

Del Abuso

De todas las definiciones que encontré del término abuso la que me parece

más significativa es la siguiente: *“Se define abuso como cualquier acción que intencionalmente lastime o hiera a otra persona”* ¹.

Hay varias clases de abuso:

- Físico
- Sexual
- Emocional
- Verbal

Entre estas clases de abuso el más evidente es el físico y sin embargo los otros pueden permanecer ocultos durante mucho tiempo ante los ojos de las personas cercanas a la víctima, al perpetrador y aún más, se puede crear una especie de punto ciego entre quien los ejecuta y quienes lo reciben, pero no por ello son menos hirientes y dolorosos.

Hoy mi colaboración se dirigirá al **abuso verbal** que conlleva diversas características, por ejemplo:

- No deja evidencia que se pueda comparar a los golpes físicos.
- Quien lo padece vive en una realidad que se hace más confusa en la medida en que el tiempo pasa pues vive dos realidades: Una en público y otra en privado pues el abuso verbal es en secreto. Usualmente sólo la pareja del abusador lo escucha.
- Las amistades de la pareja y hasta la misma familia pueden ver al abusador como alguien del que no se podrían esperar comportamientos como los que comete cuando está a solas con su pareja. Se cuida mucho de guardar las apariencias pues esta maniobra le permitirá descalificar sin mucho trabajo los comentarios y quejas de la persona abusada.
- Quien está siendo verbalmente abusado ha escuchado que su forma de percibir la realidad está equivocada al igual que sus sentimientos y, además ha recibido adjetivos calificativos como idiota, tonta, inútil, sensiblera, buena para nada, etc.
- Como todos los abusos el abuso verbal es un asunto de control, un medio de mantener poder sobre otro.

- Cuando está frente al abusador la víctima se experimenta criticada, confundida, ignorada, triste, rechazada, tensa, culpable, sin control de su vida, aislada y angustiada.

Hay algunas señales comunes del abuso verbal ²:

- Que le digan nombres de manera negativa. Hay muchos nombres y/o apodosos que pueden incluso aparentar ser “de cariño” pero que en realidad son incuestionablemente abusivos e intentos velados de colocar a la esposa abajo sin que los demás se den cuenta. Los abusadores verbales aman utilizar la “*crítica constructiva*” para apabullar a su pareja. Si tu pareja te dice cosas como: “*es por tu propio bien*”, te conviene poner atención pues esta es la forma más insidiosa de abuso verbal.
- La crítica, el sarcasmo y las palabras burlonas significan colocarte en el suelo ya sea en soledad o ante otras personas. Pueden ser comentarios sobre la forma en que te vistes, hablar de tu inteligencia, etc. Cualquier comentario que te haga sentir inferior y avergonzada es lo precisamente lo que intenta el abusador verbal.
- Cuando un esposo grita acerca de todos los detalles en tu relación o en tu hogar, puedes tener la preocupación de que cualquier cosa que digas será usada en tu contra y como pretexto para levantar la voz.
- Las amenazas a tu vida o a tu persona crearán miedo sin importar si son vacías o no. Ninguna amenaza debe ser tomada a la ligera, aún si tu esposa te dice que está bromeando, especialmente si causan cambios en tus conductas o te sientes como si estuvieras en guardia.
- Tu pareja pierde la calma y te comienza a culpar por sus acciones y conductas. Esto es mayormente con la intención de causarte confusión.
- Tu pareja se rehúsa a discutir asuntos que te enojan. Evitan la discusión de cualquier tópico en el que pueden tener que tomar responsabilidad por sus acciones o palabras.
- El uso constante de palabras amenazantes para conseguir que hagas o actúes en un modo que es incómodo. Esta forma de abuso verbal es común al final de un matrimonio. Si tu pareja no quiere un divorcio, dirá cualquier cosa para jugar con tus emociones y conseguir que te quedes.

Como consecuencia:

- Tienes la autoestima baja y te sientes “como otra persona”. Entierras tus sentimientos, te sientes deprimida y te preguntas si estás loca. Vuelves

tu estrés hacia el interior y te castigas a ti misma por el mal comportamiento de tu pareja.

- Todo lo que dices y haces nunca es suficiente para el abusador. No te sientes segura si el abusador anda cerca y sientes la necesidad de guardar cada palabra que sale de tu boca.

Otros detalles son:

- Un esposo que interrumpe constantemente a su pareja con una crítica o una mejor idea de lo que se acaba de decir, está expresando que tu opinión no tiene valor ante sus ojos.
- Cuando una persona denigra a su pareja, están aseverando su dominio o superioridad. Esto puede aparecer también cuando un miembro de la pareja intenta tener calma y una discusión razonada y el otro se rehúsa a participar con el mismo sentido.

Considera que:

- Las expresiones de amor nunca deben llevar una advertencia. Una persona manipuladora puede utilizar un lenguaje romántico para conseguir lo que quiere y echarse para atrás si no lo consigue.
- Un abusador hará comentarios humillantes en situaciones sociales para forzar a su pareja a un estado de sumisión. Los ataques pueden ser sutiles y vistos como superficiales por otros cuando en realidad contribuyen a sensaciones de no merecer y de vergüenza.
- Cuando alguien dice una cosa y hace otra, la sociedad los etiqueta como hipócritas. En una relación puede no ser tan claro. Cuando las acciones de uno hacen que el otro cuestione su propia percepción, el abusado pierde confianza en sí mismo y surge una confusión interna.
- Típicamente, el agresor es quien "está a cargo". En otras palabras, tiene reglas que impone a su pareja y no le permite que haya negociaciones acerca de ellas. Puede ser tan simple como la forma en que te sientas o te paras y hasta las palabras que usas cuando están hablando.

Voy a invitar a los lectores a que revisen profundamente sus propias actitudes, sentimientos y pensamientos hacia sus esposos o esposas y, además, a proponerles la posibilidad de que haya parejas en que los dos miembros son abusadores pues muchas veces sufren de heridas similares y cuando no se puede hablar abiertamente de ellas, entonces van a decir y/o hacer algo que le comunique al otro lo que están sintiendo.

Seguiré con el tema en las siguientes colaboraciones y si les interesa, comuníquense.

Referencias

1. Abuse; Healthy Place; Disponible en el URL : <https://www.healthyplace.com/abuse>; Consultado el 01/07/2019
2. CATHY MEYER ; Intimidation and Other Signs of Spousal Verbal Abuse; Fecha actualización 13/05/2019; Disponible en el URL : <https://www.mydomaine.com/ways-a-spouse-uses-threats-to-intimidate-1102436>; Consultado el 01/07/2019