros son mucho más sutiles.

Empecemos por analizar un ejemplo obvio: Una persona que es desmedidamente ambiciosa, inescrupulosa, egoísta, desconsiderada con los demás, y que tiende a descalificar a otras, a menudo

proyectará esta actitud en todos los aspectos de su vida (laboral, afectivo, social, etc.) Su capacidad de abusar emocionalmente la transmitirá a través de mensajes verbales o no verbales, sutiles o evidentes.

También es importante tener en cuenta cómo nos sentimos nosotros frente a determinadas personas. ¿Nos sentimos a gusto o nos sentimos incómodos?

O, ¿sentimos que debemos tener mucho cuidado con lo que hacemos y decimos a fin de no enfadar a esta persona?

¿Podemos ser nosotros mismos, o tenemos que ser alguien diferente para complacer a la otra persona?



Algunos síntomas de abuso emocional o una relación potencialmente abusiva pueden ser los siguientes:

- Sentimos que no podemos hablar abiertamente con la otra persona acerca de las cosas que nos molestan.
- Tememos cuál pueda ser la reacción de la otra persona si queremos hacer valer nuestros derechos.
- Sentimos que necesitamos el permiso o la aprobación de la otra persona para tomar decisiones o hacer lo que queremos hacer.
- La otra persona critica, humilla, se burla, o juzga permanentemente a los demás.
- La otra persona nos ridiculiza cuando expresamos lo que sentimos o lo que necesitamos.
- La otra persona nos aísla de los demás, invade nuestra privacidad, tiende a ejercer un control desmedido sobre nosotros o es posesiva.
- Nos limita nuestro acceso al dinero, la independencia laboral, profesional o vocacional, o incurre en deudas que uno tiene que terminar pagando.
- Interfiere constantemente en nuestra relación con los demás diciéndonos qué es lo que debemos hacer (cómo criar a nuestros hijos, cómo hablar con nuestro jefe, con qué amistades podemos relacionarnos, etc.)
- Nos sentimos “atrapados” en una relación.
- No nos sentimos valorados, aceptados, ni respetados.
- Nos sentimos obligados a hacer cosas que los demás nos exigen.

- Sentimos temor a no encontrar algo mejor.
- La otra persona nos hace sentir en deuda.
- Pensamos que la otra persona no podrá vivir sin nosotros o que nosotros no podremos vivir sin ella.

Estas son algunas señales de dependencia emocional que nos indican que se está viviendo en una situación o relación de abuso emocional.

Otro signo importante a observar en las personas es el conocido "condicional hipotético" o lo que yo llamo el **"ía"**

Cuando una persona habla siempre en tiempo condicional: *Si tuviera... Yo haría... Si vos no... Yo podría...* estamos en presencia de una persona que usa juegos psicológicos para distraernos y que no nos damos cuenta de lo que en realidad está haciendo: **nos está manipulando.**

Y la manipulación es una característica propia del abuso emocional.

Por eso dijimos anteriormente que es importante ser **realistas**. ¿Se cumplen las "promesas" o los "deseos en voz alta" que expresa la otra persona? ¿O se trata simplemente de una maniobra para engañarnos?

De igual modo ocurre con el **"Sí, pero"**... "Sí, pero" equivale a **NO**. Por ejemplo, si alguien dice: *Sí, podemos hacer esto que te gustaría hacer, pero...* Esto equivale a decir, **NO, no haremos lo que te gustaría hacer, haremos lo que yo quiera.**

A continuación citamos algunas frases típicas compiladas de distintos medios digitales.

- Si discutes con él (o ella), él (o ella) dice que eres testarudo/a.**
- Si estás callado (o callada), él (o ella) discute contigo de todas maneras.**
- Si lo (la) llamas, él (o ella) dice que eres pesada/o y molesta/o.**
- Si él (o ella) te llama, te dice que tendrías que estar agradecida/o.**
- Si no le demuestras que lo (la) amas, tratará de ganar tu corazón.**
- Si le dices que lo (la) amas, se aprovechará de ti.**
- Si te vistes bien, dirá que quieres llamar la atención.**
- Si no te vistes bien, te dirá que te ves horrible.**
- Si no duermes con él (o ella), dirá que no lo (la) amas.**
- Si duermes con él (o ella), sólo lo harán como él (o ella) quiera.**
- Si le cuentas tus problemas, él (o ella) te dirá que lo (la) estás molestando.**
- Si no lo haces, te dirá que no confías en él (o ella).**
- Si tratas de hablar sobre un problema entre ambos, te dirá que eres caprichosa/o.**
- Si él (o ella) quiere hablar sobre un problema, gritará y discutirá.**
- Si rompes una promesa, "no se puede confiar en ti".**
- Pero si él (o ella) la rompe, es porque "tuvo que hacerlo".**
- Si lo (la) engañas, te castigará ignorándote, encerrándote, aislándote o golpeándote.**
- Si él (o ella) te engaña, esperará que le des otra oportunidad.**

En resumen, esto refleja el egoísmo y egocentrismo del abusador, que se deben, en última instancia, a su propia inseguridad y su baja autoestima proyectadas en el otro.

Una persona que es segura de sí misma y tiene un nivel de autoestima saludable, no necesita degradar ni humillar, ni controlar a otras. Buscará relacionarse con otras personas que también estén "emocionalmente bien" y que no necesiten ser humilladas ni controladas.

A veces, cuando el abusador toma conocimiento de este tipo de información clave sobre aquello que constituye el abuso emocional, puede llegar a comprender que está relacionándose de un modo inadecuado con las demás personas, y puede llegar a elegir cambiar, pero ésa es una decisión personal.

Así, las víctimas de abuso también pueden tomar la decisión de continuar formando parte de una relación abusiva, o buscar solucionar el problema conjuntamente o, simplemente, dejar de formar parte de ese tipo de relación.

No olvidemos que si el abuso emocional es una “enfermedad” (por decirlo de alguna manera), tanto el abusador como la víctima son persona “emocionalmente enfermas” (es decir, no son personas emocionalmente sanas o saludables) y por ende, necesitan ayuda para comprender cómo pueden hallar formas más saludables de relacionarse entre sí y con los demás.



Recordemos entonces que si bien a veces es necesario romper con una relación no saludable, esta ruptura de por sí, no “cura” a la víctima o al abusador. Sólo cuando comprendemos nuestros propios patrones de comportamiento y tomamos conciencia de nuestra manera de relacionarnos con los demás, o resolvemos nuestros propios problemas de fondo, es cuando tendremos la posibilidad de no continuar estableciendo relaciones de abuso emocional con personas diferentes.

***“Cambiamos desde adentro”***

## IX

### • Algunas ideas adicionales para detectar el abuso emocional

Cuando nos relacionamos o “interactuamos” con otras personas, podemos practicar el siguiente ejercicio. Es simple y nos ayudará a aprender a “leer entre líneas” y ver u oír más allá de las palabras, o de aquello que se presenta como evidente a nuestros sentidos.

No sólo debemos prestar atención a la coherencia del discurso de la otra persona, sino también a sus mensajes no verbales. Muchas veces, un simple gesto, o una pequeña actitud pueden determinar cuál es la intención que tiene esa persona al establecer una relación con otra.

Veamos ahora algunas preguntas útiles que podemos hacernos:



### ¿Qué se dice?

Con esta pregunta queremos centrarnos en los mensajes subliminales que se esconden detrás de las palabras obvias.

Por ejemplo: si un hombre va a comprar un automóvil de precio promedio y el vendedor le muestra uno más lujoso y le dice: *“éste es el mejor automóvil en el mercado hoy, PERO, me temo que quizás sea demasiado caro para usted... AUNQUE el precio se podría llegar a conversar un poco...”*, el vendedor está claramente apuntando al deseo y la ambición de alcanzar lo mejor que todos llevamos dentro.

Es claro, que el vendedor no quiere venderle al cliente el tipo de vehículo que el cliente quiere comprar. Puede incluso, seguir “distrayendo” sutilmente al cliente mediante frases engañosas como: *“usted merece tener un automóvil que esté a su nivel”*.

En realidad, el vendedor está abusando emocionalmente del potencial comprador para poder venderle el vehículo que a él (al vendedor) le conviene. No el que el comprador puede pagar. Decimos que está abusando emocionalmente porque en cierto modo, está manipulando la voluntad del comprador y sondeando cuáles son los puntos débiles de su autoestima.

Si el comprador es una persona segura de sí misma, comprará el vehículo que él desea a un precio justo, sin sentirse "inferior" por no comprar el vehículo más costoso que el vendedor le quiere vender.

Si el comprador tiene un perfil de víctima de abuso, incurrirá en gastos que le costará afrontar más adelante, o solicitará un préstamo, se endeudará o se privará de otras cosas con tal de comprar un vehículo "que esté a su nivel" según el criterio del vendedor.

Por eso decimos, que cada persona tiene su propio nivel de comodidad o conformidad con el que se siente a gusto o a disgusto. Y aquí radica un poco la diferencia entre las personas que se hacen cargo de su propia vida, pudiendo tener en cuenta las sugerencias de los demás pero tomando sus propias decisiones basándose en lo que les conviene y no en lo que les conviene a los otros. Y por otro lado, las personas que dejan que los demás decidan por ellas.

### *¿Cómo se dice?*

Cuando hablamos acompañamos nuestras palabras con gestos o inflexiones en el tono de la voz, o con ciertas actitudes, ya sea consciente o inconscientemente. Algunas pueden ser más sutiles y otras más evidentes.

A veces, ni siquiera hace falta decir algo. Se puede "actuar" una idea o un concepto, como lo hacen los actores o los mimos.

También, se puede detectar si hay un grado de coherencia entre lo que se dice y algún gesto que acompañe al discurso. Hay mucho material interesante sobre el lenguaje corporal disponible en formatos impresos o electrónicos, algunos gratuitos y otros no. Aquí no vamos a ampliar este tema, pero siempre es útil buscar información al respecto.

Veamos un ejemplo: Si una madre le "grita" a su hijo diciéndole a viva voz: "Por qué no dejas de gritar (o hablar fuerte)", la incoherencia es muy clara. No podemos pedirle a alguien que no grite, gritándole para que se calle.

Si un hombre observa cómo se ha vestido su mujer y le dice: "hmm... sí, no te queda mal..." pero hace un gesto o una mueca de desaprobación, ya ni siquiera hace falta que le diga si el vestido le queda bien o mal, está claro que a él no le gusta. Pero esto no quiere decir que realmente el vestido le quede mal a la esposa. Sólo refleja la opinión (válida o no) del hombre.

A veces, las personas preguntan a otras, o le piden su opinión, en busca de aprobación o aceptación. No siempre estaremos absolutamente seguros o convencidos de algo y entonces podemos pedir una opinión a otra persona sólo para conocer un punto de vista diferente, pero no es saludable cuando lo hacemos para buscar su aprobación.

Pero en general, la persona con perfil de víctima de abuso emocional, tiende a buscar aprobación constantemente, o miente y esconde sus deseos o pensamientos a fin de no ser rechazado.

Asimismo, el abusador, casi siempre dará su opinión (por lo general negativa), independientemente de que se la pidan o no.

Hay abusadores que tienen una actitud “invasora” y toman cosas u ocupan lugares o revisan las pertenencias de otras personas sin permiso.

### *¿Para qué se dice?*

Normalmente, casi siempre hay una intención o un propósito detrás de las palabras. Otras veces, una persona puede exponer su punto de vista desinteresada u objetivamente. Todos tenemos derecho a expresar nuestro punto de vista, independientemente de que éste coincida o difiera con el de los demás.

Pero en el caso del abuso emocional, el “discurso” (lo que se dice con palabras) suele actuar como una “distracción” para engañar a la víctima y que ésta no perciba la verdadera intención detrás de las palabras.

Algunas veces, el abusador puede adoptar un rol de víctima para hacer sentir mal a la víctima del abuso. En estos casos el mensaje verbal puede ser “no me comprendes” o “no me amas”, pero el verdadero mensaje es “te echaré la culpa de todo y tendrás que obedecerme o te haré sentir responsable por ello”.

Cuando los padres o las parejas son sobre protectores y constantemente se refieren a la víctima del abuso como “pobrecito” o “pobrecita”... no están –precisamente- teniendo en cuenta el mejor interés de la víctima. Por el contrario, están subestimándola y deteriorando su autoestima. Además, le están enseñando que para recibir afecto o atención, necesita actuar como “pobrecito” o como alguien incapaz de hacer algo por sí mismo.



## X

- **Otros factores importantes**

Destaquemos una vez más algunos factores importantes que también influyen sobre el abuso emocional.

- A menudo el abuso se comete, y también se permite, debido a la falta de conocimiento de información clave. Algunas personas simplemente ignoran o desconocen que existen formas más saludables de relacionarse con otras.
- También es importante tener en cuenta el contexto cultural y el nivel intelectual y de desarrollo emocional del abusador y de la víctima del abuso. Hay personas que pueden tener ciertas limitaciones intelectuales y no comprender, realmente, que están abusando de otras o que están permitiendo que otras personas abusen de ellas.
- Recordar siempre que hay distintos puntos de vista desde la perspectiva de cada persona que -en sí misma- es única. Cada persona ha vivido experiencias únicas. Pueden existir personas que hayan vivido experiencias muy similares, pero aun así, su actitud frente a esas experiencias puede ser diferente. Es preferible decir que hay puntos de vista diferentes, en lugar de puntos de vista correctos e incorrectos, o buenos o malos. Todos tenemos derecho a expresar nuestra opinión genuinamente.

Una vez más, queremos poner énfasis en el hecho de que los factores a tener en cuenta en una situación de abuso emocional son muchos y muy diversos.

Lo que dentro de una cultura podría considerarse como un abuso emocional, puede no serlo en otra. También el lenguaje corporal varía de una cultura a otra, desde un simple saludo. En algunas culturas, una persona que no mira a otra a los ojos cuando hablan, es una persona que “esconde” algo, o es “tímida” o no es “fiar”, mientras que en otras culturas, si una persona mira a otra directamente a los ojos es un signo de mala educación o falta de respeto. Por eso lo cultural es tan importante.

Otro error que a veces cometemos es “generalizar”. Si bien tendemos a generalizar ampliamente al dar ejemplos, no debemos olvidar que generalizar es algo simplista y el mundo es bastante más amplio y complejo.

También dijimos que el nivel de tolerancia al abuso es inherente a cada persona. Y debemos comprender que la decisión de cambiar o de no abusar de otros o bien, de no permitir el abuso, es una decisión personal que no puede ser forzada, ni ocurrirá “mágicamente” de la noche a la mañana.

Lo más importante es hallar un equilibrio y evitar las relaciones “todo o nada”. Las relaciones son como avenidas de doble sentido y es vital aprender a compartir saludablemente y aceptar los distintos puntos de vista. Las relaciones extremistas o “polarizadas”, donde una persona “manda” y la otra “se somete” no son relaciones saludables y muy posiblemente sean relaciones en las que el abuso emocional es común.



## XI

### • Distintos tipos de abuso emocional

El abuso emocional puede tomar distintas formas. Aquí, citaremos algunas de ellas y luego las explicaremos brevemente.

- Dependencia emocional
- Dependencia económica
- Negligencia emocional y/o física
- Abuso de poder
- Abuso intelectual
- Abuso sexual emocional (no físico)
- Abuso cultural

#### *Dependencia emocional:*

Un abusador emocional le hace sentir a su víctima que está “emocionalmente en deuda” con él. Por ejemplo, el abusador puede “recompensar” a su víctima *SOLO SI* la víctima acepta cumplir con las condiciones emocionales y/o juegos psicológicos que el abusador le impone. Hay una condición que genera una dependencia afectiva, psicológica o emocional.

“Te querré (o te recompensaré) *SOLO SI* te sometes a mí y haces lo que yo quiero”

“Eres buena persona *SOLO SI* yo considero que lo que haces está bien”

“Sin ti no puedo vivir” (*SOLO* puedo vivir *SI* formas parte de mi vida)

#### *Dependencia económica:*

El abusador tiene el control total del dinero y lo administra a su exclusivo criterio. Más allá de que la víctima gane dinero o no, el abusador lo administra y decide en qué se gasta, cuándo, y cuánto se gasta, y cómo se gasta, se invierte o se administra. La víctima no tiene ni voz ni voto acerca de las decisiones económicas.

#### *Negligencia emocional y/o física:*

Un abusador emocional ignora o minimiza las necesidades emocionales y básicas de su víctima. Antes citamos el ejemplo de la madre que no se ocupa de que sus hijos tengan ropa adecuada, o no le importa ni controla su higiene, o su salud, o expone a los niños a situaciones no seguras. Muchos casos de negligencia emocional y/o física tienen como víctimas a las personas mayores y a los niños, quienes en cierta medida, dependen de otros para llevar a cabo sus vidas.

Cuando una persona mayor está en un hogar de ancianos, quizás sus familiares no lo visiten, o el personal del hogar no lo atiende como corresponde (no lo ayudan a bañarse, o no controlan que tome su medicación, no se interesan por sus necesidades emocionales o afectivas, etc.).

En otros casos, las adicciones juegan un rol importante. Por ejemplo, un padre de familia que tiene una adicción al juego y no le importa perder hasta el dinero de la comida de sus hijos está siendo negligente. Todas estas conductas agresivas son ejemplos típicos del abuso emocional.

### *Abuso de poder o de autoridad:*

Generalmente ocurre cuando hay una situación entre una figura de autoridad y subalternos. Un jefe, un profesor, un especialista técnico, un agente de cumplimiento de la ley, un arrendador o alguna persona que toma decisiones importantes, puede abusar emocionalmente de otra que ocupa un lugar inferior.

Un profesor que se burla de un alumno o dicta sus clases tratando a los alumnos como si fueran incapacitados mentales.

Un agente de policía o un custodio prepotente que intimida a otras personas, infundiéndoles temor o amenazando su seguridad.

Un ejecutivo de cuentas de un banco que tratar peyorativamente a quien va a solicitar un crédito.

Hay muchos ejemplos dónde el abuso emocional se da bajo la forma de un abuso de poder. El abusador le hace sentir a la víctima que no tiene opciones porque las decisiones están en sus manos. La víctima siente que no tiene salida porque el abusador ocupa un cargo superior.

### *Abuso intelectual:*

En estos casos, el abusador hace sentir inferior a la víctima desde el punto de vista intelectual. Esto **no** quiere decir que el abusador tenga, necesariamente, un coeficiente intelectual superior al de la víctima. Quizás la víctima sea más “inteligente”, por lo que refiere a su capacidad intelectual. Pero el abusador es más “hábil” y sabe cómo manipular a la víctima para que se sienta “menos inteligente”.

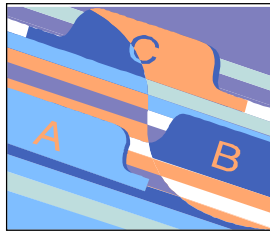
Una víctima puede tener más experiencia o capacidad para desarrollar una tarea, y le sobre intelecto para llevarla a cabo, pero el abusador le hace notar a la víctima que ésta “no posee un título universitario”, dando a entender que su capacidad intelectual no es suficiente como para obtener tal diploma o para ocupar determinado cargo en una empresa, etc.

También puede darse este tipo de abuso cuando una persona arrogante (abusador) conoce mucho de un tema (o pretende conocer) y es muy hábil y convincente al expresarse con sus palabras. Bien podría ser el caso del elocuente vendedor de autos que citamos anteriormente. No es que el vendedor de autos tenga un coeficiente intelectual superior al del comprador; simplemente es más astuto o prepotente, o inescrupuloso, y le hace notar a la víctima que ésta no sabe nada de automóviles (algo que quizás no sea cierto).

Puede darse en una pareja, entre padres e hijos, entre amigos, entre un profesional y su cliente o un médico y su paciente. En todos los casos, el abusador es simplemente más hábil y necesita hacer sentir intelectualmente inferior a su víctima.

Para evitar ser víctima de un abusador intelectual, hay que aprender a ver a las personas en su real dimensión. No idealizarlas. Porque una persona hable mucho de un tema, con una fuerte convicción, no quiere decir que sea más capaz o más inteligente que otra, o siquiera que sepa acerca de ese tema particular más que otras personas.

Quizás el ejemplo más claro sea el de algunos discursos políticos o sermones religiosos de algunos predicadores.



### *Abuso sexual emocional (no físico):*

El abuso sexual puede ser físico o puede ser sólo emocional. Cuando un hombre trata a su pareja como si fuera un objeto sexual y la “exhibe” ante su familia o sus amistades como un trofeo, está abusando emocionalmente de su pareja en un sentido sexual. También ocurre con padres exhibicionistas que dicen tener una “mente abierta” y se pasean desnudos por la casa, poniendo incómodos a los hijos.

Un caso de abuso sexual emocional era el de un padre que era un renombrado profesional y trabajaba todo el día. Al llegar a su casa por la noche, sus hijos querían compartir tiempo con él, pero él quería recostarse en la cama y leer una revista para hombres adultos con fotos explícitas de mujeres desnudas. Como era un padre muy “moderno”, les permitía a sus hijos pequeños compartir ese momento con él en la cama, leyendo juntos la revista para adultos.

No sólo estaba ignorando la necesidad de atención de sus hijos, quienes querían compartir tiempo con él y contarle lo que habían aprendido en la escuela durante el día, sino que también abusaba de los niños emocionalmente desde lo sexual, exponiéndolos a un tipo de literatura que no era la adecuada para los niños de esa edad.

Éste es un típico caso de egoísmo, de abuso sexual emocional, de negligencia emocional al que se le sumaba también, el abuso emocional hacia la madre, a quién no se le permitía opinar sobre el tema, o cuando lo hacía, el padre le contestaba con una descalificación. (Por ejemplo, diciéndole delante de los niños “*qué cerrada de mente eres*”). El problema empeoraba debido a que la madre permitía que su esposo le faltara el respeto de esa manera delante de sus hijos, en lugar de defender sus derechos y proteger a sus niños de tal abuso.

Los niños no deben ser expuestos a este tipo de situaciones ni a material reservado para personas adultas. Los niños, las personas incapacitadas y, muchas veces, los ancianos, son víctimas involuntarias.

### *Abuso cultural:*

Se sabe que entre las diversas culturas pueden existir diferencias significativas, por ejemplo en la manera de saludar, en los diferentes acentos dentro de un mismo idioma, en los estilos de vida (una persona que vive en la ciudad tiene un estilo de vida diferente al de una persona que vive en una zona rural).

En algunas culturas, saludar a una persona dándole la mano o teniendo algún tipo de contacto físico, se lo considera una falta de respeto, mientras que en otras, precisamente el “no hacerlo” es lo que se considera una falta de respeto. Por consiguiente, siempre hay que tener en cuenta las diferencias culturales que pueden afectar los valores de una persona u otra.

Finalmente, el **abuso físico** (maltrato físico) es también una forma de abuso emocional. Puede acompañar o no al abuso verbal o a la manipulación psicológica, pero no siempre ocurre así.

Algunas personas creen que si otras no las maltratan físicamente, entonces no están abusando de ellas emocionalmente, pero como vimos antes, hay muchos tipos diferentes de abuso emocional, y no necesariamente implican actos de agresión o violencia física.

La mayoría de los países cuentan con líneas de ayuda gratuitas para casos de violencia familiar o doméstica, y la mayoría de las instituciones y empresas cuentan con políticas de recursos humanos que prohíben el abuso y la discriminación en cualquiera de sus formas.

## XII

- **Cómo prevenir y/o solucionar el problema del abuso emocional**

Como vimos anteriormente, la buena noticia es que como todo problema, o toda “enfermedad”, el abuso emocional se puede solucionar, o “curar”, se puede prevenir o evitar, y/o se puede detener.

Lo más importante que hay que tener en cuenta, como ya dijimos, es que el abusador y la víctima sólo dejarán de jugar su rol de abusador y víctima si comprenden que ese tipo de relación no es saludable y si deciden que no quieren ocupar más ese rol.

Una persona no debe decidir en lugar de otra. Esto no es sano. Tanto el abusador como la víctima tienen la opción de elegir si desean seguir adelante con esta manera de relacionarse o buscar maneras alternativas y adecuadas para mantener su relación.

A veces, ambas partes llegan a comprender cómo funciona el abuso emocional y aceptan, por convicción propia, dejar de relacionarse de una manera no saludable. Otras veces, una de las partes lo comprende y la otra no. Quizás porque no desea “ver” o comprender o aceptar la información clave acerca del abuso, o quizás porque realmente no puede o no alcanza a comprenderla del todo. O simplemente, porque no comparte la misma opinión acerca de lo que constituye el abuso emocional.

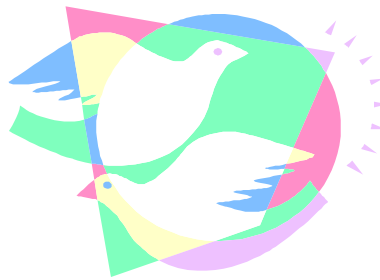
Las decisiones son personales. Normalmente, la víctima trata de hacerle comprender al abusador su punto de vista, y piensa que la raíz del problema es que el abusador no comprende o no acepta lo que se le intenta

explicar. La víctima de abuso necesita ser consciente de que no se "puede convencer a las piedras" acerca de una idea o punto de vista. Si uno trata, una y otra vez, de forzar a otra persona a aceptar nuestro punto de vista, está tomando una actitud equivocada.

A veces, las víctimas de abuso no desean perder al abusador. Quieren que éste "cambie" y siga formando parte de sus vidas. La víctima necesita comprender que el abusador sólo "cambiará" si él así lo decide y no porque la víctima necesite que él modifique su actitud.

Todos somos libres de elegir. Podemos elegir hacer valer nuestros derechos y ser tratados como nos merecemos o podemos elegir conformarnos con una relación que no es saludable y aceptar pagar el precio del maltrato con tal de no perder al abusador.

Cuando se es parte del problema, es difícil tener la suficiente objetividad como para hallar una solución. Por eso, las terapias suelen ayudar mucho a aclarar las ideas y buscar soluciones. Y si bien lo ideal sería hallar las soluciones en conjunto, buscar una solución a un problema que involucra a dos personas por igual, no implica que una de ellas sea la responsable exclusiva de encontrar la solución. Es una responsabilidad compartida.



En el abuso emocional, hay dos o más participantes que son responsables de que el abuso ocurra. Por eso decimos que la responsabilidad está compartida, y también lo está la "obligación" de buscar una solución, conjuntamente. Así, como citamos anteriormente, es incorrecto pensar que podemos cambiar a la otra persona. No es nuestra tarea cambiar a nadie. Nuestra tarea es cambiar nosotros.

Algunas veces, no es posible hallar una solución y entonces es importante "dejar de participar" en las situaciones de abuso emocional. Esto implica abandonar el rol de víctima o de abusador y trabajar sobre los problemas personales a fin de hallar mejores maneras de relacionarse con los demás, para no repetir en el futuro otros casos de abuso emocional. También puede implicar tomar la decisión de romper con una relación o distanciarse de una persona.

El abuso puede evitarse o prevenirse también empleando las "ideas prácticas" ya citadas que nos permitirán aprender a "leer en líneas" y detectar anticipadamente si nos encontramos ante un futuro abusador o una futura víctima.

Todos podemos, en cualquier momento, darle la espalda al abuso. Podemos detenerlo estableciendo límites y haciendo valer nuestros derechos de ser respetados como personas. No obstante, debemos recordar que “nuestros derechos terminan allí dónde comienzan los de los demás”.

En resumen, para prevenir y/o solucionar el abuso emocional cabe destacar lo siguiente:

- Hay que **darse cuenta**, tomar conciencia
- Uno debe **evitar engañarse** a sí mismo
- Es importante **informarse adecuadamente**
- **No se debe participar** del abuso
- Se pueden utilizar los **recursos de la comunidad**
- Se debe **buscar ayuda**, compartir la situación con otras personas que puedan aportar soluciones o puntos de vista diferentes al de la víctima del abuso, buscar ayuda profesional.
- Comprender que cuando cambiamos nuestra actitud y dejamos de jugar nuestro rol de víctima o de abusador, la situación y las relaciones también cambiarán y, a veces, los resultados pueden no ser los resultados esperados.

- **Para tener en cuenta**



A fin de no abusar de otras personas es importante desarrollar una percepción y una comprensión saludables acerca de los sentimientos y las emociones de otras personas.

También es vital practicar la empatía y mantener una mente abierta, especialmente acerca de las diferencias culturales e intelectuales. A veces, podemos insultar o humillar a otra persona sin darnos cuenta. Debemos aprender a pedir disculpas y aclarar malos entendidos.

Recordar siempre que el abuso se puede prevenir o evitar, solucionar o detener, y que también podemos ayudar a abusadores y víctimas a encontrar otras maneras más saludables de relacionarse.

### XIII

- **¿Por dónde pasa la felicidad?**

Para vivir felices y tener **paz** en nuestras vidas necesitamos aprender formas de lograr satisfacer nuestras necesidades de un modo ético y saludable: alcanzar un afecto sano, ser aceptados y respetados tal cuál somos, satisfacer nuestras necesidades básicas (materiales, afectivas, espirituales, profesionales, etc.),

sentirnos realizados como seres humanos y en las tareas que desarrollamos (estudios, empleo, profesión, vocación, etc.)

Se puede ser feliz sin necesidad de “pagar un alto precio” por ello. Se puede ser feliz sin “manipular a otros, ni permitir que otros nos manipulen”.

### ***“Ser feliz es una elección personal”.***

La vida es una serie de elecciones sucesivas. A veces tenemos más opciones que otras, a veces tenemos mejores opciones que otras. Cada elección que hagamos tiene consecuencias, algunas más favorables y otras quizás menos favorables. Por eso, es importante aprender a hallar un equilibrio y comprender que cuando nuestras expectativas y ambiciones son realistas, tenemos menos posibilidades de sentirnos frustrados y de manipular a otros o de ser manipulados.

Todos podemos elegir no ser partícipes del abuso emocional.



---

#### **• Nuestro sitio en Internet**

En nuestro sitio en Internet, [www.abusoemocional.com](http://www.abusoemocional.com), podrá encontrar más material de referencia, videos y presentaciones de descarga gratuita, como así también, enlaces a otros sitios con información útil acerca del abuso emocional.

Esperamos que esta información le haya sido de utilidad.

Consultas: [info@abusoemocional.com](mailto:info@abusoemocional.com)

Foro de discusión: <http://abusoemocional.myfastforum.org/>

Blog: <http://abusoemocional.wordpress.com/>

Curso en línea en español: <http://espanol.abusoemocional.com/>

*Todos los materiales y la información se distribuyen en forma gratuita. Si lo desea, puede hacer una donación de 8 dólares estadounidenses a través de PayPal. Para hacer una donación, vaya a: <http://espanol.abusoemocional.com/donar.html>*

Le agradecemos mucho su participación y le deseamos lo mejor.  
El Equipo de Abuso Emocional