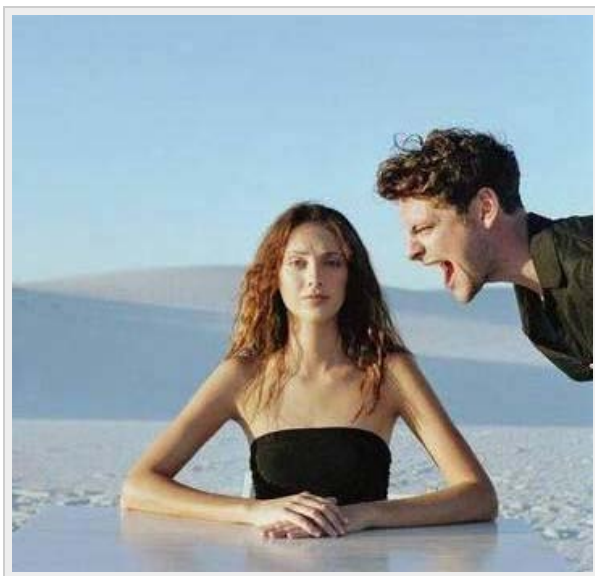


# El abuso verbal en el matrimonio

---

Por Kerby Anderson



Casi todos han oído de alguien, o conocen a alguien, que ha sido abusado verbalmente. Tal vez usted esté involucrado en una relación verbalmente abusiva. También es posible que nadie conozca su situación siquiera. El abuso verbal es como una paliza que no deja evidencias, como las magulladuras de los maltratos físicos. Usted (o su amigo) puede estar sufriendo en silencio y en aislamiento.

En este artículo quiero abordar este tema muy importante en un esfuerzo por entender este fenómeno y brindar respuestas. Como toda área de la acción humana, comienza en la mente y el corazón. Proverbios 23:7 dice: "Cual es su pensamiento en su corazón, tal es él." Lo que

una persona piensa en su mente y en su corazón se verá reflejado en sus palabras y en sus acciones. El abuso verbal y el abuso físico son el resultado de una forma de ver el mundo que claramente no es bíblica.

El abuso verbal suele ser más difícil de ver, ya que raramente hay cicatrices visibles, a menos que haya habido abuso físico. Pero a menudo es menos visible simplemente porque el abuso tal vez siempre ocurra en privado. La víctima del abuso verbal vive en un mundo cada más confuso. En público, la víctima está con una persona. Cuando está en privado, el abusador puede convertirse en una persona completamente diferente.

Frecuentemente, aunque no siempre, el perpetrador del abuso verbal es un varón y la víctima es una mujer. Hay muchos ejemplos de mujeres que son bastante abusivas verbalmente. Pero, para simplificar los pronombres en este artículo, voy a identificar al abusador como masculino y a la víctima como femenina.

Uno de los primeros libros en describir el abuso verbal en los adultos fue el de Patricia Evans, *The Verbally Abusive Relationship* (La relación verbalmente abusiva). [1] Ella entrevistó a cuarenta mujeres abusadas verbalmente de entre 21 y 66 años. La mayoría de las mujeres había salido de una relación verbalmente abusiva. Usaremos algunas de las características y categorías del abuso verbal que estas mujeres describen en este libro.

Otro libro importante para entender el abuso verbal, es uno que describe el fenómeno de "volverse loco" (crazymaking). George Bach y Ronald Deutsch escribieron "Stop! You're Driving Me Crazy (¡Alto! Me estás volviendo loco). [2] Ellos describen cómo es la experiencia de volverse loco. Esto incluye "sentirse temporalmente desequilibrado," "sentirse perdido y sin saber adónde ir," y "ser tomado desprevenido." La víctima suele ser el blanco de arranques de ira, el sarcasmo, o una fría indiferencia. La reacción del abusador ante estas acciones a menudo está recubierta de una actitud de "¿Qué te pasa a ti?" Se la acusa de "hacer de todo una montaña." Con el tiempo, ella pierde su equilibrio y seguridad y comienza a preguntarse si es ella la que está loca.

La clave de la sanidad está en reconocer el abuso verbal por lo que es, y comenzar a tomar pasos deliberados para detenerlo y traer sanidad. Dado que el abusador suele usar la negación, la responsabilidad por reconocer el abuso verbal suele estar en la pareja.

## Las características del abuso verbal:

Ahora quisiera centrarme en algunas de las características del abuso verbal según aparecen en The Verbally Abusive Relationship. [3]

1. El abuso verbal es dañino y suele atacar la naturaleza y las capacidades de la pareja. Con el tiempo, la pareja puede comenzar a creer que hay algo de malo con ella o con sus capacidades. Puede llegar a sentir que ella es el problema, y no su pareja.
2. El abuso verbal puede ser abierto (mediante insultos y arranques de ira) o encubierto (a través de comentarios sutiles, con un efecto similar a un lavado de cerebro). El abuso verbal abierto suele incluir reproches y acusaciones, y confunde a la pareja. El abuso verbal encubierto, que es la agresión oculta, confunde aún más a la pareja. Su objetivo es controlarla sin que se dé cuenta.
3. El abuso verbal es manipulador y controlador. Alguien puede hacer comentarios despectivos de una forma sumamente sincera e interesada. Pero el objetivo es controlar y manipular.
4. El abuso verbal es insidioso. La autoestima de la pareja va disminuyendo gradualmente, sin que se dé cuenta. Ella podría tratar de cambiar su comportamiento conscientemente o inconscientemente para no perturbar al abusador.
5. El abuso verbal es imprevisible. De hecho, la imprevisibilidad es una de las características más significativas del abuso verbal. La pareja queda atontada, atónita y desestabilizada por el sarcasmo, la frase hiriente, el desprecio o el comentario injurioso de su pareja.
6. El abuso verbal no es un tema secundario. Es el tema principal en la relación. Cuando una pareja está teniendo una discusión sobre un tema real, el tema puede ser resuelto. En una relación verbalmente abusiva, no hay ningún conflicto específico. El tema es el abuso, y este tema no se resuelve. No tiene un cierre.
7. El abuso verbal expresa un doble mensaje. Hay una incongruencia entre la forma en que habla el abusador y sus verdaderos sentimientos. Por ejemplo, puede sonar muy sincero y honesto mientras está diciendo a su pareja lo que ella tiene de malo.
8. El abuso verbal suele escalar, aumentando en intensidad, frecuencia y variedad. El abuso verbal puede comenzar con frases despectivas disfrazadas como chistes. Luego pueden aparecer otras formas. A veces, el abuso verbal puede escalar hacia el abuso físico, comenzando con empujones "accidentales," empujones y choques.

Estas son algunas de las características del abuso verbal. A continuación, consideraremos algunas de las categorías de abuso verbal. [4]

### Las categorías de abuso verbal

La primera categoría de abuso verbal es retener. Un matrimonio requiere intimidad, y la intimidad requiere empatía. Si una pareja retiene información y sentimientos, entonces el vínculo matrimonial se debilita. El abusador que se rehusa a escuchar a su pareja le niega la experiencia y la deja aislada.

La segunda es rebatir. Esta es la respuesta dominante del abusador verbal que ve en su pareja un adversario. Está constantemente rebatiendo y corrigiendo todo lo que dice y hace. Por adentro, hasta puede estar pensando: "¿Cómo se atreve a tener otro punto de vista!"

El rebatir es muy destructivo para una relación, porque impide que la pareja sepa lo que piensa su compañero acerca de cualquier cosa. A veces el abusador verbal puede cortar la discusión en la mitad de una oración antes que ella pueda terminar su idea. En muchas formas, ni siquiera le permite tener sus propias ideas.

Una tercera categoría de abuso verbal es rebajar. Esto es como tomar un artículo de cien dólares y reducir su precio a un centavo. Rebajar la realidad y la experiencia de la pareja y es sumamente destructivo. Puede ser una forma sumamente insidiosa de abuso verbal, porque niega y distorsiona la percepción real de la pareja del abuso.

A veces el abuso verbal esta disfrazado como chistes. Si bien sus comentarios pueden pasar por humor, hieren a su pareja profundamente. Las pullas verbales pueden ser hechas estúpidamente o con gran habilidad, pero todas tienen el mismo efecto de humillar a la pareja desequilibrándola.

Una quinta forma de abuso verbal es bloquear y desviar. El abusador verbal rehusa la comunicación, dictamina lo que puede ser discutido o retiene información. Puede impedir toda posibilidad de resolver conflictos mediante el bloqueo y el desvío.

Acusar y culpar es otra forma. Un abusador verbal acusará a su pareja de hacer algo malo o alguna violación del acuerdo básico de la relación. Esto tiene el efecto de desviar la conversación y poner a la otra pareja a la defensiva.

Otra forma de abuso verbal es juzgar y criticar. El abusador verbal puede juzgar a su pareja y luego expresar su juicio en una forma crítica. Si ella objeta, puede decirle que simplemente está señalando algo para ayudar, pero en realidad está expresando su falta de aceptación de ella.

Estas son sólo algunas pocas categorías de abuso verbal. A continuación, veamos varias otras formas de abuso verbal.

## Otras formas de abuso verbal

Trivializar puede ser también una forma de abuso verbal. Es un intento por tomar algo que se ha dicho o hecho y convertirlo en insignificante. Cuando se hace esto en forma franca y sincera, puede ser difícil de detectar. A menudo, la pareja queda confundida y cree que no ha explicado eficazmente a su compañero la importancia de algunas cosas para ella.

Socavar es también abuso verbal. El abusador no sólo retiene el apoyo emocional sino también erosiona la confianza y la determinación. El abusador a menudo aplastará una idea o sugerencia con un único comentario.

Amenazar es una forma clásica de abuso verbal. Manipula a su pareja haciendo que surjan en ella sus mayores temores. Esto puede incluir la amenaza de irse o divorciarse. En algunos casos, la amenaza puede ser escalar el abuso.

Insultar puede ser también abuso verbal. Llamar a alguien continuamente "estúpida" porque no es tan inteligente como uno o llamarla "torpe" porque no tiene tanta coordinación puede tener un efecto devastador sobre la autoestima de la pareja.

El abuso verbal puede involucrar el olvido también. Esto puede involucrar tanto la manipulación abierta como encubierta. Todos se olvidan de algo de vez en cuando, pero el abusador verbal lo hace en forma consistente. Cuando la pareja se ha serenado, después de recibir los gritos del abusador, y confronta a su compañero, encuentra que él ha "olvidado" el incidente. Algunos abusadores se olvidan de promesas que han hecho que son de gran importancia para sus parejas.

Ordenar es otra forma clásica de abuso verbal. Niega la igualdad y la autonomía de la pareja. Cuando un abusador da órdenes en vez de pedir, la trata como una esclava o una subordinada.

La negación es la última categoría de abuso verbal. Si bien todas las formas de abuso verbal tienen consecuencias serias, la negación puede ser muy insidiosa porque niega la realidad de la pareja. De hecho, un abusador verbal podría leer esta lista de categorías e insistir que no es abusivo.

Por eso es tan importante que la pareja reconozca estas características y categorías, dado que el abusador suele tomar una actitud de negación. Por lo tanto, la responsabilidad de reconocer el abuso verbal y hacer algo al respecto suele descansar en la pareja.

Hemos descrito varias características y hemos discutido varias categorías del abuso verbal. Finalmente, quisiera brindar una perspectiva bíblica.

### Una perspectiva bíblica del abuso verbal

La Biblia nos advierte claramente acerca de los peligros de un hombre airado. Proverbios 22:24 dice: "No te entremetas con el iracundo, ni te acompañes con el hombre de enojos." Y Proverbios 29:22 dice: "El hombre iracundo levanta contiendas, y el furioso muchas veces peca."

No es la voluntad de Dios que usted (o su amigo) esté en una relación verbalmente abusiva. Esas palabras airadas y críticas destruirán su confianza y su autoestima. Ser sumisa en una relación de matrimonio (Efesios 5:22) no significa dejarse ser golpeada verbalmente por su pareja. Es cierto que 1 Pedro 3:1 enseña que las esposas, al someterse a sus esposos, pueden ganarlos a Cristo por su comportamiento. Pero no enseña que deben permitir que sean abusadas verbalmente o físicamente.

He aquí algunos principios bíblicos clave. Primero, saber que Dios la ama. La Biblia enseña: "Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu" (Salmos 34:18).

Segundo, trate con sus sentimientos de culpa. Tal vez sienta que los problemas de su matrimonio son culpa suya. "Si sólo hiciera las cosas mejor, él no estaría tan enojado conmigo." La Biblia enseña en Salmos 51:6 que "He aquí, tú amas la verdad en lo íntimo, y en lo secreto me has hecho comprender sabiduría." Aún cuando pueda tener sentimientos de culpa, tal vez usted no sea la parte culpable. Yo le recomendaría que lea mi artículo sobre el tema de la falsa culpa. [5]

Un tema relacionado es la vergüenza. Tal vez sienta que usted tiene algo malo. Tal vez sienta que es una mala persona. Salmos 139:14 dice: "Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe bien."

Finalmente, debe darse cuenta que usted puede dejar de ser una víctima y concordar con Dios en que puede ser libre. 2 Corintios 3:17 dice: "El Señor es el Espíritu; donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad."

Un elemento clave en este área del abuso verbal indudablemente será confrontar al abusador. Es importante que usted se dé cuenta que la confrontación es un principio bíblico. Jesús enseñó acerca de esto en Mateo 18:15-20. Yo le recomendaría que busque ayuda de un pastor o un consejero. Pero también le recomendaría que consiga hombres y mujeres de Dios que puedan confrontar afectuosamente a la persona que la está abusando. Su objetivo debería ser penetrar a través de su negación y restaurarlo amablemente con un espíritu de mansedumbre (Gálatas 6:1).

El abuso verbal es un problema emocional difícil, pero hay esperanza si el abusador está dispuesto a confrontar su pecado y conseguir ayuda.

Kerby Anderson.

### Notas

1. Patricia Evan, *The Verbally Abusive Relationship*. Holbrook, MA: Adams Media Corporation, 1996.