

Día de Énfasis **enditnow**[®]

25 de agosto de 2018

PALABRAS QUE HIEREN: El Trauma del Abuso Emocional

Escrito por Katia G. Reinert, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC
Directora asociada de Ministerio de Salud
Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día

Incluye el seminario
ABUSO EMOCIONAL: Qué Podemos Hacer
Escrito por Dr. Katia G. Reinert

enditnow[®]

Los Adventistas Dicen No a la Violencia

Ministerio Infantil, Educación, Ministerio de la Familia, Ministerio de Salud,
Asociación Ministerial, Ministerio de la Mujer, Ministerio de Jóvenes



Preparado por el Departamento de Ministerio de la Mujer
Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día
A nombre del equipo **enditnow**[®] de los departamentos de la Asociación General
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA



SEVENTH-DAY
ADVENTIST
CHURCH

General Conference
World Headquarters



Department of Women's Ministries

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, Maryland
20904-6600 USA
Telephone (301) 680-6608
Fax (301) 680-6600
<http://wm.gc.adventist.org>

28 de marzo de 2018

Estimadas Hermanas:

Saludos gozosos a cada una de ustedes. Nos alegramos de poder enviarles el paquete de recursos a ser utilizados el Día de Énfasis **enditnow®** 2018, escritos por la Dra. Katia G. Reinert, directora asociada del departamento de Ministerio de la Salud de la Asociación General. Su sermón, "PALABRAS QUE HIEREN: El Trauma del Abuso Emocional" y su seminario, "ABUSO EMOCIONAL: ¿Qué Podemos Hacer?", nos muestran el poder de las palabras tanto para sanar como para herir a otros. Las cicatrices emocionales del abuso psicológico pueden no ser visibles, pero realmente tienen un efecto a largo plazo.

Tal vez tú o un ser amado está viviendo una situación emocionalmente abusiva; o tal vez tú seas la persona abusadora. ¿Sabes cómo reconocer el abuso emocional? ¿Sabes cuáles son las características típicas de una persona abusadora? ¿Sabes cómo establecer límites para poner alto al abuso? ¿Sabes qué es lo que *no* debes hacer para ayudar a alguien que está siendo abusado o abusada? ¿Estás dispuesta a rendirte a Dios y permitirle que renueve tu corazón y tu mente al recuperarte de una situación de abuso o de ser la persona abusadora? Seguramente vas a encontrar respuestas en este paquete de recursos.

Cada vez que necesites ayuda, cuando necesites gracia, cuando necesites afecto y consideración, cuando necesites palabras de ternura y fidelidad, puedes confiar en Jesús. Él puede hacerse cargo de ti en cualquier situación.

Como el Verdadero Esposo, dice Jesús: "Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz y no de mal, para daros el fin que esperáis" (Jeremías 29:11).

- Como el Verdadero Amante de nuestra alma, dice Jesús: "No temas, porque yo te redimí; te puse nombre, mío eres tú" (Isaías 43:1, RVR 1995).

Que el mensaje de este paquete de materiales traiga esperanza y sanidad al llevar a las personas a Jesús a través de la gracia, el amor, la misericordia y la compasión.



Departamento de Ministerio de la Mujer
Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día

Tabla de Contenido

<i>Notas del Programa</i>	5
<i>Bosquejo del Servicio de Adoración</i>	
<i>Lectura Bíblica Alternada</i>	
<i>Seminario</i>	27
<i>Lista de Recursos</i>	
<i>Actividad</i>	48

Acerca de la Autora

Katia G. Reinert, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC

La Dra. Reinert escribió el sermón y el seminario para el Día de Énfasis de **enditnow®** 2018.

- **Sermón:** Palabras que Hieren: El Trauma del Abuso Emocional
- **Seminario:** Abuso Emocional: ¿Qué Podemos Hacer?

La Dra. Katia G. Reinert es una enfermera familiar de práctica clínica avanzada y enfermera clínica especialista en Salud pública que practica medicina interna en la clínica Shepherds, en Baltimore, MD. Presta también sus servicios como directora asociada del departamento de Ministerio de Salud de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día. Recientemente ocupó el cargo de directora de Ministerio de Salud y Ministerio de Recuperación, de la División Norteamericana de la Iglesia Adventista.

La Dra. Reinert tiene una licenciatura en Ciencias – Enfermería, otorgada por la Universidad Adventista de Washington, una maestría en Ciencias – Enfermería, otorgada por la Universidad Católica de América, con énfasis en salud pública y el tratamiento de poblaciones vulnerables, y un doctorado en Filosofía (PhD), en Enfermería, por la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore, MD, con énfasis en investigación interdisciplinaria sobre violencia en la familia.

La Dra. Reinert ha prestado sus servicios en la profesión de enfermería en el Hospital Adventista de Washington durante 15 años, como enfermera de cuidado intensivo, enfermera clínica de salud ocupacional, coordinadora de Enfermería de Comunidad Religiosa y supervisora clínica de Ministerio de Salud de Adventist Healthcare. Ha sido nombrada como miembro del Consejo Consultivo Nacional de Administración de Servicios sobre Abuso de Sustancias Dañinas y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Tiene un interés especial en estilo de vida saludable y medicina preventiva, así como en el tratamiento integral de los trastornos físicos, mentales y emocionales.

La Dra. Reinert ha dado conferencias y publicado acerca de estos tópicos, y ha estado involucrada en proyectos de colaboración en sociedades de base religiosa a fin de mejorar la salud de individuos, familias y comunidades.

Originaria de Brasil, le gusta el ciclismo, las caminatas, los viajes y explorar el mundo y sus hermosos paisajes naturales.

Notas del Programa

Recuerda por favor que nuestro logo **enditnow® Los Adventistas Dicen No a la Violencia** está registrado y patentado. Siempre imprime **enditnow®** en letra minúscula, en letra “en negrita” con la palabra “it” en rojo oscuro, sin espacios y con el símbolo de marca o material registrado.

Siete departamentos de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día se han unido como un equipo para atender el problema de la violencia interpersonal. Ministerio Infantil, Educación, Ministerio de la Familia, Ministerio de Salud, Asociación Ministerial y Ministerio de Jóvenes, se han unido a Ministerio de la Mujer para patrocinar la iniciativa **enditnow® Los Adventistas Dicen No a la Violencia**, en 2015. La violencia interpersonal ejerce un impacto sobre todos y nos complace que esos ministerios en favor de personas de toda edad, hombres y mujeres, niños y adultos, miembros de iglesia y pastores de iglesia, sean parte de la coalición cuyo propósito sea despertar conciencia respecto a este abuso social y espiritual —una tragedia en todas sus formas.

Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día
Departamento de Ministerio de la Mujer

Bosquejo del Servicio de Adoración

Llamado a la adoración:

Lectura bíblica: Efesios 4:29, Nueva Traducción Viviente (NTV)

“No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo. Que todo lo que digan sea bueno y útil, a fin de que sus palabras resulten de estímulo para quienes las oigan”.

Himno de alabanza: No. 74, “Dulce Comunión”

Oración pastoral:

Llamado a ofrendar:

Música durante la ofrenda:

Lectura alternada: “Paz”

Música especial:

Sermón: PALABRAS QUE HIEREN: El Trauma del Abuso Emocional

Himno de respuesta: No. 591, “Todo es Bello en el Hogar”

Oración final:

Lectura Alternada

“PAZ”

¡Qué maravilloso y agradable es
cuando los hermanos conviven en armonía!

**Amados hermanos, les ruego por la autoridad
de nuestro Señor Jesucristo
que vivan en armonía los unos con los otros.
Que no haya divisiones en la iglesia.
Por el contrario, sean todos de un mismo parecer,
unidos en pensamiento y propósito.**

Por lo tanto, procuremos que haya armonía en la iglesia
y tratemos de edificarnos unos a otros.

**La sabiduría que proviene del cielo es, ante todo,
pura y también ama la paz; siempre es amable
y dispuesta a ceder ante los demás.
Está llena de compasión y del fruto de buenas acciones.
No muestra favoritismo y siempre es sincera.**

Y los que procuran la paz
sembrarán semillas de paz
y recogerán una cosecha de justicia.

**Crezcan hasta alcanzar la madurez.
Anímense unos a otros. Vivan en paz y armonía.**

Entonces el Dios de amor y paz estará con ustedes.

—Tomado de Salmos 133, 1 Corintios 1, Romanos 14, Santiago 3 y 2 Corintios 13

Sermón

PALABRAS QUE HIEREN: El Trauma del Abuso Emocional **Por Katia G. Reinert**

Lectura bíblica

La lectura bíblica de esta mañana ha sido tomada de Efesios 4:29, Nueva Traducción Viviente (NTV). Los invito a abrir su Biblia y a meditar en las siguientes palabras.

*“No empleen un **lenguaje grosero ni ofensivo**. Que todo lo que digan sea **bueno y útil**, a fin de que sus palabras resulten de **estímulo** para quienes las oigan”. Efesios 4:29, NTV.*

INTRODUCCIÓN

En este sábado de énfasis en **enditnow®**, la Iglesia Adventista del Séptimo Día se une globalmente para despertar conciencia respecto al abuso y la violencia en todas sus formas. Levantamos nuestra voz, trayendo a consideración formas de abuso que deshumanizan a las mujeres, hombres, niños, niñas y adultos mayores vulnerables. ¿Por qué es tan importante este esfuerzo en el sábado dedicado a **enditnow®**?

Razón 1

La primera razón para hablar en contra de la violencia en todas sus formas es porque muchos hijos e hijas de Dios están muriendo, o bien, sufriendo consecuencias negativas para su salud y bienestar, como resultado de la violencia y el abuso.

Las autoridades en materia de salud¹ nos informan que 1.3 millones de personas en todo el mundo, mueren cada año como resultado de la

¹ Informe WHO “Informe de Estatus Global sobre prevención de la violencia” 2014.
www.who.int/violence_injury_prevention/violence/status_report/2014/report/report/en/

violencia en todas sus formas: Colectiva (como en el caso de pandillas o guerra); dirigida a sí mismo(a) (como en el caso de suicidio); interpersonal (como en el caso de violencia doméstica). Estas muertes representan el 2.5 por ciento de la mortalidad anual cada año. Solamente en los primeros 15 años del siglo veintiuno, aproximadamente seis millones de personas perdieron la vida a causa de actos de violencia interpersonal.

Pero además de esas muertes, muchas personas son víctimas cada día de violencia no fatal. Estas personas son sobrevivientes de violencia interpersonal (Física, sexual y psicológica, o bien, de negligencia). La violencia de resultados no fatales es más común que el homicidio y tiene muy serias consecuencias sociales y de salud que perduran toda la vida. Las heridas en los sobrevivientes, causadas por violencia interpersonal, pueden no ser visibles, pero se experimentan muy profundamente y las consecuencias pueden incapacitar y tener un efecto de largo duración.

Razón 2

Una segunda razón para hablar de violencia en todas sus formas es que somos las manos y pies de Dios en este mundo y somos representantes de su amor y de su poder sanador.

Jesús mismo nos ha llamado a tratarnos unos a otros con amor y respeto, al decir: “Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tenéis amor los unos por los otros” (Juan 13:24-25, RVR 1995).

Él también nos llama a ser agentes de sanidad y apoyo unos de otros: “Por último, todos deben ser de un mismo parecer. Tengan compasión unos de otros. Ámense como hermanos y hermanas.^[a] Sean de buen corazón y mantengan una actitud humilde” (I Pedro 3:8, NTV).

Por lo tanto, es nuestro deber acercarnos con compasión a las personas sobrevivientes de abuso, y hacer todo lo que podamos para prevenir el abuso y la violencia en todas sus formas.

LA VIOLENCIA EJERCE SU IMPACTO SOBRE TODOS

Aun cuando la violencia ejerce su impacto sobre toda persona, mujeres, niños y personas ancianas, la gente simplemente pareciera soportar el impacto del abuso no fatal tanto físico, como sexual y psicológico.²

- Uno de cada cuatro adultos informan haber sido abusados físicamente cuando eran niños.
- Una de cada cinco mujeres informan haber sido abusadas sexualmente cuando eran niñas.
- Una de cada tres mujeres han sido víctimas de violencia física o sexual por un compañero íntimo, en algún punto de su vida.
- Uno de cada diecisiete adultos informaron haber sido abusados en el mes pasado.
 - Las mujeres informan porcentajes más altos de exposición durante su vida, a actos de violación, violencia física y acoso, que los hombres.

Aun cuando los daños del abuso físico y sexual son reales, una forma de abuso de la que se habla un tanto menos y con frecuencia se minimiza, es el abuso psicológico. Alguien podría decir. “Pero él o ella nunca me pega. ¿Es su comportamiento realmente abusivo?” Bueno ... ¡Sí, si lo es!

El abuso psicológico es real y produce consecuencias que duran toda la vida. Las heridas causadas por el abuso físico pueden sanar, pero las cicatrices del abuso emocional pueden requerir más tiempo para sanar. El abuso emocional puede destruir la estima propia y dar como resultado vergüenza y sentido de baja estima propia.

En este sábado, Día de Énfasis **enditnow®**, estamos enfocando la atención en el abuso psicológico y emocional. La forma más común de abuso emocional es el abuso verbal.

Historia de María

² Ibíd.

María sabía que debía decir algo, pero tenía que tener primero el valor de decirlo a su esposo Juan. María finalmente le dijo lo que había estado pensando acerca de regresar a la escuela para seguir estudiando.

"¿Por qué tendrías siquiera qué considerar esa posibilidad?", le gritó Juan. "Reprobaste los últimos cursos que tomaste, así que obviamente no vas a poder lograrlo tampoco ahora. Eres un tanto estúpida. No vas a poder terminar todo el programa y no vamos a gastar nuestro dinero en eso".

No hubo golpes de por medio durante esta conversación, pero se crearon las heridas. Esto no era simplemente un intercambio casual; esto es un ejemplo clásico de abuso emocional en el matrimonio. Lo triste es que las esposas como María tal vez no se dan cuenta de que están dentro de una relación abusiva, y mucho menos saben lo que deben hacer al respecto.

Preguntas para considerar:

- Si esta persona fueras tú, ¿podrías reconocer el abuso emocional?
- ¿Cómo responderías si estuvieras siendo abusada psicológicamente?
- ¿Qué dicen la Biblia y la inspiración respecto a esto?

Al considerar estas preguntas, debemos hacer muy claro que, aunque las mujeres tienden a experimentar índices más altos de abuso sexual y físico que los hombres, las investigaciones en los Estados Unidos de Norteamérica sugieren que, en el caso del abuso emocional, los índices son similares en ambos géneros.

AGRESIÓN PSICOLÓGICA

En una encuesta reciente³ llevada a cabo en los Estados Unidos, 8079 hombres y 9970 mujeres respondieron a preguntas acerca de abuso

³ CDC Resumen de Informe Nacional sobre Compañero Íntimo y Violencia Sexual 2010), (CDC, Tomado el 2 de marzo de 2018. https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf. En la Encuesta Nacional sobre Compañero Íntimo y Violencia Sexual llevada a cabo en todos los 50 estados de los Estados Unidos, 18,049 personas (9,970 mujeres y 8079 hombres) respondieron a varias preguntas acerca de su exposición al abuso a

en los pasados doce meses y también de su exposición durante toda su vida al abuso. Casi la mitad (aproximadamente un 48 por ciento) de cada género, informó sobre un índice de experimentación durante toda su vida, de agresión psicológica a través de formas de agresión verbal o control coercitivo.

Hay diferencias que se manifiestan cuando se trata de abuso emocional. Más mujeres que hombres experimentan agresión verbal por parte de su pareja íntima, pero ambos géneros informaron haber experimentado control coercitivo por parte de su pareja en un índice de cuatro de cada diez personas.

La verdad es que tanto hombres como mujeres perpetran altos índices de abuso emocional o verbal hacia su pareja.

El estudio reveló también las formas del abuso emocional involucrado. La forma psicológica es la que más parece tomar lugar en el hogar. Las formas más comunes de agresión verbal informadas por ambos géneros fueron el haber sido llamadas estas personas, feas, gordas, locas o estúpidas; y haber sido humilladas, insultadas o ridiculizadas. El tipo más común de agresión psicológica utilizado tanto por los hombres como por las mujeres es el control coercitivo, con la demanda de saber en dónde se encuentra él o ella en todo momento.

La diferencia estriba en que a las mujeres se les requiere con más frecuencia que den razón a su pareja de dónde se encuentran. Los hombres son insultados más frecuentemente.

La prevalencia del abuso emocional entre los adventistas

lo largo de su vida, así como al abuso en los últimos doce meses. En este estudio, 48.4 por ciento de mujeres y 48.8 por ciento de hombres (casi la mitad) informaron acerca de un índice de experimentación durante toda su vida de alguna agresión psicológica (agresión verbal o control coercitivo). La diferencia de género estribaba en el tipo de abuso emocional. Menos hombres (32 por ciento, o 3 de cada 10) informaron haber experimentado agresión verbal por parte de su pareja íntima, que mujeres (40 por ciento o 4 de cada 10), pero los índices de control coercitivo fueron similares (42.5 por ciento en hombres y 41.1 por ciento en mujeres – aproximadamente 4 de cada 10).

¿Y qué acerca de los adventistas? ¿Nos suenan familiares estos comportamientos? ¿Se manifiestan en tu propio hogar o entre tus familiares o amigos? Aunque actualmente no contamos con datos acerca de abuso emocional por parte de una pareja íntima entre una muestra grande de adultos adventistas, la Dra. Katia Reinert realizó un análisis acerca de la prevalencia del abuso emocional durante la infancia de 10,283 adultos adventistas del séptimo día en Los Estados Unidos, participantes en el Adventist Health Study-2 (Salud Adventista - Estudio 2)⁴ En este estudio, el 39 por ciento de las mujeres y el 35 por ciento de los hombres informaron haber experimentado abuso emocional por parte de uno de sus padres (padre o madre), antes de los dieciocho años de edad. El haber estado expuestos a este abuso tuvo un efecto negativo en su salud física y mental, independientemente de su edad, género, estatus social e ingreso económico y en sus elecciones de estilo de vida, tales como la alimentación saludable, o la práctica del ejercicio. Esta constituye una preocupación y levanta interrogantes en cuanto a las prácticas seguidas por los padres que pueden ser perjudiciales y tener efectos duraderos.

Definición de Abuso Emocional⁵

El abuso emocional y verbal puede ser cualquier tratamiento que podría actuar en detrimento de la identidad, dignidad y estima propia de una persona. En otras palabras, el abuso emocional puede ser en forma de palabras o conductas que son controladoras, que denigran o menosprecian, castigan o manipulan. Incluye insultos e intentos de

⁴ Reinert, K. Campbell, J., Bandeen-Roche, K., Sharps, P., & Lee, J. (15 de julio de 2015), Variaciones de Género y Raza de la Intersección entre Involucración Religiosa, Traumas Tempranos y Salud Adulta. *Journal of Nursing Scholarship*, 47(4), 318-327. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4969318/> Los 10,283 participantes incluyeron 6,946 mujeres y 3,333 hombres.

⁵ Fraser Health Authority dice que el abuso emocional ocurre cuando "Una persona es verbalmente asaltada, insultada, se le grita, o se le amenaza, o es humillada por alguien cercano a ella". En Canadá, la Vancouver Coastal Health Authority define el abuso emocional como: "Cualquier tratamiento que pueda disminuir el sentido de identidad, dignidad y estima propia".

asustar, aislar o controlar a la persona. Es también con frecuencia una señal de que el próximo paso es el abuso físico.

El retener amor, comunicación, apoyo o dinero, son métodos indirectos de control y de mantener el poder. La conducta pasiva agresiva es hostilidad encubierta. El agresor pasivo es “un lobo en piel de oveja”.

La conducta abusiva dicta a dónde vas a ir, con quién vas a hablar, o qué debes pensar. Una cosa es decir: Si compras el juego de comedor, no vamos a poder costear una vacación; y otra cosa es retirarte las tarjetas de crédito. El espiar, acosar e invadir tu persona, tu espacio, o tus pertenencias, es también un comportamiento abusivo, porque no toma en consideración los límites personales.

A diferencia del abuso físico, el abuso emocional no muestra síntomas visibles y con frecuencia es muy difícil de detectar. Tal vez no pienses que estás siendo abusada si no estás siendo lastimada físicamente. Pero el abuso emocional y verbal puede tener efectos dañinos a corto y a largo plazo, que son tan serios como los efectos del abuso físico.

Una persona emocionalmente abusada con frecuencia se siente invisible e insignificante, lo cual puede dejar una cicatriz más duradera que un acto físico. Un consejero familiar⁶ lo explica de la manera siguiente: “El abuso físico te dice: No vales nada”. El abuso y abandono emocional dice: “Tú ni siquiera existes”.

Cómo reconocer el abuso emocional

A fin de reconocer una relación abusiva, es importante establecer la diferencia entre el abuso y el conflicto normal. El conflicto es común dentro de un matrimonio o en otras relaciones y no necesariamente significa abuso. Las personas necesitan tener sus propias opiniones y sentirse libres de expresarlas. Pero es siempre clave la forma como uno expresa esas opiniones.

⁶ Karin Gregory, es una consejera certificada de Focus on the Family, Canadá.

De acuerdo con un experto, “No es abuso emocional romper relaciones con una pareja. No es abuso emocional discutir con tu pareja. No es abuso emocional cuando alguien reacciona lastimado a lo que has hecho. Las personas reaccionan de acuerdo a sus propias percepciones, así que sus reacciones no definen tu conducta. No es abuso emocional expresar uno lo que piensa con franca honestidad. Tal vez a esa declaración le falte tacto, pero no es abuso emocional. Nuevamente, simplemente porque alguien reaccione lastimado a lo que se ha dicho, no significa que alguien ha sido emocionalmente abusado”⁷.

En el abuso emocional, hay una dominancia intencional, una dinámica de poder que ha sido elegida por la persona que utiliza esa conducta a fin de ejercer poder y mantener a la otra bajo control.

Algunas veces hay también señales físicas. Pueden apretarse los dientes debidos a la tensión; el corazón puede latir fuertemente. Esa es la forma como el cuerpo te puede estar diciendo que algo anda mal. Cada vez que intentas una conversación como lo hace la gente normal, para resolver un problema o un conflicto, pareciera como si se volviera un ataque contra ti.

Finalmente, tu propio comportamiento puede dar también evidencia de abuso emocional. ¿Te sientes como si estuvieras constantemente disculpando el comportamiento de tu pareja? ¿Sientes que necesitas cambiar cosas acerca de ti misma para acomodarte a las demandas de tu cónyuge? Las apologías no solicitadas y el echarse la culpa a sí mismo son características comunes de un cónyuge abusado emocionalmente.

La víctima puede pensar: “Necesito cambiar esto acerca de mí misma porque nunca es lo suficientemente bueno. Nunca llega a la medida. ¿Qué puedo hacer para arreglar esto?”

Si te estás preguntando si tu relación es emocionalmente abusiva, entonces probablemente lo es. Aquí está un autodiagnóstico o prueba que

⁷ <https://www.psychologytoday.com/blog/traversing-the-inner-terrain/201609/when-is-it-emotional-abuse>

puedes hacer ahora mismo. ¿Estás lista? Si tu cónyuge o alguien más en tu vida:⁸

- Desea saber qué estás haciendo todo el tiempo y quiere estar en contacto constante.
- Demanda tener tus contraseñas y claves en cosas como tu teléfono, tu correo electrónico y medios sociales.
- Actúa muy celosamente, incluyendo el acusarte constantemente de traicionarlo.
- No te permite o te desanima de ver a tus amigos o a tu familia.
- Trata de evitar que vayas al trabajo o a la escuela.
- Se enoja de tal manera que te asusta con ello.
- Controla todas tus finanzas o la forma como gastas tu dinero.
- Evita que vayas a ver a un médico.
- Te humilla enfrente de otras personas.
- Te pone nombres insultantes (tales como “estúpida”, “repugnante”, “inútil”, “ramera”, o “gorda”).
- Amenaza con lastimarte a ti o a las personas que te duelen, o a tus mascotas.
- Amenaza con llamar a las autoridades para reportarte por hacer cosas malas.
- Te amenaza con lastimarse a sí mismo o a sí misma cuando se enoja contigo.
- Dice cosas tales como: “Si yo no te puedo tener, entonces nadie más puede hacerlo”.
- Decide cosas que tú deberías decidir (como lo que debes vestir o comer).

¿Cómo podrías responder si estuvieras siendo abusada psicológicamente?

⁸ <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse>

Es importante confrontar al abusador en forma amable, pero firme. Las siguientes son cinco formas como los consejeros sugieren que un sobreviviente de abuso emocional responda:

1. Estudiar las tácticas emocionalmente abusivas y aprender a ser asertivos.

Debes saber con quién estás tratando. Los manipuladores saben cuáles son los detonadores que te hacen reaccionar. Es importante entender que la intención del abusador es controlarte y evitar a toda costa una conversación significativa. Se utiliza el abuso como táctica para manipular y tener poder sobre ti. Si enfocas tu atención en el contenido, caes en la trampa de tratar de responder racionalmente, negando las acusaciones y explicando tus razones. El abusador ha ganado a este punto y desviando o evadiendo su responsabilidad por el abuso verbal.

2. Establecer límites saludables.

Hasta el mismo Cristo sintió la necesidad de establecer límites en su vida. Y nosotros debemos hacer lo mismo. Cada uno tenemos nuestra propia individualidad que nos ha dado Dios, y con ella, el derecho de manejar las cosas que están de “este lado de nuestra cerca”. Por lo tanto, no debemos tener miedo de confrontar el abuso o de establecer límites en cuanto a qué medida de abuso vamos a tolerar. Establece límites en tu relación. Conserva el control de la situación y pon el límite en ti misma en vez de en tu cónyuge. Por ejemplo, si a tu cónyuge le entra el enojo de conductor cuando está manejando el auto, puedes decirle: “Deja de conducir de esa manera o no iré o viajaré contigo”, en vez de : “¿Puedes por favor bajar la velocidad cuando estás conduciendo?” En algunos casos, la mejor manera de enfrentar el abuso verbal es a través de firmes declaraciones, tales como “Para”, “No me hables de esa manera”. “Eso es humillante”, “No me pongas apodos”, “No me levantes la

voz”, “No uses ese tono conmigo”, “Yo no respondo a órdenes”, etc. De esta manera, estás poniendo límites en cuanto a la forma como deseas ser tratada y volver a tener poder. El abusador puede responder con un “¿O qué?” Entonces puedes decir: “No voy a continuar con esta conversación”.

3. Erige tu estima propia y tu respeto propio.

El abuso puede erosionar lentamente tu estima propia. Usualmente, tanto al abusador como a la víctima dentro de una relación los han avergonzado en su niñez y ya de una vez poseen una dañada estima propia. Recuerda, no es tu culpa. La Biblia contiene muchos maravillosos recordativos de cuán valiosa eres. “Con amor eterno te he amado; por tanto, te he prolongado mi misericordia. Otra vez he de edificarte, y serás edificada” (Jeremías 31:3, (RVA-2015)

Cristo hubiera venido a esta tierra a morir solamente por ti. Eres la niña de sus ojos. Di lo que piensas. Habla con tu cónyuge con respeto, pero sé honesta y vulnerable, en vez de guardártelo todo para tus adentros y hacerte cada vez más amargada y resentida. Si tu cónyuge se niega a llegar a un acuerdo y reconciliarse después de haber hablado con él y haber tomado la posición de hablar por ti misma, dile que necesita respetarte o que vas a tener que poner distancia entre los dos.

4. Procura la ayuda inmediata de un consejero profesional.

Si te ves en peligro inmediato, llama a la policía o marca el número para situaciones de crisis. Si no estás en peligro inmediato, acércate a un amigo o amiga confiable o a un miembro de la familia que te pueda ayudar, un terapeuta o una persona voluntaria que tenga un refugio para personas abusadas o con acceso a una línea directa para marcar en caso de violencia doméstica. Puede ser desafiante el confrontar a un abusador, especialmente en una

relación de mucho tiempo. Con frecuencia se requiere el apoyo y la validación de un grupo, un terapeuta o un consejero que sea capaz de consistentemente ponerse en contra del abuso. Sin ello, es posible que dudes de tu realidad, te sientas culpable y temas la pérdida de la relación o las represalias. Una vez que hayas recuperado tu poder y recuperado tu estima propia, no vas a permitir que ninguna persona te abuse. Si termina el abuso, la relación entonces puede mejorar; pero para lograr un real y positivo cambio, ambos deben estar dispuestos a arriesgarse al cambio. Considera el someterse a terapia y asesoría individual y posiblemente de pareja.

¡Cuidado!: De preferencia, no comiencen todavía a este punto a someterse a asesoría como pareja. Puede ser arriesgado para la víctima revelar toda la verdad al consejero, estando presente el abusador. El abuso no es culpa de la víctima y es algo en lo que debe trabajar el abusador por su propia cuenta antes de que asistan a sesiones de terapia como pareja. ¿Cómo puede la persona que es la víctima discutir sin peligro todas esas cosas en la terapia y luego soportar el viaje de regreso a casa lleno del mismo desprecio, denigración, inculpación y “golpiza” emocional, que fue lo que los llevó a la terapia, aun cuando nunca haya habido un golpe físico recibido en el cuerpo? El trabajo del terapeuta de cualquier forma que sea no puede llevarse a cabo sin riesgos y en forma efectiva mientras el abuso continúe existiendo.

Si el perpetrador del abuso está dispuesto a reconocer su necesidad, hay entonces esperanza de un cambio. Si no es así, tal vez tengas que preguntarte a ti misma, ¿con qué estoy dispuesta a vivir, y qué es lo que ya no estoy dispuesta a aceptar? Si esa persona no está dispuesta a hacer los cambios necesarios, tú no puedes hacer esos cambios por ella y tampoco puedes hacer que desee cambiar. Esa persona tiene que escoger hacerlo por sí misma. En este caso, los límites tienen que reforzarse.

5. Busca consuelo, sanidad y sabiduría en Dios. El

Espíritu Santo es nuestro Consolador y nos guiará a toda sabiduría y verdad. El Espíritu Santo puede entibiar nuestro corazón con el amor de Dios en forma sanadora. Él puede enseñarnos qué palabras hablar. Jesús ha sufrido toda forma de abuso, incluyendo su sufrimiento a causa del abuso psicológico y emocional. La diferencia es que él tomó para sí todo el abuso y no se protegió a sí mismo contra él, como nosotros normalmente lo hacemos. El dolor que experimentó fue mucho más profundo que el dolor que sentimos ahora, porque nosotros tratamos con frecuencia de protegernos contra el dolor, pero él no hizo eso.

Elena G. White escribe en *El Deseado de todas las gentes*:

Él dice: “No temas; yo estoy contigo. Yo soy “el que vivo, y he sido muerto; y he aquí que vivo por siglos de siglos.” He soportado vuestras tristezas, experimentado vuestras luchas, y hecho frente a vuestras tentaciones. Conozco vuestras lágrimas; yo también he llorado. Conozco los pesares demasiado hondos para ser susurrados a ningún oído humano. No penséis que estáis solitarios y desamparados. Aunque en la tierra vuestro dolor no toque cuerda sensible alguna en ningún corazón, miradme a mí, y vivid”.⁹

PALABRAS QUE TRAEN PAZ, o PALABRAS QUE INFLINGEN HERIDAS

La Biblia nos enseña que nuestras palabras son muy ponderosas. Pueden edificar, pueden traer paz y sanidad, o pueden causar heridas que pueden hacer que alguien lleve en sí mismo cicatrices que duran toda la vida. Veamos cuatro traducciones similares de nuestro texto bíblico de base, Efesios 4:29, a fin de considerarlo muy cuidadosamente.

⁹ Elena G. White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 446.

Nueva Traducción Viviente: No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo (abusivo, en la versión en inglés). Que todo lo que digan sea **bueno y útil**, a fin de que sus palabras resulten de **estímulo** para quienes las oigan”.

Nueva Versión Internacional: “Eviten toda conversación *obscena* (moralmente malsana, en la versión en inglés). Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria **edificación** y sean de **bendición** para quienes escuchan”.

El mensaje bíblico: “Ten cuidado de la forma como hablas. No dejes que nada infame o sucio salga de tu boca. Di solamente aquello **que ayuda**. Que cada palabra sea **un regalo**”. (Traducción libre).

Versión Reina- Valera Antigua: “Ninguna palabra torpe (corrupta, en otras versiones) salga de vuestra boca, sino la que sea buena para edificación, para que dé gracia a los oyentes.

El Poder de las Palabras

Nuestras palabras deberían ser un regalo para los demás, deberían traer paz, impartir gracia y edificar para bien a las demás personas. Deben ser enunciadas con respeto, en tono saludable, edificando con ello a las personas, especialmente a aquellas que más amamos.

La historia de Nabal y su esposa Abigail provee un agudo contraste entre las palabras que edifican y sanan y las palabras que ofenden y lastiman a otros.

1 Samuel 25:2-38: En Maón había un hombre que tenía su hacienda en Carmel. Era muy rico, tenía tres mil ovejas y mil cabras, y estaba esquilando sus ovejas en Carmel. Aquel hombre se llamaba Nabal, y su mujer, Abigail. Aquella mujer era de buen entendimiento y de hermosa apariencia, pero el hombre era rudo y de mala conducta; (1 Samuel 25:2, 3, RVR 1995).

[Lee todos los versículos bíblicos del pasaje y narra la historia de las palabras dirigidas a David por Nabal, así como la respuesta de Abigail a Nabal].

La Biblia describe a Nabal como un hombre necio, duro y malo en sus caminos. Como muchos que abusan con sus palabras y luego se arrepienten de hacerlo, Nabal estaba **intoxicado** con bebidas alcohólicas.

David y sus hombres habían ayudado a los trabajadores de Nabal, protegiendo de noche a sus ovejas. David pensó que tenían derecho a ser incluidos en el festín del esquilado de sus ovejas, juntamente con los otros pastores. En respuesta a la cortés petición de David, Nabal (cuyo nombre significa “necio”) usó palabras llenas de **falta de respeto** hacia David. “— ¿Quién es David, quién es el hijo de Isaí?” (versículo 10). Este es un insulto con el propósito de hacer que alguien se sienta **invisible**. Además, Nabal afirma que David es **insignificante** cuando alude en forma despectiva a que el ungido futuro rey de Israel es un esclavo que huye de su amo.

Cuando se descubre que el indignado David y 400 de sus hombres vienen marchando hacia Nabal, un siervo le trae las espantosas nuevas a Abigail. Le informa que Nabal **insultó** a David. Aparentemente, Nabal es un **abusador verbal** contra sus propios siervos, porque este siervo lo llama perverso y menciona que **no hay quien pueda hablarle**. Pareciera que era algo usual que los siervos o criados interactuaran con esta mujer tan comprensiva —la amable y sabia Abigail. El criado le brinda a ella el respeto del verdadero poder y autoridad sobre su casa y negocio y le ruega que haga algo al respecto.

Abigail inmediatamente decidió qué curso de acción tomar sin consultar con su esposo. Tal vez trataba de evitar una guerra de palabras. Es muy probable que, si Nabal practicaba el **abuso emocional** no solamente con sus criados, sino también con su esposa y otros miembros de la familia, ellos se sintieran inclinados a evitar el riesgo de abuso tomando decisiones y poniendo en ejecución acciones sin consultarlo con él. Más tarde Abigail **se echa la culpa a sí misma** y **se disculpa**

profusamente ante David por la necesidad de su esposo, tal vez indicando que ella normalmente tiene que hacer eso **para suavizar los sentimientos heridos de las** personas después de sus rudos **arrebatos**.

El poder de las palabras de Abigail

Llena del poder del Espíritu de Dios, Abigail va al encuentro de David con palabras llenas de bondad y “regalos” de alimentos. Su regalo más precioso no es la comida, sino sus sabias palabras de consejo. Sus palabras traen paz, imparten gracia, alientan y edifican al oyente y suplen la necesidad. David mismo reconoce lo anterior (versículo 33). La palabra inspirada confirma esto.

Elena G. White escribe lo siguiente en *Patriarcas y profetas*, pp. 724, 725:

Las palabras de Abigail “sólo pudieron brotar de los labios de una persona que participaba de la sabiduría de lo alto. La piedad de Abigail, como la fragancia de una flor, se expresaba inconscientemente en su semblante, sus palabras y sus acciones. El Espíritu del Hijo de Dios moraba en su alma. Su palabra, sazonada de gracia, y henchida de bondad y de paz, derramaba una influencia celestial. Impulsos mejores se apoderaron de David, y tembló al pensar en lo que pudiera haber resultado de su propósito temerario... La ira de David se disipó bajo el poder de su influencia y razonamiento”. Abigail calmó los sentimientos irritados del hombre que había sido ungido para ser rey por medio de “palabras impregnadas de una sabiduría serena y bien dirigida”.¹⁰

El poder de las palabras amables

Elena G. White escribe en *El Hogar Cristiano*, p. 177:

“En muchas familias hace mucha falta que se exprese el afecto de unos miembros hacia otros. Aunque no es necesario manifestar sentimentalismo, lo es que se exprese amor y ternura de una manera

¹⁰ Elena G. White, *Patriarcas y profetas*, pp. 724, 725. Tomado de publicación en línea, el 2 de marzo de 2018 <http://www.whiteestate.org/books/pp/pp65.html>.

casta, pura y digna. Muchos cultivan realmente la dureza de corazón y por sus palabras y acciones revelan la fase satánica del carácter. Siempre debe cultivarse un **tierno afecto** entre los esposos, entre los padres y los hijos, y entre hermanos y hermanas. Toda palabra apresurada debe ser refrenada, y no debe haber siquiera apariencia de que falte el amor mutuo. Es deber de cada miembro de la familia ser amable y hablar con **bondad**” {EHC 177}.¹¹

El poder de las palabras respetuosas

Elena G. White escribe en *El hogar Cristiano*, pp. 91, 92:

“Ninguno de los dos debe tratar de **dominar**. El Señor ha presentado los principios que deben guiarnos. El esposo debe amar a su esposa como Cristo amó a la iglesia. La mujer debe **respetar** y amar a su marido. Ambos deben cultivar un espíritu de bondad, y estar bien resueltos a nunca perjudicarse ni causarse pena el uno al otro. ...

No tratéis de constreñiros el uno al otro. No podéis obrar así y conservar vuestro amor recíproco. Las manifestaciones de la propia voluntad destruyen la paz y la felicidad de la familia. No dejéis penetrar el desacuerdo en vuestra vida conyugal. De lo contrario seréis desdichados ambos. **Sed amables en vuestras palabras y bondadosos** en vuestras acciones; **renunciad a vuestros deseos personales**. Vigilad vuestras palabras, porque ellas ejercen una influencia considerable para bien o para mal. No dejéis traslucir **irritación** en la voz, mas poned en vuestra vida el dulce perfume de la semejanza de Cristo”.¹²

Ese es nuestro deber. Tener un hogar que sea un pequeño cielo y en donde puedan habitar Dios y sus ángeles. ¡Y estas son las buenas nuevas! Aun cuando la relación no haya sido tan saludable, y existan patrones emocionalmente abusivos, ¡todavía hay esperanza!

El poder de palabras de entrega y unidad

Elena G. White escribe en *Ministerio de curación*, p. 280:

¹¹ *El hogar cristiano*, EHC, p. 177 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.877#896>

¹² *El hogar cristiano*, EHC, pp. 91, 92 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.459>

“Hombres y mujeres pueden alcanzar el ideal que Dios les señala si **aceptan la ayuda de Cristo**. Lo que la humana sabiduría no puede lograr, **la gracia de Dios lo hará** en quienes se entregan a él con amor y confianza. Su providencia puede **unir los corazones con lazos** de origen celestial. El amor no será tan sólo un intercambio de palabras dulces y aduladoras. El telar del cielo teje con urdimbre y trama más finas, pero **más firmes**, que las de los telares de esta tierra. **Su producto** no es una tela endeble, sino un **tejido capaz de resistir cualquiera prueba**, por dura que sea. El corazón quedará unido al corazón **con los áureos lazos de un amor** perdurable.¹³

El poder de la Palabra de Dios en ti

Si reconoces que estás en una relación disfuncional abusiva, recuerda que debes verte a ti misma en el contexto de la verdad bíblica. Tal vez no seas capaz de hablarle todavía a alguien acerca de esto. No te preocupes. No creas lo que tu abusador dice acerca de ti. En vez de ello, enfoca tu atención en lo que Dios dice de ti: “...No temas, porque yo te redimí; **te puse nombre, mío** eres tú”. (Isaías 43:1, RVR 1995). Las siguientes son unas hermosas verdades bíblicas acerca de ti.

Salmo 139:13, 14: Tú creaste las delicadas partes internas de mi cuerpo y me entretejiste en el vientre de mi madre. ¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo! Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien. (NTV).

Efesios 2:10: Pues somos la obra maestra de Dios. Él nos creó de nuevo en Cristo Jesús, a fin de que hagamos las cosas buenas que preparó para nosotros tiempo atrás. (NTV).

¹³Ministerio de curación, p. 280 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.488>

Jeremías 29:11: Pues yo sé los planes que tengo para ustedes —dice el SEÑOR—. Son planes para lo bueno y no para lo malo, para darles un futuro y una esperanza. (NTV).

En cualquier situación abusiva en que te encuentres, recuerda que tú no tienes la culpa.

LLAMADO

Mi deseo es que cada uno de ustedes, hombres y mujeres, jóvenes y adultos y niños, *procuren la* sabiduría de Dios.

Que podamos actuar como Abigail y como David, y que *humildemente* le permitamos a Dios enseñarnos en qué forma relacionarnos unos con otros, en tal forma que lo agrademos a él y en forma tal que *refleje* su carácter.

Pero todavía más importante, que las palabras de nuestra boca y las acciones de nuestro corazón lo puedan honrar, al compartir su amor los unos con los otros. Porque esa es la forma como el mundo sabrá que somos verdaderos discípulos de nuestro Señor Jesucristo.

ORACIÓN FINAL

—FIN—

ABUSO EMOCIONAL: ¿Qué podemos hacer?
Por la Dra. Katia G. Reinert

La historia de María

Esta mañana hablamos acerca de María. Juan, su esposo, era un dirigente en su iglesia, pero abusaba de ella verbalmente y la desanimó de la idea de regresar a la escuela. Aun así, a María se le hacía difícil decir que estaba siendo abusada. Su esposo conocía muy bien la Biblia y proclamaba audazmente su fe cristiana. Ellos estudiaban juntos las Escrituras, oraban juntos y celebraban estudios bíblicos en su casa. Pero una naturaleza dominante se escondía detrás de ese frente aparente de confianza y temor de Dios. Él pasó años haciendo trizas el sentido de seguridad y estima propia de María.

“Quebraba cosas en torno mío, me amenazaba, jugaba juegos emocionales que me atormentaban —un cuchillo colocado contra mi garganta, una pistola colocada contra mi cabeza”, dice María. “La Biblia misma era usada a veces como arma contra mí, pero que quede claro, siempre usada fuera de contexto, pero usada de todos modos”.

Le echaba la culpa a María de sus arrebatos explosivos y por muchos años ella creyó la mentira de que ella era parcialmente responsable. “Tenía que haber hecho algo malo si las cosas no estaban yendo bien en una relación que incluía a Dios, ¿no es cierto? Traté con tanto empeño de comportarme en forma piadosa...y la Biblia me decía que tenía que someterme a mi marido. Tal vez Dios simplemente quería que yo sufriera un poco para que me volviera más santa. Además, no estaba todo tan mal. Él a veces podía ser también amante y bondadoso”.

Juan abusaba de María, pero podía haber sido también del modo contrario. Las mujeres también infligen a ese grado abuso emocional sobre los hombres. Así que vamos a revertir la historia. ¿Te lo puedes imaginar?

María le dice en forma despectiva a su esposo. “¡No puedes regresar a la escuela! Nunca te gustó la escuela. Tampoco tienes cerebro para eso”.

Las siguientes son unas cuantas preguntas que nos gustaría hacer esta tarde:

- ¿Qué **técnicas utilizan los abusadores emocionales** a través de sus palabras, indiferencia, o acciones?
- ¿Qué es una **evaluación propia** para abuso emocional?
- ¿Cuáles son **los efectos** del abuso emocional?
- ¿Cómo debe **responder el cristiano** ante alguien que está siendo abusado?
- ¿Qué tal si tú eres el que está siendo emocionalmente abusivo hacia alguien a quien amas? ¿Estás dispuesto a reconocerlo y a cambiar tu conducta?
- ¿Qué tal si tú eres el sobreviviente? **¿Estás dispuesto a buscar ayuda?** ¿Sabes a quién acudir en ese caso?
- ¿Cuáles son algunos **recursos útiles** para sobrevivientes de abuso emocional?

¿POR QUÉ EL ABUSO EMOCIONAL ES DIFÍCIL DE RECONOCER?¹⁴

El abuso emocional puede ser difícil de reconocer porque puede ser muy sutil y porque los abusadores con frecuencia le echan la culpa a su víctima. Pueden actuar como si no tuvieran idea de por qué estás incómodo o incómoda. Además, tal vez hayas sido tratada de igual manera en relaciones pasadas, así que te resulta muy familiar y muy difícil de detectar. Con el tiempo, el abusador va a ir carcomiendo tu estima propia, haciendo que te sientas culpable, que dudes de ti misma y que desconfíes de tus propias percepciones. Otros aspectos de la relación pueden estar

¹⁴ <https://www.psychologytoday.com/blog/toxic-relationships/201704/forms-emotional-and-verbal-abuse-you-may-be-overlooking>

funcionando bien. El abusador puede ser amante y comprensivo entre un episodio y otro, de manera que llegas a negarlos o a olvidarlos. Tal vez no has tenido una relación saludable con la cual comparar la actual, y cuando el abuso tiene lugar en privado, no hay ningún testigo que pueda validar tu experiencia.

LA PERSONALIDAD DE UN ABUSADOR¹⁵

Muchos hombres y mujeres asumen que, si no son abusados físicamente por su compañero íntimo, entonces no han experimentado abuso. Eso no es necesariamente cierto. Podrías estar en una relación que está drenando algo de lo que tú eres; tu pareja está erosionando tu estima propia y tu felicidad y tú tal vez no lo has llegado a reconocer.

Los abusadores típicamente quieren controlar y dominar.

Utilizan el abuso verbal para lograr lo anterior. Son personas centradas en sí mismas, impacientes, irrazonables, insensibles, no saben perdonar, carecen de empatía y con frecuencia son celosas, suspicaces y retentivas. A fin de mantener el control, algunos abusadores “toman rehenes”; en otras palabras, pueden tratar de aislarte de tus amigos y familiares. Sus estados de ánimo pueden cambiar de una actitud romántica, amante, positiva y hasta divertida, a una deprimente o de enojo. Algunos castigan con ira, otros con silencio, o con ambas cosas. Es generalmente un “si no te gusta, te puedes ir”, “en esta casa se hace lo que yo digo”.

Características de los hombres abusadores¹⁶

- **El hombre que demanda.** Se siente con derecho, se llena de ira muy fácilmente y tiene una actitud extremadamente crítica, con frecuencia sobre evalúa sus contribuciones en la casa.

¹⁵ Ibíd.

¹⁶ <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive>

- **El hombre que siempre tiene la razón.** Ve su propia perspectiva como la última autoridad y no valora ni toma en cuenta los sentimientos de su esposa. Distorsiona además la lógica racional de su esposa como algo absurdo, haciendo que la esposa hasta se lamenta de tener su propia opinión.
- **El torturador gota de agua.** Se las arregla para asaltar verbalmente a su esposa sin levantar el tono de la voz. Esos ataques quietos pueden hacer que su esposa se enoje, haciendo parecer como si la persona abusiva es la esposa.

De acuerdo con las investigaciones, estos perfiles son manifestaciones de un sistema de creencias distorsionado. En su libro, *When Love Hurts: A Woman's Guide to Understanding Abuse in Relationships* (Cuando el amor hiere: Guía de la mujer para reconocer el abuso en las relaciones), Jill Cory y Karen McAndless-Davis señalan que los hombres abusivos creen que ellos ocupan un lugar central, que son superiores y que lo merecen todo.

“El hombre usa tácticas abusivas a fin de imponer su sistema de creencias”, señalan estas autoras. “Las tácticas abusivas le permiten estar en el control y tener mucho más poder que su pareja. Un hombre abusivo va a utilizar cualquier forma de abuso que él necesite para ‘ganar’ y obtener lo que él quiere”. Sin embargo, como se hizo notar anteriormente, los hombres experimentan abuso emocional por parte de las mujeres, de la misma manera que las mujeres lo experimentan por causa de los hombres.

Características de las mujeres abusadoras

- **La mujer fue abusada verbalmente cuando era** niña, fue testigo de ello en su propia familia, o fue previamente abusada verbalmente por otro esposo.
- **La mujer tiene muy baja estima propia.**
- **La mujer tiene un temperamento intenso**, que explota por el estímulo de menores frustraciones y argumentos.

- **Su sentido de poder o de control depende del asentimiento y conformidad de su pareja** y de su desempeño según las demandas de ella. Se siente “en control” si su pareja es totalmente pasiva y se rinde a todas las preferencias y decisiones de ella.
- **Tiene rígidas expectativas o fantasías con respecto al matrimonio**, la colaboración, o los hombres en general y no las va a comprometer. Ella espera que él se comporte de acuerdo con sus expectativas de lo que debe ser un esposo; tal vez en la forma como era el matrimonio de sus padres, o de la forma contraria. Ella demanda que él cambie para acomodarse a sus propias expectativas.
- **Proyecta la culpa de todas las dificultades de su relación en su pareja.** Piensa que ella no estaría enojada si tan solo él fuera quien ella desearía que fuera. Ella no se embriagaría si él no la hiciera tan infeliz. También niega la necesidad de un consejero matrimonial porque piensa que “no hay nada malo con ella, sino más bien con él”. Tampoco quiere que él vaya a recibir consejos porque se siente amenazada con la idea de que una “persona de afuera” se ponga de parte de él.
- **Las personas abusadoras son extremadamente posesivas y celosas.** Estas personas experimentan un intenso deseo de controlar a sus cónyuges.
- **Las mujeres abusadoras con frecuencia tienen solamente relaciones superficiales con otras personas.** Su relación primaria, si no su relación exclusiva, es con su esposo o su novio.
- **Puede describirse como una persona de personalidad dual.** Es ya sea, excepcionalmente dulce o excepcionalmente cruel y dura.

Puede ser egoísta o generosa, dependiendo de en qué estado de ánimo se encuentre.

- **La característica principal de las mujeres abusadoras es que tienen la capacidad de engañar a los demás.** La mujer abusadora puede ser dulce, tranquila encantadora y convincente.
- **El cónyuge es usualmente un símbolo.** La persona abusadora no se relaciona con su pareja como una persona por su propio derecho, sino como un símbolo de otra persona significativa para ella. Esto es verdad especialmente cuando ella se enoja y asume que él está pensando, sintiendo o actuando como esa otra persona significativa en su vida; con frecuencia su padre u otro miembro de la familia o persona de autoridad.

Nuestra cultura, excesiva e irracionalmente acepta la filosofía “Yo voy a cambiarlo”, en la que una mujer selecciona y entonces “moldea” a su pareja de acuerdo con su propio gusto. “Cásate con el hombre hoy y cámbialo mañana”, son las palabras de una obra musical presentada en Broadway, llamada *Guys & Dolls*

Ciertamente, las parejas amantes, en igualdad de circunstancias, tal vez decidan cambiar sus HÁBITOS físicos para agradarse el uno al otro, pero un cónyuge nunca debe demandar que el esposo o la esposa cambie su ESTILO DE VIDA, PERSONALIDAD, AFICIONES O SU ELECCIÓN DE CARRERA contra su voluntad, en favor de su pareja.

Es importante entender que las personas abusivas no son gente sin esperanza y tal vez hayan tenido ellas mismas una dolorosa experiencia. **Las investigaciones señalan que las personas que han sido abusadas tienden a abusar a otras.** Así que la conducta abusiva puede originarse algunas veces en sentimientos de miedo y vergüenza que podrían ser el resultado de abuso que el abusador sufrió antes de contraer matrimonio con su cónyuge. Esto con frecuencia trae como resultado la necesidad de controlar su vergüenza a través de abuso subsecuente. El abusador puede

estarse diciendo a sí mismo: “Ya nunca voy a ser otra vez ese asustado niño o niña...Nunca más voy a ocupar ese lugar tan vulnerable, así que voy a tomar las riendas y el control”.¹⁷

¿CUÁLES SON LAS TÉCNICAS USADAS EN EL ABUSO EMOCIONAL?¹⁸

1. Abuso emocional a través de palabras

- **La opinión autoritaria y dominante.** La persona que se rehúsa a considerar tu opinión y te fuerza a aceptar siempre la suya.
- **La persona que siempre tiene la razón.** La persona que siempre debe tener la razón y que tiene la última palabra cuando surge un desacuerdo.
- **El juez y jurado.** La persona que emite duros juicios respecto a ti o a tu comportamiento a fin de producir en ti vergüenza y culpa personal.
- **La persona que te rebaja y menosprecia.** La persona que utiliza comentarios tales como: “¡Estás totalmente loca! ¿Cómo podría alguien pensar una cosa tan estúpida?”, a fin de devaluar tus decisiones y sentimientos.
- **La persona que se hace el payaso.** La persona que usa el sarcasmo para sacar a luz tus asuntos del pasado, hacer claro un punto de vista o menospreciarte como persona.
- **La persona que te imprime culpa.** La persona que usa culpa falsa no realista y no merecedora con el fin de controlar tu conducta.
- **La persona historiadora.** La persona que dice que te ha perdonado, pero entonces procede a traer al presente cada asunto pasado una y otra vez a fin de avergonzarte para que aceptes sus propias decisiones y sentimientos.

¹⁷ <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive>

¹⁸ National Association for Christian Recovery (Asociación nacional de recuperación cristiana)
<http://www.nacr.org/abusecenter/verbal-and-emotional-abuse>

2. Abuso emocional a través de acciones

- **El comandante en jefe.** La persona que desea controlar cada aspecto de tu vida —desde tus pensamientos hasta tus acciones— a través de conductas y expectativas militaristas.
- **El gritón.** La persona que usa los gritos, las palabras fuertes y los apodosos denigrantes como armas para controlarte.
- **El intimidador.** La persona que usa la intimidación, el temor, la ira e inapropiadas amenazas a fin de salirse con la suya.
- **La montaña rusa.** La persona cuyos estados de ánimo y comportamiento oscilan de un extremo a otro, destruyendo cualquier sentido de seguridad y consistencia en la relación.
- **La persona que tiene favoritos.** La persona que exhibe favoritismo al decir: “¿Por qué no puedes ser más como tal o cual persona?”, haciendo con ello muy claro que no estás a la altura de esa otra persona.
- **La persona que invierte los papeles a desempeñar.** Los papeles en esa relación se confunden e invierten cuando los padres juegan el papel de los hijos, o el hijo asume las responsabilidades del padre, o se pone al hijo a desempeñar el papel del cónyuge emocional.
- **La ira de Dios.** La persona que usa mal las Escrituras a fin de salirse con la suya, de la manera que desea y que iguala su propia opinión con la de Dios.
- **El enloquecedor.** La persona que causa que te sientas como que has perdido la razón o la memoria, es un enloquecedor. Ocurre cuando esta persona niega que haya sucedido un evento, dice que estás loca o que eres demasiado sensible; describe un suceso en forma totalmente diferente a como tú lo recuerdas. Cuando te cuestionas respecto a la sanidad de tu mente o la fidelidad de tu memoria, es posible que tengas más probabilidades de sentirte dependiente del abusador y quedarte en la relación. El

enloquecimiento ocurre con el tiempo y es posible que no lo notes al principio.¹⁹

3. Abuso emocional a través de la indiferencia

- **El padre desaparecido.** Uno de los padres se retira a sí mismo de cualquier interacción en tu vida.
- **El proveedor emocional ausente.** Uno de los padres se desconecta a sí mismo de toda interacción emocional en tu vida.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DEL ABUSO EMOCIONAL?

El permanecer en una relación emocional o verbalmente abusiva puede tener efectos perdurables en tu salud física y mental, lo cual puede causarte dolor crónico, depresión o ansiedad.

Podrías llegar también a:

- Cuestionar tu memoria respecto a eventos: “¿Sucedió eso realmente?” (Enloquecimiento)
- Cambiar tu conducta por temor de hacer enojar a tu pareja o a actuar en forma más agresiva o más pasiva de lo que lo harías de otra manera.
- Sentirte avergonzada o culpable.
- Sentir temor constante de hacer enojar o sentir mal a tu cónyuge.
- Sentirte impotente y sin esperanza.
- Sentirte manipulada, utilizada y controlada.
- Sentirte indeseable.

La conducta de tu pareja puede dejarte sintiéndote como si necesitaras hacer todo lo que fuera posible para restaurar la paz y terminar con el abuso. Esto en sí puede muy estresante y aplastante.

¿QUÉ ES UNA EVALUACIÓN PROPIA DE ABUSO EMOCIONAL?²⁰

¹⁹ <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse>

²⁰ <http://www.lilaclane.com/relationships/emotional-abuse/male-victim-abuse.html>

Toma un momento para considerar las preguntas siguientes. Tu cónyuge tal vez se ha comportado como si esas cosas estuvieran bien, aun cuando es obvio que no están bien de ninguna manera.

1. ¿Sientes que no puedes discutir con tu pareja aquello que te está preocupando?
2. ¿Te critica, humilla o socava tu estima propia frecuentemente tu pareja? ¿Te ridiculiza tu pareja por expresarte a ti misma?
3. ¿Trata tu pareja de aislarte de tus amigos, familia o grupos? ¿Te limita tu pareja tu acceso al trabajo o a recursos materiales?
4. ¿Te ha robado tu pareja en alguna ocasión, o se ha metido en deudas que tú tienes que manejar?
5. Oscila la relación con tu pareja entre una gran distancia emocional (se niega a hablar) y el estar demasiado cerca?
6. ¿Te sientes algunas veces atrapada en la relación?
7. ¿Te ha tirado algo tu pareja alguna vez o ha destruido cosas que te pertenecen?
8. ¿Le tienes miedo a tu pareja?

¿CÓMO DEBE RESPONDER LA PERSONA CRISTIANA A UNA AMIGA O AMIGO QUE ESTÁ SIENDO ABUSADO O ABUSADA?

Si una amiga se acerca a ti y te cuenta episodios de su vida y estos detalles se parecen en algo a los que se han estado describiendo aquí, por favor entérate de que esta persona te está confiando su corazón y que probablemente esté asustada. Tu amiga podría estar necesitando ayuda desesperadamente y ha elegido acercarse a ti, posiblemente bajo la amenaza de que, si en algún momento se lo cuenta a alguien, las cosas se podrían poner peor para ella (o él) en casa. Recuerda siempre que si el abuso es severo, se aconseja una evaluación del peligro.²¹

Pautas generales para tratar esta clase de situación:

²¹ <https://www.dangerassessment.org/>

- **Reconocer su dolor y que es ciertamente muy real.** Esta persona puede no creer que lo que está pasando es realmente tan malo. Necesita escuchar de alguien más si realmente lo es.
- **Dirige preguntas amables.** Trata de obtener más información en relación a cuánto tiempo ha estado sucediendo y qué clase de acciones abusivas se están llevando a cabo. Pero debes saber cuándo retroceder un poco si el hablar de ello resulta demasiado doloroso para esta persona.
- **Ten cuidado de no culpar a esta persona.** Es muy probable que a esta persona que pide tu ayuda se le haya echado la culpa por demasiado tiempo por la forma en que han resultado las cosas, así que trata de no decir que tal vez si ella cambiara alguna cosa específica, a lo mejor él ya no se comportaría así. Aun cuando las relaciones siempre tienen dos lados, hay suficiente tiempo después para que la persona se dé cuenta de la parte que juega en esa disfunción.
- **No le des a tu amiga o amigo la orden de simplemente hacer más acerca de algo.** Seguramente esta persona ya pensó en todo eso antes —orar más, servir más, alabar más, cocinar más, iniciar más la relación sexual— y probablemente eso no ha hecho cambiar mucho ninguna cosa durante más de unos cuantos días o semanas. (Eso es lo que se ha dado en llamar la fase de luna de miel, en la que las cosas parecen ir mejor, pero nunca dura lo suficiente).
- **No trates de ayudar tú sola a esa persona.** Determina qué tipo de ayuda puede necesitar, ya sea la visita de un pastor (elige sabiamente), o un consejero cristiano.
- **Ofrece acompañar a esta persona a cualquier reunión.** Esta persona puede sentirse tal vez asustada o avergonzada. El dar los

primeros pasos fuera de la situación de abuso puede ser aterrador y necesita apoyo.

- **No le aconsejes que tome decisiones drásticas.** No le va a ser de ayuda que le digas: “Yo no sé cómo has podido vivir de esta manera por tanto tiempo”, o “Si yo fuera tú, me reuniría con mi abogado ahora mismo”. Esto podría servir para hacer que se paralizara todavía más esta persona. Tu amiga necesita dar pasos pequeños pero firmes hacia la salud y la sanidad. Y tú podrías estar adjudicando tu pasado o heridas emocionales a esa situación cuando realmente no tienen aplicación en ella.
- **Repórtate con esta persona.** Las víctimas con frecuencia se sienten aisladas y solas. Se necesita valor para pedir ayuda; el pedir todavía más ayuda puede requerir más valor que el que tiene esa persona, si tú no le das un seguimiento a tu intervención tal vez esa persona ya no vuelva a tratar de acercarse a ti.
- **Señálale la Biblia a esta persona.** Comparte con ella versículos de las Escrituras que afirmen su valor a la vista de Dios y que nos dan confianza en el poder de Dios para sanar y para ser nuestra fortaleza. Esta persona necesita que se le recuerde repetidamente que Dios la ama, que es valiosa, que Dios está cuidando de ella.
- **Ora.** Ora con esta persona. Pon a esta persona en las manos de Dios y mantente trayéndola cerca de Cristo, pidiendo que la salud divina se derrame sobre ella.

Estas ideas solamente rozan la superficie de un tema altamente controversial. Si tú o alguna persona a quien amas se encuentra en esta situación, por favor obtén la ayuda que se necesita. Tal vez no se trate de un ojo apagado por un golpe, pero un corazón se está rompiendo un poco más cada día.

PREGUNTAS FINALES

- **¿Y qué si tú eres el abusador(a) emocional (verbal)?** ¿Eres alguien que ha usado estas técnicas para abusar a otra persona? Si es así, ¿estás dispuesto(a) a reconocerlo y a buscar ayuda profesional que te ayude a cambiar tu conducta? ¿Estás dispuesto(a) a buscar la ayuda de lo alto?
- **¿Y qué tal si tú eres el(la) sobreviviente de abuso emocional?** ¿Estás dispuesto(a) a confrontar a la persona abusadora con bondad, pero con firmeza, y a buscar ayuda profesional? ¿Estás dispuesto(a) a procurar la sabiduría de Dios al enfrentar esta situación?

¡Oro porque así sea!

CONSEJOS DE ELENA G. WHITE PARA PAREJAS EN RELACIONES DISFUNCIONALES

El hogar cristiano, p. 92:

Ame cada uno de ellos al otro antes de exigir que el otro le ame. Cultive lo más noble que haya en sí y esté pronto a reconocer las buenas cualidades del otro. El saberse apreciado es un admirable estímulo y motivo de satisfacción. La simpatía y el respeto alientan el esfuerzo por alcanzar la excelencia, y el amor aumenta al estimular la persecución de fines cada vez más nobles.

El hogar cristiano, pp. 96, 97:

Es tan difícil que haya amor sin que se revele en actos exteriores como lo es que el fuego siga ardiendo sin combustible. Vd. ... consideró que era rebajar su dignidad manifestar ternura mediante actos de bondad y buscar oportunidades para revelar afecto hacia su esposa mediante palabras de ternura y bondadosa atención. Vd. es inconstante en sus sentimientos y se deja afectar profundamente por las circunstancias en derredor suyo. ... Abandone las preocupaciones de sus negocios, así como las perplejidades y molestias inherentes a ellos, cuando deja el lugar donde los atiende. Preséntese a su familia con semblante alegre, con simpatía, ternura y amor. Esto será mejor que gastar dinero en medicinas y médicos para su esposa. Representará salud para el cuerpo y fuerza para el alma. Vds. han vivido miserablemente... Vd. piensa que manifestar amor y hablar bondadosa y afectuosamente es rebajar su dignidad. Considera que todas esas palabras tiernas saben a blandura y debilidad, y que son innecesarias. Pero en su lugar deja oír palabras de irritación, discordia, contienda y censura. ...

Vd. no posee los elementos de un espíritu contento. Se espacia en sus dificultades; arrostra necesidades y pobreza imaginarias; se siente afligido, angustiado y atormentado; su cerebro parece arder, su ánimo está deprimido. No alberga amor a Dios ni gratitud en su corazón por todas las bendiciones que le ha otorgado su bondadoso Padre celestial. Sólo ve las incomodidades de la vida. Una locura mundana le encierra como entre densas nubes de tinieblas. Satanás se regocija porque Vd. se siente desgraciado cuando tiene a su disposición la paz y la dicha.

Sin tolerancia y amor mutuos ningún poder de esta tierra puede mantenerla a Vd. ni a su marido en los lazos de la unidad cristiana. El compañerismo de ambos en el matrimonio debiera ser estrecho, tierno, santo y

elevado, e infundir poder espiritual a su vida, para que pudiesen ser el uno para el otro todo lo que la Palabra de Dios requiere. Cuando lleguen a la condición que Dios quiere verlos alcanzar, hallarán el cielo aquí y a Dios en su vida

—FIN—

LISTA DE RECURSOS SOBRE ABUSO EMOCIONAL

Recursos para matrimonios abusivos

Lo que podría aparecer como un matrimonio perfecto, a puertas cerradas podría ser uno de dominio y abuso emocional. Considerando el daño que las palabras pueden causar, la mujer necesita ser capaz de identificar las señales de abuso emocional. Sabemos bien que este tema es muy difícil y sensitivo. Esperamos que te sean de utilidad estos recursos de manera que puedas identificar las señales de alerta, así como la forma de responder cuando tú o alguien que conozcas necesite ayuda.

Recursos de Ministerio de la Mujer de la Asociación General

<https://women.adventist.org/enditnow-day>

Organizaciones y Sitios Web

Life Skills International - Teléfono: 1 (300) 340-0598

Life Skills International enfoca su atención en ofrecer su ayuda a personas que se encuentran en relaciones rotas y tensas. Es una organización sin ánimo de lucro creada por Paul y Judy Hegstrom. Paul dedicó más de 18,000 horas a la investigación, cuando elaboró un currículo para programas concernientes a violencia doméstica que podrían ayudar tanto al abusador como a la víctima de abuso. La sede de la organización se encuentra en las afueras de Aurora, Colorado, en los Estados Unidos y se ha expandido hasta convertirse en un programa de nivel internacional con más de cien centros. El sitio electrónico de esta organización patrocina una transmisión radial, concerniente a las señales de alerta para identificar tanto el abuso emocional como el abuso físico, así como seminarios en vivo.

National Domestic Violence Hotline (Línea telefónica nacional directa para violencia doméstica, en los Estados Unidos) Teléfono: 1 (512) 794-1133

National Domestic Violence Hotline provee información sobre diferentes tipos de abuso doméstico. Posee además recursos para que las víctimas encuentren ayuda, información acerca de cómo ayudar a un amigo o amiga y sobre cómo encontrar recursos en una determinada zona.

Recursos para seguir adelante más allá del abuso emocional

<http://www.webheights.net/GrowingbeyondEmotionalAbuse/articles.htm>

(sobre cómo seguir adelante más allá del abuso emocional)

[Homepage of Patricia Evans](#). Gran cantidad de buena información además de venta de sus libros y seminarios.

[Emotional Abuse: the hidden form of maltreatment](#), Adam M Tomison y Joe Tucci (sobre abuso emocional -una forma escondida de maltrato).

Libros

Wounded by Words: Healing the Invisible Scars of Emotional Abuse.

(Heridos a través de palabras: Las cicatrices invisibles del abuso emocional) por Susan Titus Osborn, Karen L. Kosman, Jeenie Gordon.

En este libro, *Wounded by Words*, las autoras exploran la forma en que los abusadores emocionales aíslan, desorientan y doctrinan a sus víctimas, así como la forma en que sus palabras desagradables dejan cicatrices perdurables. A través del estudio de la Palabra de Dios, la oración y el consejo de un consejero y otras víctimas, los lectores pueden ver cómo sus distorsionadas imágenes de sí mismos empiezan a cambiar. Al colocar el fundamento de una nueva vida, con Jesucristo siendo la piedra principal, los lectores pueden comenzar a borrar grabaciones destructivas que tocan una y otra vez en su mente, y renovar gradualmente su fe y esperanza.

The Emotionally Destructive Relationship: Seeing It, Stopping It, Surviving It (La relación emocionalmente destructiva: Cómo identificarla, ponerle alto y sobrevivir a ella), por Leslie Vernick.

A través de una devota orientación y experiencia práctica, Leslie Vernick ofrece un enfoque empático al reconocimiento de una relación emocionalmente destructiva y trata los síntomas y el daño producido con herramientas bíblicas. Aprende cómo reconocer el abuso, cómo ponerle alto y cómo sobrevivir a su impacto en tu vida echando mano de la libertad en Dios. Los lectores podrán entender cómo reconocer comportamientos que tienen el propósito de controlar, castigar y lastimar; y cómo confrontar y hablar la verdad en el momento oportuno.

Mending the Soul: Understanding and Healing Abuse. (Reparando el alma: Para entender y sanar el abuso), por Steven R. Tracy.

El abuso es mucho más rampante que lo que imaginan la mayoría de los cristianos y profundo el daño perdurable que causa en la víctima. Pero el proceso de curación es realmente posible con Dios. En su bien documentado recurso con sólida base bíblica y científica, el Dr. Tracy sondea la naturaleza y los efectos del abuso físico, verbal, sexual y espiritual, así como las estrategias de su prevención y recuperación del mismo. Así como de seguro las relaciones abusivas tienen un tremendo poder para lastimar el alma, de la misma manera, las relaciones saludables tienen un tremendo poder para alimentar y sanar el alma.

The Power of Words (El poder de las palabras, por Nancy Leigh DeMoss).

En este estudio, descubrirás la conexión entre tu corazón y tus palabras. Te sentirás desafiado a examinar tu corazón y a considerar las consecuencias que tienen tus palabras. Y con ello podrás tener una percepción práctica sobre el “control de la lengua”, según la palabra de Dios.

Finding Peace for Your Heart: A Woman's Guide to Emotional Health
(Encontrando paz para tu corazón: Guía para la mujer hacia la salud emocional), por Stormie Omartian.

En *Finding Peace for Your Heart*, Stormie Omartian ofrece una percepción personal sobre la sanidad emocional al guiarte en un proceso de transformación de tu ser íntimo. Únete a ella en una jornada personal al guiarte a través de asuntos tales como reconocer que Dios está a tu lado y mostrándote cómo vivir en obediencia de manera que puedas llegar a la plenitud completa que deseas.

Angry Men and Women Who Love Them: Breaking the Cycle of Physical and Emotional Abuse. (Hombres iracundos y mujeres que los aman: Rompiendo el ciclo de abuso físico y emocional), por Paul Hegstrom.

A través de un fascinante y a la vez abarcador examen de los componentes psicológicos de varios tipos de abuso, juntamente con ejemplos verídicos de su propia vida y de otros, Paul Hegstrom señala el camino de regreso hacia la plenitud y la libertad. Una ayuda invaluable para el hombre que golpea, para la mujer que se siente atrapada, y para el pastor, el consejero o amigo que desesperadamente desea ayudarlos a los dos. El libro *Angry Men and the Women Who Love Them* ofrece respuestas directas para aquellas personas que están dispuestas a sobreponerse al ciclo de violencia.

Overcoming Hurts & Anger: Finding Freedom from Negative Emotions
(Venciendo sobre las heridas y la ira: Cómo liberarse de las emociones negativas), por By Dwight L. Carlson.

Overcoming Hurts & Anger ha estado ayudando a las personas a enfrentar los sentimientos heridos y las respuestas de enojo que causan estragos en muchas relaciones. En esta edición ampliamente revisada y ampliada de su muy vendido libro, Dwight Carlson presenta una perspectiva equilibrada y bíblica para enfrentar abierta y honestamente las poderosas emociones que todos experimentamos en un momento u otro.

Emotional Abuse Hurts Brochure (Panfleto El abuso emocional hiere)
publicado por la Universidad de Michigan.

Describe el abuso emocional, sus síntomas y algunos recursos.

https://www.med.umich.edu/abusehurts/abuse_emotional.pdf

Otros Libros²²

1. Patricia Evans, *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond* (La relación verbalmente abusiva: Cómo reconocerla y cómo responder a ella), Holbrook, Ma. Bob Adams, Inc. 1992
2. Patricia Evans, *Verbal Abuse Survivors Speak Out: On Relationship and Recovery* (Sobrevivientes de abuso verbal dan su opinión. Sobre relaciones y recuperación)
3. Patricia Evans, *Teen Torment: Overcoming verbal abuse at home and school* (Venciendo sobre el abuso verbal en el hogar y en la escuela).
4. Gregory L. Jantz, *Healing the Scars of Emotional Abuse* (Curación de las cicatrices del abuso emocional).
5. Susan Forward and Donna Frazier, *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You* (Chantaje emocional: Cuando las personas cercanas en tu vida emplean el temor, la obligación y la culpa para manipularte). Perennial Currents, 1998.
6. Albert Ellis y Marcia Grad Powers. *Secret of Overcoming Verbal Abuse: Getting off the Emotional Roller Coaster and Regaining Control of Your Life* (El secreto para vencer sobre el abuso verbal: Cómo salir de la montaña rusa emocional y recuperar el control de tu vida) (Wilshire Book Company, 2000).

—FIN—

²² [Ibid.](#)

Actividad

ESCENARIOS

Respuestas a un abusador fijando límites saludables

*Elige a una persona asistente al seminario y discutan juntas sus respuestas al abuso verbal. Tomen su turno jugando el papel del **Abusador** y de la víctima convertida en **Sobreviviente**.*

1. Algunas veces puedes **bloquear el abuso verbal con un poco de humor**. Esto te coloca en el mismo plano y despoja al abusador del poder que está procurando al menospreciarte y hacerte sentir menos.
2. **El repetir de nuevo** lo que se te ha dicho obra también un impacto, **seguido por un límite lleno de calma**.

Abusador: “Eres una estúpida”.

Subreviviente: “¿Quieres decir que piensas que no sé lo que estoy haciendo?”

Abusador: *(responde con una desafiante repetición del insulto)* “Sí, eres una tonta”.

Subreviviente: *(respuestas calmadas de seguimiento)* “No estoy de acuerdo”, o “Yo no lo veo así” o “Sé exactamente y muy bien lo que estoy haciendo”.

3. En algunos casos, el abuso verbal se enfrenta mejor con **declaraciones fuertes**.

Abusador: “Eres una estúpida”.

Subreviviente: “¿Quieres decir que piensas que no sé lo que estoy haciendo?”

Abusador: “Sí, eres una tonta”.

Subreviviente: “Para”. “No me hables de esa manera”, “Eso es humillante”, “No me pongas apodos”, “No me levantes la voz”, “No me hables en ese tono”, “No respondo a órdenes”, etc.

4. De esta manera, están poniendo un **límite en cuanto a cómo deseas ser tratada** y recuperar tu poder.

Abusador: *(hace una declaración para controlar o para ridiculizar)*

Subreviviente: *(elige una de las anteriores declaraciones)*

Abusador: “O, ¿qué?” (o qué pasaría)

Subreviviente: “No voy a continuar con esta conversación”.

5. Típicamente, un abusador verbal puede volverse más abusivo, en cuyo caso, tú **continúas de la misma manera** para enfrentar el abuso.

Abusador: *(hace una declaración para controlar o para ridiculizar)*

Subreviviente: *(elige una de las anteriores declaraciones)*

Abusador: *(su respuesta es una amenaza):*

Subreviviente: “Si continúas así, voy a salirme de este cuarto” y hazlo si continúa el abuso.

Si te mantienes estableciendo límites, el abusador va a captar el mensaje de que la manipulación y el abuso no van a ser eficaces. La relación puede o no cambiar para bien, o tal vez puedan aflorar asuntos más profundos. De cualquier manera, con ello estás reconstruyendo tu confianza en ti misma y tu estima propia y estás aprendiendo importantes habilidades acerca de la fijación de límites.

—FIN—