



Valentía Emocional

El maltrato psicológico

Extraído de la revista “Mente Sana”, por: **Cristina Llagostera**

Hacer el vacío a alguien, ridiculizarlo delante de los demás, exigirle cada día más, juzgarle continuamente, recriminarlo sin motivo... Son actitudes reconocibles, incluso habituales en ciertas relaciones, pero no por eso son menos dañinas: se trata de diferentes formas de maltrato psicológico. La mejor manera de desactivarlo antes de que hunda nuestra autoestima es identificarlo a tiempo y desarrollar nuestra valentía emocional. Porque nadie puede herirnos sin nuestro consentimiento.

Hay agresiones que no dejan marcas físicas evidentes. El desprecio, los insultos, las amenazas, el sarcasmo, el gélido silencio... son actitudes que utilizan como única arma las palabras, o la ausencia de ellas, pero no por eso resultan menos dañinas o potencialmente destructivas. Se trata de agresiones que no producen un daño físico sino emocional, que provocan heridas ciertamente menos visibles, pero que pueden ser más profundas, duraderas y difíciles de curar.

A menudo se cae en el error de considerar este tipo de agresiones como un problema menor, algo menos grave o importante que la violencia física. Sin embargo, el maltrato psicológico está infiltrado en muchas relaciones y suele ser la antesala y el ingrediente básico cuando existen agresiones físicas. Precisamente porque no deja un rastro visible, suele ser más paralizante y difícil de detectar, pudiendo llegar a lesionar gravemente la autoestima y el concepto que la persona tiene de sí misma.

La realidad es compleja y todos estamos expuestos a ella. Cada vez que se ignora o se rechaza a alguien, cuando se utiliza el chantaje emocional, al intentar controlar lo que dice o hace otra persona, o cuando se menoscaba de manera más o menos consciente su autoestima, se está realizando una agresión a nivel emocional.

Aunque todos podemos emplear en un momento dado las palabras para lastimar, sólo se convierten en maltrato si las agresiones son repetidas y continuadas y existe un clima de hostilidad o rechazo de fondo.

Cuando llegan a formar parte de las pautas de interacción de una relación, pueden generar mucho sufrimiento y situaciones lindantes al abuso, en las que se traspasan los límites que defienden la dignidad personal.

La exigencia excesiva y la falta de valoración pueden ser una forma de maltrato, aunque se expresen mediante actitudes sutiles o aparentemente bienintencionadas. El desdén, la burla y los insultos son una agresión más explícita y directa. El silencio, ignorar a la otra persona intencionadamente, negarle el saludo o cualquier tipo de atención supone una forma de maltrato más fría y calculada pero igualmente efectiva. En cualquier caso, las consecuencias sobre la persona que lo sufre suelen ser similares: una débil autoestima y una sensación de incapacidad. Las situaciones más perversas son aquellas en las que resulta más difícil defenderse, pues se utiliza un doble juego: se arremete de manera indirecta o velada mientras se niega que exista tal agresión. Si la persona expresa

lo que percibe o siente se la acusa entonces de desconfiada, "loca", o de imaginarse cosas que no son. El resultado: la persona duda de sí misma, cree que es ella quien tiene un problema y debe cambiar. Con ello, la agresión ha logrado su finalidad: conseguir el control sobre el otro.

Alguien que se muestra tirano en una relación puede ser diferente en otra. Pero esto no le excusa. Es preciso descubrir qué sucede en la relación malsana para que exista este sometimiento y para que los límites que defienden la integridad personal no funcionen.

A menudo, las agresiones aparecen de manera anodina, con pequeñas faltas de respeto, una mala contestación, una mentira... Si la persona o el entorno no reaccionan, pueden crecer y propagarse insidiosamente. Es preciso comprender que el rechazo y la ofensa actúan a un nivel muy profundo y emocional, lesionando la confianza y la seguridad en uno mismo progresivamente. La persona va perdiendo su centro, está tan pendiente de lo que demanda el otro, de ganar su aceptación o evitar su enfado, que olvida cuáles son sus propios sentimientos y necesidades. Es una trampa en la que se cae inconscientemente, mientras que los rechazos y ataques se asumen como una realidad.

Sólo quienes tienen mejor suerte reconocen a tiempo las agresiones y las cortan antes de que se instaure el maltrato.

La manipulación suele ser vivida como una amenaza o exigencia, mientras que las ofensas provocan sentimientos intensos de dolor, rabia o culpabilidad. Lo que se siente es real, por mucho que el agresor afirme que no existen razones. La persona debe definir lo que es aceptable para ella y así aprender a definirse de nuevo a sí misma.

Para salir de la confusión que genera el acoso es necesario tomar distancia, pensar o hablar sobre lo ocurrido. De esta forma se ganarán la claridad y la firmeza necesarias para poner los límites coherentes que defiendan la autoestima. A veces, supone emprender un camino largo y difícil que implica tomar decisiones, realizar cambios y, sobre todo, construir una imagen más sólida de uno mismo a fin de que las agresiones no hagan tambalear la autoestima. Es un camino que implica encontrarse a uno mismo.

Extraído de la revista "Mente Sana", por: **Cristina Llagostera**

