



Superar el Abuso Verbal

Las palabras tienen el poder de construir
y de destruir, de alejar o acercar ...

MSc Minor Vindas C.



Bono de:
Consejería de Pareja

www.consejeriadepareja.net



MSc Minor Vindas C.

Todos los derechos reservados ©

No está permitida la reproducción total o parcial de este trabajo, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

Derechos reservados © 2009, por Minor Vindas C.

Derechos reservados © 2009, <http://www.consejeriadepareja.net>

Minor Vindas C, L091 San José C.R.

<http://www.consejeriadepareja.net>

Asesoría Familiar

Consejos para IDENTIFICAR Y SUPERAR EL ABUSO VERBAL



Las palabras tienen el poder de construir y de destruir ...

www.consejeriadepareja.net

CONSEJOS PARA DETENER EL ABUSO VERBAL EN LAS PAREJAS

El abuso verbal puede ser tan serio como el abuso físico. Las personas que abusan verbalmente a su pareja tienen un bajo concepto de sí mismos (auto-imagen).

Estas personas tratan suplantar o negar las carencias y falta de construcción positiva personales o hacia la relación, tratando de obtener control sobre la relación y sus circunstancias por medio de la violencia psicológica.

Las características del abuso verbal

1 El abuso verbal se plantea con palabras y frases que rechazan a la víctima y la hacen sentir humillada (o) y sin importancia.

2 El abuso verbal puede ser descarado con insultos, humillaciones, gritos, groserías etc. o sutil con comentarios aparentemente inofensivos e indirectos o chistes. El abuso verbal no necesariamente tiene que ser con groserías.

3 Si la víctima sufre de alguna característica diferente, como sobre peso, pertenece a raza minoritaria en ese contexto, cuenta con imagen particular, practica alguna religión, edad, etc. puede ser escarnecida (o) por estos atributos.

4 El abuso se da al existir constantemente rechazo a los comentarios y acciones de la pareja.

5 El abusador puede rehusarse a escuchar a su pareja, haciéndola sentirse sola y aislada.

6 Es posible que la víctima sienta la necesidad de hacer una serie de tareas como mantener la casa en orden o vestirse de tal manera, para que el abusador no tenga justificación para atacarla.

Esta es una forma de defenderse del agresor, basado en el temor. La lógica imperante es evitar enfrentar el conflicto por su inseguridad, con lo cual se aleja de la posibilidad de cambiar el ciclo agresor.

7 La persona abusadora pudo haber sido totalmente distinta antes del matrimonio y luego cambiar drásticamente, como si "ya ganó" o "recibió el otorgamiento" del derecho de controlar y agredir a su pareja.

Nótese que señalo :

- "ya ganó" (atribución o derecho que se da el victimario a agredir)
- "Otorgamiento de la víctima" La víctima da ese derecho al victimario por su tolerancia pasiva

Con uno de estos dos elementos que falte el círculo de violencia es cortado.

8 En ocasiones el abusador hace sentir a la víctima que él/ella lo provoca, por lo tanto merece el castigo porque es la causa de todos los problemas.

Esto genera confusión y culpa en la víctima y justificación irracional en el agresor.

El ciclo se rompe cuando agresor y víctima delimitan la responsabilidad de personal, de lo que siente piensa y hacer cada uno es responsabilidad propia y no del otro.

9 En muchas ocasiones el abusador pierde el control repentinamente sin ninguna razón aparente, haciendo sentir a la

víctima que tiene que "caminar de puntillas" (con cuidado) para evitar provocar la ira del agresor.

El abusador podrá hacer sentir a

10 La víctima siente que él/ella tiene una obligación de quedarse en la relación. Y ante cualquier queja de la víctima o insinuación de abando de la relación, el agresor manipula por medio de amenazas como limitar su afecto ("ahora quien te va a querer" o con qué dinero vas a subsistir).

Esto es hecho para socavar la resistencia de la víctima

11 Después del incidente, el abusador podrá actuar como si nada ha pasado o incluso llegar a sentirse aliviado por lo sucedido.

12 El abuso verbal no necesariamente implica violencia, sin embargo a veces puede llegar a la agresión física.

13 El abusador podrá plantear una imagen de sí mismo ante los demás de ser una persona "perfecta" y por lo tanto nadie cree que es capaz de cometer abusos.

14 El control del abusador trata de poner a la víctima en la posición de que sienta que él/ella es "demasiado sensible" y que exagera mucho los problemas o sufrimientos.

15 La persona abusadora generalmente niega que lo ha hecho ha provocado daño o que simplemente está mal.

El abusador evita todo contacto social (Iglesia, consejeros, grupos neuróticos anónimos, grupo de alcohólicos anónimos, orientador) que le pueda hacer ver su realidad de agresor, ya que no desea cambiar.

Como detener el abuso verbal y emocional

1 Lo primero es reconocer que no hay nada que puedas hacer para detener a un abusador. La víctima nunca será lo suficientemente "adecuada" para una persona así.

2 Se debe comprender que lo que el abusador plantea tiene que ver con sus propias inseguridades y que no está basado en la verdad.

3 La víctima debe de comenzar por entender la realidad de este enfermizo círculo de victima/agresor y defenderse ante el abusador.

La víctima debe establecer límites e informarle que definitivamente no escuchará más los insultos y comentarios ofensivos y dañinos.

4 Una víctima deberá buscar ayuda profesional para resolver estos asuntos y en caso de ser necesario, iniciar un proceso de sanación emocional.

5 Recuerda que un abusador no puede ser forzado a cambiar. Tienen que querer cambiar – una víctima solo se puede cuidar a sí misma (o).

6) Debes tener la determinación de salir de ese círculo de agresión o de agresor, empodérate y tomar control de tu propia vida



PONTE ALTAS METAS Y PLANIFICA EL PRESENTE:

"Vive aquí y ahora, el pasado únicamente sirve para no volver a cometer los errores que has tenido, el futuro se construye con este presente"

INICIA NUEVOS PROYECTOS:

Enumera las áreas importantes de tu vida: la familia, los amigos, la carrera, la economía, lo personal. Ponte metas y realízalas, imagina como te gustaría estar dentro de dos cinco o diez años, escríbelo y ponte metas cortas para ir poco a poco a esa dirección.



Nunca desistas,
sigue adelante...

Mis más sinceros deseos que logres una buena calidad de vida

MSc Minor Vindas C

www.consejeriadepareja.net/bases-relacion/

Superar el Abuso Verbal

www.consejeriadepareja.net es un servicio para el desarrollo personal de pareja y familia que facilita recursos prácticos y sumamente funcionales para mejorar la calidad de vida.

Otros recursos:

Presupuesto Familiar es un curso práctico y sumamente funcional para **Tomar el Control De Tus Finanzas**

Te orienta de forma práctica como elaborar tu presupuesto familiar.

Herramienta que te ayuda a **disminuir tus deudas, ahorrar, planificar** tus gastos y **administrar** adecuadamente tu dinero para que disfrutes de un **futuro financiero saludable**.

VITAL recurso para tu **tomar el control de tus finanzas**



www.consejeriadepareja.net/cursos-y-educacion/presupuesto-familiar/

Como Superar Conflictos de Pareja" es un sistema en un Libro electrónico (pdf) único y diferente a todo lo que has visto, con varios bonos gratuitos de apoyo.

Este es, sin duda alguna, un recurso VITAL para tu **éxito matrimonial, y también para el de aquellos que más amas**



www.consejeriadepareja.net/ebook-como-superar-conflictos-de-pareja

Para ver más recursos recomendados, copia y pega en tu navegador el siguiente enlace: www.consejeriadepareja.net/cursos-y-educacion/

Si deseas ver más recursos recomendados, copia y pega en tu navegador el siguiente enlace: www.consejeriadepareja.net/auto-ayuda/

www.consejeriadepareja.net/

www.consejeriadepareja.net