

ALBERT ELLIS
MARCIA GRAD POWERS

Abuso verbal

*Cómo salir de la confusión emocional
y recuperar el control de tu vida*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

ABUSO VERBAL

Albert Ellis y Marcia Grad Powers

1.^a edición: abril de 2002

3.^a edición: enero de 2021

Título original: *The Secret of Overcoming Verbal Abuse*

Traducción: *Montse Álvarez*

Diseño de cubierta: *JajajaStudio*

©2000, Albert Ellis Institute and Marcia Grad Powers
Publicado por acuerdo con Wilshire Book Company.
22647 Ventura Blvd.#314, Woodland Hills, CA 91364-1416 USA
www.mpowers.com

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-670-7

Depósito Legal: B-189-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

CONTENIDO

<i>Agradecimientos</i>	9
<i>Prólogo a la 1.ª edición española</i>	11
<i>Prefacio</i>	15

PRIMERA PARTE

FASCINADA POR EL CUENTO DE HADAS,
DESOLADA POR LA REALIDAD

1. Érase una vez...	23
2. Saber la verdad: tu primer paso hacia la libertad emocional.	31
3. Cómo te afecta. Lo que piensas, sientes y haces	47
4. ¿Por qué, por qué tiene que ser así?	55
5. Parece amor pero... ¿lo es?	65

SEGUNDA PARTE

EL SECRETO DESVELADO

6. Éste es el secreto	79
7. Cómo funciona el secreto. El abc para ser racional en una relación irracional	93

TERCERA PARTE

CÓMO UTILIZAR EL SECRETO PARA LIBERARTE

8. Cómo salirse de la confusión emocional	105
9. Cómo detener el pensamiento que está acabando contigo	121

- 10. Cómo hacer que los sentimientos sobre ti misma trabajen a tu favor y no en tu contra 141
- 11. Tu nueva filosofía práctica en acción. 159

CUARTA PARTE

CÓMO SUPERAR LOS MIEDOS Y ANSIEDADES QUE TE BLOQUEAN

- 12. Cómo superar los tres mayores miedos a marcharse 179
- 13. Cómo silenciar otros temores que te persiguen 195
- 14. Cómo adoptar tu nueva filosofía con sentimiento. 207
- 15. Cómo tomar medidas cuando te sientes mal. 223

QUINTA PARTE

CÓMO VIVIR FELIZ PARA SIEMPRE JAMÁS

- 16. Cómo rehacer tu vida 241
- 17. Unas palabras personales de Marcia Grad Powers 247

Lecturas recomendadas 259

Índice analítico. 261

PRÓLOGO A LA 1.^a EDICIÓN ESPAÑOLA

Es un placer para mí escribir este prólogo para la edición española de este magnífico libro de Albert Ellis y Marcia Grad Powers.

Éste es un libro de autoayuda y, como tal, explica de una manera sencilla y didáctica conceptos que te van a ahorrar sufrimiento emocional, ayudándole a superar los malos tratos en las relaciones de pareja. El libro está estructurado en 5 partes: en la primera parte se describe de forma exhaustiva y amena la realidad de las relaciones conflictivas de pareja, con ejemplos reales y confrontándolo con las expectativas poco realistas que se producen. Es a partir de esta descripción que en la segunda parte, se nos descubre «el gran secreto», que es la gran noticia que nos ha ido aportando a través de los años la teoría y la práctica filosófica de la Terapia Racional Emotiva y Conductual (TREC) aplicada por Albert Ellis desde 1955, y que Marcia Grad Powers (como yo mismo) descubrimos en *A Guide for Rational Living*.

Si se me permite un símil, diré que, así como una mountain bike te permite con sus múltiples recorridos, platos y piñones de todos los tamaños alcanzar y subir cuestas inimaginables de conseguir hasta entonces, de este mismo modo TREC es un proceso que, ante la misma situación cuesta arriba y que antes era insuperable, ofrece hoy los elementos para superar la situación de una forma profunda y mediante un esfuerzo a escala humana.

La aplicación de los aspectos filosóficos de la TREC, ante una situación activadora x tan específica como el abuso verbal, nos remite a los patrones de pensamiento clásicos relacionados con lo que continuamente te estás diciendo a ti mismo: la terribleización, la condena hacia las personas o la baja tolerancia a la frustración. Todo ello des-

de una idea fundamental: somos capaces de modular nuestro estado de ánimo de hechos exclusivamente externos, sin necesidad de que cambien los x y asimismo, mediante una mejor adaptación emocional, somos entonces más capaces de intervenir de manera asertiva y modificar realmente ese x , es decir, el abuso verbal que nos ocupa en este caso. Reconocer la parte que te corresponde de tu malestar, poner la pelota en tu tejado, identificar las exigencias, tus «tendría que...» o «debería de...», las terribilizaciones, la baja tolerancia a la frustración o la condena son algo fundamental para entender cómo se forma el malestar y ello es un paso previo para lograr desmontarlo.

En definitiva, la TREC te pone, como afirma gráficamente la autora, «en el asiento del conductor» para que, tal y como explica ya en la tercera parte de este libro, una vez recuperada la libertad, puedas decidir «realmente y libremente» qué quieres hacer con tu relación, si quieres mantenerla o bien dejarla. Una relación puede ser siempre modificada –cambiar el x – pero no es la única opción, ya que se puede mejorar sin tener que renunciar a ella, si no lo quieres, aprendiendo recursos para ello.

Conceptos como «libertad emocional» o «independencia emocional» no son conceptos vacíos sino que adquieren un pleno significado real y literal. Ideas más allá de la autoestima como la «aceptación incondicional» son aspectos determinantes y nos ayudan a trascender una terminología excesivamente usada y con muchas limitaciones como la idea de «autoestima» y nos trasladan a la aceptación incondicional, un concepto mucho más interesante y profundo que nos enseña a eliminar el termómetro de la autoestima dependiente del último comportamiento. Una cosa es la persona y otra distinta los comportamientos.

En la cuarta parte los autores profundizan y ayudan a superar el miedo paralizador que te mantiene en una relación que, por otra parte, tú podrías y querías dejar. En este sentido pueden verse libros anteriores de Marcia Grad como *La princesa que creía en los cuentos de hadas*.

El mundo profesional da la bienvenida a un libro como éste ya que un libro de autoayuda de estas características facilita enormemente la tarea del terapeuta. Los que diariamente trabajamos como terapeutas sabemos bien que nuestra intervención se basa en proporcionar herramientas (*to provide tools*) para que la cliente/paciente tenga la oportunidad de resolver sus problemas emocionales que, en este

caso, son los relativos al abuso verbal que padece. Poder recomendar la lectura de este libro facilitará la comprensión y la intervención en la consulta de psicología y psiquiatría general en un amplio campo unido a veces a patologías asociadas.

Desde la práctica profesional diaria como psiquiatra, me gustaría destacar también que el abuso verbal no tiene sexo. Así pues, el presente libro es útil no sólo para las mujeres que padecen el abuso verbal, sino también para los hombres ya que, si bien es cierto que el abuso verbal se da sobre todo del hombre hacia la mujer, igualmente cierto es que también se da en sentido inverso como en casos, por ejemplo, de la mujer con trastorno límite de personalidad hacia su pareja. Además, el abuso verbal se da también unido a otras patologías como el alcoholismo y otras adicciones y también en un marco más amplio de relaciones. Desde las toxicomanías, en los grupos de pareja que realizamos, encontramos todos esos comportamientos descritos prolijamente en el libro, que hacen que la droga afecte de manera intensa en la relación de pareja del drogodependiente.

La expresión «libertad emocional» o «independencia emocional», más allá de sus comportamientos, es una realidad que genera objetivamente una disminución de la intensidad del malestar, del tiempo y de la frecuencia del malestar en la mujer que antes era codependiente. Y, aunque aquí se plantea sobre todo desde un punto de vista de pareja, también es aplicable evidentemente a cualquier forma de abuso verbal como sería el caso de algunas relaciones entre hijos y padres en las que estos últimos se convierten en las víctimas de los pequeños dictadores. El presente libro será, pues, útil para todos cuantos padecen alguna de las múltiples formas de abuso verbal, aunque dicho abuso tenga lugar más allá del ámbito de la pareja.

El abuso verbal se produce en todos los ámbitos de la vida, desde los más intensos y complicados hasta los más sencillos y evidentes. Como dice Marcia Grad Powers en la parte final de este libro, la repercusión en el entorno familiar de lo que aquí se explica tiene una consecuencia directa en el bienestar de los hijos y demás miembros de la familia y, además, les enseña, como un nuevo legado, a través de nuevos modelos de relación para sus futuras parejas, teniendo un efecto preventivo en la salud mental.

Finalmente, quiero agradecer también la muy cuidada traducción que se ha hecho del libro, lo cual nos permite comprender de manera

completa todo el sentido de los conceptos. El resultado final del libro es excelente y clarificador y estoy seguro de que proporcionará una autoayuda real a muchas personas que padecen abusos verbales y que, además, será de gran utilidad para aprender el modelo cognitivo conductual en el mundo de la psicología más general.

MANUEL BAS-BAGÀ BLANC

Médico Psiquiatra

Professional Associate del Albert Ellis Institute de Nueva York

PREFACIO

Hemos aprendido mucho desde que en los años ochenta se hicieran populares los primeros libros importantes que explicaban la dinámica de las relaciones abusivas. Ahora tenemos ya conocimiento sobre términos como la «codependencia» y las «familias disfuncionales», y hemos empezado a aprender cómo cuidarnos emocionalmente, y así mejorar nuestras vidas, tanto si deseamos continuar con nuestras relaciones verbalmente abusivas como si necesitamos continuar con ellas, o pensamos abandonarlas.

Desgraciadamente, aquellas de nosotras que continuamos, como hacemos muchas, nos damos cuenta de que saber porqué las cosas son como son y aprender algunas formas nuevas de mejorarlas no necesariamente nos hace sentir mucho mejor. No importa cuánto sepamos sobre nuestra situación, cuánto practiquemos nuevas maneras de responder a nuestro compañero abusivo, y cuánto intentemos mejorar la manera en que nos tratamos a nosotras mismas, la batalla diaria para aferrarnos a nuestra cordura prosigue. La inseguridad, la culpa, la ansiedad y la depresión también continúan. Luchamos con denuedo para encontrar alguna señal de paz interior e introducir un poquito de felicidad en nuestra existencia. Sin embargo, con frecuencia la paz interior y la felicidad nos esquivan, incluso si abandonamos la relación y la vida se vuelve mucho más placentera.

¿Por qué, si hemos aprendido tanto, no somos capaces de detener la tortura? ¿Por qué somos todavía tan infelices? ¿Por qué continuamos atrapadas en el auto-análisis y nos sentimos abrumadas por nuestras propias emociones al intentar hacer frente a nuestro abusador? ¿Por qué la mayoría de nosotras continuamos, aferrándonos a nuestro adorado cuento de hadas de ser felices por siempre jamás, incluso aunque

éste se haya desintegrado ante nuestros ojos? ¿Por qué muchas de las que abandonamos la relación, volvemos una y otra vez? ¿Y por qué tantas de las que finalmente la abandonamos para siempre acabamos en otra relación abusiva?

Como autora de libros de autoayuda, conferenciante sobre el crecimiento psicológico y personal en escuelas y universidades, y editora superior en la Wilshire Book Company (especializada en libros de autoayuda), yo (M.G.P.) he escuchado cómo eran formuladas una y otra vez este tipo de preguntas por parte de personas que estaban sufriendo o habían sufrido abusos verbales. Tales cuestiones han aparecido de manera repetida en las cartas de los lectores de mis obras, en los debates con mis alumnos, y en los manuscritos presentados por aspirantes a autores de material de autoayuda. Estas personas, en su mayoría mujeres, expresan el dolor y el vacío de sentirse solas, la frustración por no sentirse comprendidas, el aplastamiento sistemático de la propia aceptación y del amor propio, y la desilusión y la decepción por haber visto su cuento de hadas destruido. Se sienten igual que si se encontrasen en una confusión emocional descontrolada con su abusador en los mandos. Se ahogan en un mar de emociones, gritan pidiendo ayuda, buscan una cuerda salvavidas que las salve.

Habiéndome sentido yo misma en una ocasión arrollada por una relación verbalmente abusiva, y sabiendo cuánto puede ayudar tener aunque sólo sea una persona que te entienda y te arroje un cabo salvavidas, escribí largas respuestas a las cartas de mis lectores. Y me quedé mucho rato después de que hubiesen finalizado mis conferencias en universidades, riendo, llorando, abrazando y compartiendo las lecciones personales con los grupos de estudiantes que claramente no eran capaces de decidirse a abrirse ante los demás. Para algunas de estas personas, era la primera vez que habían sido capaces de identificar como abuso verbal el maltrato que habían estado recibiendo. Otras, sabían que se estaba abusando de ellas y, sin embargo, lo negaban, incluso a sí mismas. Pocas de ellas se daban cuenta de que estaban experimentando un doloroso tipo de ataque psicológico y emocional que ha sido clasificado como una clase de violencia doméstica por la Asociación Médica Americana.

Consciente de la inmensa necesidad existente, tomé la determinación de encontrar una manera de ayudar a los millones de otras personas de las que se abusaba verbalmente y que sabía que había allí fuera,

encerradas en completa soledad en sus prisiones emocionales. Al estar preocupada por este objetivo y siendo escritora, no me sorprendió que a no mucho tardar la voz de una dulce princesita sonase en mi cabeza y empezase a llamarme e insistiese para que le ayudase a contar su historia. De esta manera comenzó mi libro *La princesa que creía en los cuentos de hadas*, una alegoría poderosa que revela el dolor del abuso, lo siente, lo alivia, y cambia la propia percepción que tenemos sobre éste para siempre. El ser capaz de validar, inspirar, guiar y dar poder a los demás con las lecciones duramente aprendidas que transformaron mi vida y la vida de aquellas personas que me explicaron sus historias es uno de los aspectos más gratificantes de mi carrera.

He recibido muchas cartas efusivas de lectoras de Estados Unidos y de todo el mundo (*La princesa que creía en los cuentos de hadas* ha sido traducida a numerosos idiomas), agradeciéndome el haber escrito «su» historia. Muchas lectoras cuentan que ya no se siguieron encontrando solas y que «la princesa» había restaurado su poder personal y las había liberado emocionalmente. El libro ha sido apretado contra el corazón, empapado por las lágrimas, y recibido como a un querido amigo por un público más amplio de lo que nunca habría imaginado: hombres, mujeres, y niños de todas las edades y de todas las clases sociales.

A medida que recibía más cartas y hablaba con más gente, se me hizo patente que existía la necesidad de algo más: técnicas prácticas y cotidianas que ayudasen a las personas abusadas a disminuir su dolor, enfrentarse a sus temores, y curarse a sí mismas y a sus vidas de una manera más rápida y más completa de la que los métodos tradicionales habían sido capaces de hacer.

Dada la plétora de libros, artículos y programas de televisión y radio sobre el abuso, era difícil imaginar dónde podrían hallarse estas técnicas sino lo habían sido ya. Sin embargo, creía que en algún lugar de ahí fuera, en el ancho mundo, había algo importante que había sido ignorado: una llave que abriría el secreto para afrontar de manera efectiva el abuso verbal. De esta manera empezó mi búsqueda.

En el curso de mi trabajo como editora, trabajé en muchos manuscritos psicológicos y mantuve extensas discusiones sobre diversos métodos y técnicas con psicólogos, psiquiatras, consejeros y otros profesionales de la salud mental de todo el mundo. En ningún lugar encontré las técnicas que cubrirían las especiales necesidades de las personas abusadas que continuaban escribiéndome. Deseé que má-

gicamente el secreto se me desvelara, pero no ocurrió, por supuesto. Continué buscando.

Entonces, un día, un manuscrito, el manuscrito, por decirlo de alguna manera, «cayó en mis manos». Me fue asignado para su edición. Se trataba de una nueva y actualizada edición de un libro de los editores de Wilshire Book Company que había vendido 1,5 millones de ejemplares en ediciones anteriores. Este internacionalmente aclamado clásico del campo de la psicología, *A Guide to Rational Living*, enseña una técnica única y poderosa para que cualquiera deje de sentirse desgraciado a causa de prácticamente cualquier cosa.

Uno de los coautores es Albert Ellis, Doctor en Filosofía, fundador de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) y creador de la Terapia Cognitiva moderna. Se trata de un psicólogo y conferenciante de renombre mundial, y director del Instituto Albert Ellis de Nueva York, que atrae clientes y entrena psicoterapeutas de todas las partes del mundo. (Os recomiendo encarecidamente que leáis *A Guide to Rational living* como complemento de *Abuso verbal*).

Al ir leyendo el manuscrito me di cuenta de que por fin había encontrado exactamente lo que había estado buscando: la llave que liberaría el secreto para superar el abuso verbal. Me maravillaba que la idea de aplicar los métodos terapéuticos del Dr. Ellis de manera específica al abuso verbal no se me hubiera ocurrido antes, puesto que sus largamente probadas técnicas me habían sido familiares durante años.

Cuando le expliqué al Dr. Ellis que deseaba escribir un libro que pondría su filosofía y sus técnicas que cambian la vida al alcance de las personas que luchan en relaciones verbalmente abusadoras, se mostró entusiasmado. De esta manera comenzó una colaboración que creo que estaba escrita en las estrellas. El resultado es este libro que sostiene entre tus manos: *Abuso verbal*. El secreto que se desvela en estas páginas está reconocido como uno de los secretos peor guardados de todos los tiempos. Millones de personas han oído hablar de él y lo han utilizado con éxito para afrontar una gran variedad de problemas psicológicos. Sin embargo son pocas las personas conscientes de cuan particularmente revolucionario es cuando se aplica al abuso verbal.

Abuso verbal te ofrece una manera nueva por completo de percibir y afrontar tu abuso. Contiene técnicas sólidas, largamente probadas y demostradas que te envolverán como si fueran una manta gruesa, cálida

da y protectora, que te aísla del dolor del maltrato que estás recibiendo o has recibido en el pasado. Estas técnicas pueden ayudarte a:

- ◆ Detener tus dudas y confusión sobre ti misma, sobre tus percepciones, y sobre lo que te está sucediendo.
- ◆ Establecer y mantener tu equilibrio emocional y ponerte al mando de tus emociones y tu conducta: ya continúes o bien abandones.
- ◆ Restaurar tu dignidad, tu amor propio, tu respeto hacia ti misma, y tu innato poder personal.
- ◆ Experimentar la paz interior y la felicidad que has deseado, ansiado, y en tus lacrimosos momentos privados rezado... quizá durante años.

El Dr. Ellis y yo hemos escrito el libro que desearía haber tenido la primera vez que mi «Príncipe Azul» apuntó a mi corazón y lo hizo pedazos con sus palabras. Te ofrecemos los conocimientos y las herramientas que pueden liberarte del dolor, la confusión y el temor, tanto si continúas con él como si lo abandonas. Y lo harán de una manera más rápida y completa de lo que nunca hayas imaginado. Estos mismos conocimientos y herramientas te servirán ya seas un adolescente o un adulto, una mujer o un hombre, ya sea tu compañero del mismo sexo o del opuesto.¹ Si tienes hijos, estos conocimientos y herramientas pueden ayudarte a convertirte en un modelo mejor, lo que reducirá el riesgo de que tus hijos acarrean el legado del abuso a sus propias relaciones adultas.

Ahora vamos a comenzar el viaje de ilustración y poder que cambiará de manera radical tu vida.

MARCIA GRAD POWERS
North Hollywood, CA

1. Los términos «pareja abusiva» y «abusador», aunque en este libro se utilicen normalmente haciendo referencia al hombre, hemos pretendido aplicarlos a cualquier compañero abusivo verbal, psicológico y emocional de ambos sexos, ya se trate de un novio o de una novia, de alguien especial para ti, de un marido o de una mujer, de alguien que vive contigo o que vive aparte. El término «pareja abusada», aunque utilizado con frecuencia en este libro para referirnos a una mujer, hemos pretendido que haga referencia a cualquier persona que se encuentra en una relación en la que él o ella está sufriendo abuso verbal.

PRIMERA PARTE

**FASCINADA POR EL CUENTO DE HADAS,
DESOLADA POR LA REALIDAD**

CAPÍTULO 1 Érase una vez...

Érase una vez una niñita que soñaba con encontrar a su Príncipe Azul y vivir feliz por siempre jamás. Yo (M.G.P.) era esa niñita. Quizá tú también lo eras: junto con millones de otras mujeres de todo el mundo.

NUESTRA HISTORIA

Érase una vez en que creíamos que un día caeríamos rendidas a los pies de un bello Príncipe Azul que nos amaría y protegería para siempre. Entonces nos mostraríamos jubilosas y nos sentiríamos completas. Nos sentiríamos tan especiales como una princesa: una princesa moderna e independiente con opiniones, metas y quizá una carrera propia. Nuestro príncipe nos apreciaría y adoraría y nos colocaría con amor en un pedestal: una posición de alta estima, dignidad y honor. Y, cuando por fin encontramos a nuestro Príncipe Azul, quizá esto fue así... durante algún tiempo.

Luego, un día, nuestro príncipe, convirtiéndose de repente en alguien menos encantador, nos lanzó unas cuantas palabras hirientes. Para algunas de nosotras, las palabras fueron tan sutiles que dudamos que pudieran significar lo que sabíamos que significaban. Para otras, las palabras fueron tan descaradas que difícilmente podíamos creer que realmente hubiésemos oído lo que sabíamos que habíamos oído. Nos sentimos aturdidas, nos sentimos heridas, y nos sentimos tristes. Simplemente no podía ser. Por supuesto que nuestro príncipe no diría ni haría nada que nos hiciese sentirnos mal. Después de todo, era nuestro amor, nuestro destino.

Nos dijo que nos lo estábamos imaginando todo o que no había querido decir nada con ello. Insistió en que por descontado deberíamos saber que nunca diría o haría nada para herirnos. Al notarnos inseguras, dijo que dejásemos de darle tanta importancia.

Algunos de nuestros príncipes nos echaban la culpa de todo. Más tarde, algunos decían que lo sentían, que nos amaban y que no sabían por qué nos habían hablado de aquella manera. Nos dijeron que se sentían presionados, o que estaban preocupados por algo y que no había sido su intención desahogarse en nosotras; que no nos lo merecíamos. Después nos suplicaron el perdón y prometieron que nunca más volvería a suceder. Y nosotras les creímos.

Pero sí que volvió a suceder de nuevo... y después otra vez más. Las palabras de nuestro príncipe golpeaban con fuerza, como un puño, y cortaban con tanta rapidez como una daga. Se nos hizo perder el equilibrio. Nos aferrábamos a nuestro pedestal más y más fuerte, nuestra mente daba vueltas y más vueltas, más y más rápido. No podía ser... ¿o sí? No podíamos estar seguras. Quizá lo estábamos imaginando, pero no lo creíamos así. Quizá lo estábamos inflando de manera desproporcionada, pero entonces ¿por qué nos sentíamos tan mal? ¿Era nuestro príncipe de verdad tan mezquino? No, no podía serlo. Seguramente tenía que haber una razón por la que decía las cosas que decía. Nos formulábamos preguntas. Analizábamos. Hacíamos objeciones. Tratábamos de hacer todo lo que él decía que deseaba. Procurábamos resolver los «malentendidos» de manera lógica. Intentamos hablar con él, le suplicamos, y le explicamos cómo nos sentíamos. Cuando nada de esto hizo ningún bien, tratamos con todas nuestras fuerzas de expulsar de nuestras mentes los incidentes dolorosos y pretendimos que todo seguía yendo bien. Pero en el fondo, en nuestro interior lo sabíamos con certeza, lo mismo que nuestro estómago, que comenzó a agitarse.

Día tras día, las palabras hirientes fueron cada vez más certeras y atravesaron nuestro corazón. Nos aferramos a nuestro pedestal con más fuerza que nunca, tratando con cada fibra de nuestro ser el evitar ser derribadas de nuestra posición. Pero los ataques siguieron llegando, y acabaron por estrellarnos contra el suelo. Una y otra vez, consternadas, nos repusimos y volvimos a subir sobre nuestro pedestal. Tras un tiempo, ya no fuimos capaces de volver a reunir fuerzas para alzarnos de nuevo. Pero ya no importaba. Ya no seguíamos creyendo que nuestro lugar fuera allá arriba.

La vida en el suelo era triste, vacía, solitaria y dolorosa. Dejamos de confiar en nuestros propios instintos y de creer en nuestra propia valía. Ya casi ni sabíamos quiénes éramos. Pasábamos más y más tiempo haciéndonos preguntas, preocupándonos, confiando, esperando, tratando de resolverlo, y sintiéndonos confusas. Analizábamos, explicábamos, nos defendíamos, suplicábamos, rogábamos, gritábamos, amenazábamos y llorábamos. Cuando nada de todo esto funcionó, nos sentimos enfadadas y frustradas, atemorizadas y perdidas, y lloramos más.

Al final, creímos que nos estábamos volviendo locas. Notábamos tan a menudo un nudo en el estómago que olvidamos cómo nos sentíamos cuando no lo teníamos. Andábamos con cuidado, caminábamos pisando huevos, esperábamos el siguiente acontecimiento, y nos preguntábamos con ansiedad quién aparecería: el amoroso Dr. Jekyll que, muy en el fondo, realmente creíamos que era nuestro compañero, o el odioso Mr. Hyde en el cual se transformaba con más y más frecuencia. Poco a poco, tan lentamente que casi no nos enteramos que estaba sucediendo, estuvimos hartas. Con el tiempo, estuvimos hartas de estar hartas.

Había una cosa de la que nos sentíamos seguras: no nos habíamos imaginado que sería así. Nos sentíamos impulsadas a determinar qué había ido mal: lo que habíamos estado diciendo y haciendo, o no diciendo o haciendo, que estaba transformando a nuestro Príncipe Azul en un hiriente adversario. Tratamos de averiguar cuándo nos habíamos convertido en el enemigo, y por qué perdíamos batalla tras batalla en una guerra que no queríamos librar, que no comprendíamos, que no podíamos creer que estuviéramos librando y –lo peor de todo– que nos sentíamos totalmente incapaces de parar. Allí sentadas, totalmente solas, rodeadas por el caos, sin ninguna idea de hacia donde girarnos en busca de refugio o consuelo, recordando cómo solía ser todo –y a veces todavía lo era– y deseamos y esperamos e incluso rezamos para que las cosas mejoraran.

Tras un tiempo, una niebla insensibilizadora se asentó e hizo que todo fuera mucho más oscuro que nunca. A pesar de todo, nos desplazamos con dificultad a través de ella buscando las respuestas que nos liberarían del dolor, la confusión, y el temor. Atormentamos nuestros cerebros en busca de una solución, nuestra vida parecía depender de encontrar una manera de arreglarlo: pero ¿cómo? El intentar resolverlo todo se convirtió en nuestra ocupación diaria, después en nuestra pre-ocupación durante cada minuto.

¿Por qué nuestro príncipe no podía entender nuestro dolor? ¿No sabía cuánto le amábamos? ¿No se daba cuenta de que era nuestro Príncipe Azul, el hombre que habíamos soñado y esperado durante toda nuestra vida? ¿El hombre con el que habíamos contado para convertir en realidad nuestro sueño de ser feliz por siempre jamás? ¿Por qué éramos capaces de dominarlo todo en el trabajo pero no podíamos manejar esto en nuestro hogar? ¿Y por qué podíamos tener éxito con las demás personas de nuestra vida pero no con esta persona que para nosotras era la más importante? ¿Seguía teniendo sentido alguna cosa?

Continuamos tratando de manera desesperada de penetrar en lo insondable y de arreglar lo que era imposible de arreglar, hasta que al final algunas de nosotras desistimos: pero no supuso ninguna diferencia. De todas formas, se nos dejó solas, temblando en la oscuridad, preguntándonos si estábamos perdiendo la cabeza. Preguntándonos qué le pasó a nuestro mejor amigo: el maravilloso Príncipe Azul que acostumbraba a cogernos entre sus brazos y conseguía que el mundo entero se evaporase. Preguntándonos si alguna vez podríamos volver a sentir lo mismo. Y preguntándonos en qué parte del camino nos habíamos perdido. Nos sentíamos heridas. Nos sentíamos condenadas. Nuestra vida y nuestro corazón estaban llenos de tristeza y confusión, vacío y desesperación. No veíamos salida. Sólo teníamos preguntas sin respuesta, problemas sin solución, y no podíamos hablar sobre ello con nadie, ni siquiera con nuestra mejor amiga.

La historia que acabas de leer ¿suena como tu historia? Si es así, algunos de los siguientes sentimientos y experiencias puede que describan tus sentimientos y experiencias:

- ◆ Experimentas ese «sentimiento certero» de que algo no va bien, pero no sabes qué es.
- ◆ Te sientes como si se te hubiese anulado, pero no puedes concretar la causa.
- ◆ Tu compañero pasa del encanto a la ira sin avisar, con frecuencia pillándote con la guardia baja.

- ◆ A veces te trata como si fueras su enemiga. A menudo se enfada por las cosas más insignificantes. Lo que parecen problemillas a menudo se convierten en grandes batallas.
- ◆ La mayor parte del tiempo te sientes como si estuvieses pisando huevos, tratando de no «ponerte en su camino».
- ◆ Te sientes trastornada, tensa, agotada, triste o deprimida, y fuera de control la mayor parte del tiempo.
- ◆ Lo que enfada a tu compañero un día es diferente de lo que le enfada el siguiente. Con tanta rapidez como arreglas algo él pone objeciones, empieza a criticar, a quejarse o a enrabiarse por otra cosa. Parece que no puedas hacer nunca lo suficiente para satisfacerle.
- ◆ Espera que sepas lo que está pensando y sintiendo, para que te anticipes a sus necesidades y deseos no expresados, y que los llesves a la práctica por propia iniciativa.
- ◆ Te sientes como si te hallases ante una situación sin triunfo posible. No importa lo que digas o hagas, ni lo que dejes de decir o dejes de hacer, tu compañero lo retuerce para que parezca que estás equivocada.
- ◆ Te sientes frustrada porque tus intenciones y comentarios son malinterpretados. Encuentras difícil mantener una conversación lógica o resolver «diferencias». Tu compañero utiliza mucho de lo que dices para atacarte o criticarte de manera personal, sin importar cuán poco amenazadoramente lo expreses. Hay momentos en los que te sientes resentida.
- ◆ Racionalizas el vil comportamiento de tu pareja y fabricas excusas sobre él. Incluso llegas a mentir para cubrirlo.
- ◆ Analizas las conversaciones después de que hayan tenido lugar, intentando averiguar lo que realmente sucedió, cómo podrías haberlo controlado de forma diferente, y si tienes una parte de culpa.

- ◆ Las conversaciones y las intenciones que al principio parecían claras se han vuelto embrolladas. Te sientes confundida y dudas de tu visión sobre las cosas. A veces temes estar volviéndote loca.
- ◆ Tu pareja saca lo peor que hay en ti, haciendo que hagas y digas cosas por las que te desagradas a ti misma, sin embargo no parece parar.
- ◆ Con frecuencia te sientes inadecuada, incapaz, estúpida y mal contigo misma.
- ◆ Si tienes hijos, te sientes desgarrada entre tu relación con tu pareja y en protegerlos de él. El trato que te otorga delante de ellos socava tu autoridad y control.
- ◆ Es posesivo y celoso del tiempo que dedicas a tus hijos, a otros miembros de la familia, o a amigos. Le molesta el tiempo que pasas en el trabajo o practicando actividades en las que él no está involucrado.
- ◆ Intenta controlar cómo vistes y con quién hablas.
- ◆ Te sientes limitada, vigilada, examinada, y acusada de cosas que no has hecho.
- ◆ Tu pareja te desprecia o te insulta.
- ◆ Es mezquino contigo, después quiere sexo y te culpa porque no estás de humor.
- ◆ A veces se enfada tanto que tira o rompe cosas.
- ◆ No importa cuánto des, cuánto afecto despliegues, o qué palabras amorosas digas, no le puedes convencer de que le amas tanto como él te ama a ti. Su necesidad de amor y aliento es insaciable.
- ◆ Cuando tu compañero actúa de manera agradable, tiendes a olvidar su conducta hiriente anterior y crees que ha cambiado y

que las cosas mejorarán. Piensas que quizá los buenos tiempos pesarán más que los malos.

- ◆ A menudo te sientes sola, incluso cuando tu pareja está justo a tu lado. Añoras a aquél que solías conocer y amar.
- ◆ No puedes explicarle a nadie por lo que estás pasando. No crees poder explicar lo que está ocurriendo de una manera que otra persona pudiera entender. Y temes que parecerás «la mala» porque la otra gente ve a tu pareja como una persona encantadora, maravillosa y simpática.
- ◆ Te sientes atrapada y sin esperanza.

Si este capítulo ha descrito tus experiencias y sentimientos, entonces te encuentras en una relación verbalmente abusiva. Pero no desesperes: aunque tu historia está lejos de acabar, debes saber que todavía puedes vivir feliz por siempre jamás: aunque quizá no de la manera que una vez creíste. Puede que esto no sea fácil de creer ahora mismo, pero pronto descubrirás que cada una de nosotras escribe su propia historia y puede crear el final que desee. Es cuestión de aprender cómo. Por tanto, viaja con el Dr. Ellis y conmigo mientras nosotros te guiamos con amor por la nueva senda de libertad emocional.

CAPÍTULO 2 **Saber la verdad: tu primer paso hacia la libertad emocional**

¿Cuántas veces has pasado el día con tu pareja sabiendo que algo iba mal, pero sin poder averiguar qué era? ¿En cuántas ocasiones has empezado a temblar sin tener idea del porqué? ¿Con cuánta frecuencia una conversación con tu compañero ha empezado pareciendo normal y lógica, para irse volviendo más absurda, más confusa y más molesta al ir avanzando? ¿En cuántas ocasiones se ha adentrado tu pareja en un monólogo que se ha ido haciendo más largo, más alto, más enfadado, y más insensato con cada minuto? ¿Y cuántas veces «ha salido perdiendo», y entonces te ha gritado que te callases?

Cuando suceden esta clase de incidentes, es probable que quedas tan atrapada al tratar de averiguar qué está pasando, esquivando los ataques verbales, y enfrentándote a tus sentimientos, que no puedas ver la situación en conjunto. Es más fácil observar estas situaciones cuando no estás en el centro de ellas. Al ir leyendo los siguientes ejemplos de incidentes típicos que trastornan a las parejas abusadas, decide de qué crees que trata cada una y escribe la respuesta en un trozo de papel. Más tarde te ofreceremos nuestras interpretaciones, que puede que te sorprendan.

Incidente 1 Cuelgas el teléfono tras una breve conversación. Tu compañero dice, «Dime, ¿con quién hablabas esta vez? ¿Otra vez con Mary... o con tu madre? Pasas demasiado tiempo hablando con ellas. Ejercen una mala influencia sobre ti. No tienes ideas propias».

Incidente 2 Explicas a tu pareja un incidente en el mercado en el que otra compradora ha sido desagradable contigo. Sabes que no fuiste la causa de su ira. Tu compañero dice, «Bueno, algo debes haber hecho para cabrearla o no te hubiera dicho eso».

Incidente 3 Recibes un ascenso largo tiempo esperado en el trabajo. Excitada, no puedes esperar para explicárselo a tu pareja. Cuando lo haces, te contesta, «Bien, un ascenso. ¡Fenomenal!» Después no abre la boca y se muestra malhumorado durante una semana.

Incidente 4 Tu pareja y tú vais camino de la fiesta de Navidad de su empresa. Te dice, «Quizá sería mejor que no hablaras mucho esta noche. En realidad, sería lo mejor». Desliza su brazo a tu alrededor y te mira a los ojos. «Sabes que te lo digo esto por tu bien, ¿verdad?».

Incidente 5 Tu pareja y tú asistís a una reunión social. Pasas un rato conversando con un hombre que enseña música, una de tus pasiones desde siempre. La conversación es muy interesante. Estás animada y la disfrutas con intensidad.

Más tarde tu compañero te echa bronca por hablar con otro hombre, diciéndote que nunca pareces tan excitada cuando hablas con él. Te acusa de flirtear y te dice que siempre le ignoras cuando estáis con otras personas. Después se lanza a una diatriba sobre otras ocasiones en que le «desairaste» en reuniones en favor de tus amigos o familia.

Incidente 6 Tu pareja y tú estáis a punto de salir de la consulta del médico. Cuando le das el tique de aparcamiento en recepción, te dicen que ya no vale. Al salir del edificio, tu pareja te dice, «Están escatimando». Le respondes, «Así parece». Te responde con sarcasmo, «¿Así parece? No sólo parece así, es así». Contestas «Sólo quería decir que puede que estén reduciendo sus gastos». Replica, «Eso es exactamente lo que he dicho. ¿No lo has cogido? Con los beneficios a la baja y la negligencia a la alta, tienen que reducir de algún sitio, por eso nos escatiman con el aparcamiento. Pero tú no entiendes de estas cosas».

Incidente 7 Tu pareja y tú vais en coche hacia un restaurante en el que él sólo ha estado una vez. Tu compañero empieza a girar a la

izquierda en cierta calle. Le dices que supones que hay que girar a la derecha. Te contesta, «¡Estás equivocada! ¡No sabes ni dónde vas! Yo soy el que tiene un buen sentido de la orientación». Gira a la izquierda.

Tu pareja sigue conduciendo durante algunos minutos, entonces se da cuenta que ha realizado un giro equivocado. Empieza a refunfuñar. Comentas que no es un problema muy grave y que lo único que sucede es que recordaste por qué lado girar por la floristería de la esquina. Le sugieres que simplemente gire en redondo y vuelva a la esquina desde donde debería haber girado a la derecha.

Te replica con enfado, «¡Deja de decirme qué tengo que hacer! En primer lugar, es culpa tuya que hayamos girado por el sitio incorrecto. Estabas parlotando tanto, como siempre, que no me podía concentrar en lo que hacía».

Empiezas a objetar pero te interrumpe, «¡Déjalo!» Hace chirriar los neumáticos girando por completo en medio de una calle, esquivando por poco un coche aparcado, y después baja la calle a toda velocidad. Te sientes atrapada. Con tanta serenidad como te es posible, le pides por favor que se lo tome con calma.

Tu pareja explota, «¡Me lo estoy tomando con calma! Siempre piensas que estoy enfadado cuando no lo estoy. Eres tú la única que se exalta. No estaba ni siquiera cerca de aquel coche aparcado. ¡Si no te gusta cómo conduzco, bájate!» Después sube el volumen de la radio y te ignora.

Incidente 8 Normalmente tu compañero recoge sus trajes de la lavandería. Una mañana, cuando salís para ir a trabajar, te dice que quiere su traje azul para una importante reunión de negocios al día siguiente y que no estará listo hasta la tarde. Te pide que se lo vayas a recoger a la tintorería. Le contestas que tienes una reunión a última hora de la tarde y que no sabes si podrás llegar a la tienda antes de que cierren. Mientras se va en su coche te grita, «Emplea algo de tiempo para hacer algo por mí, para variar. Si tuvieses una cita para cortarte el pelo después del trabajo, encontrarías una manera para poder ir».

Vas a trabajar y pasas todo el día preocupada por llegar a la lavandería a tiempo. Tu reunión se alarga y se alarga. Tu jefe está presente y no puedes irte.

Llegas a la lavandería después de que hayan cerrado y vuelves a casa sin el traje. Tu pareja te espeta enfadado, «¡No puedo contar contigo

para nada! Nunca haces nada por mí. Sólo te pedí una cosa y no pudiste hacer ni siquiera eso». Le contestas, «Te la quería traer. Lo intenté. De verdad que lo siento. No pude dejar la reunión. Temía que pasara esto».

Te responde, «Siempre tienes una excusa, pero tus excusas no te salvarán esta vez. ¡Sólo te preocupas de ti misma! Siempre soy la última de tus prioridades». Le replicas, «No, no lo eres. Sabes cuán importante eres para mí. Siempre te coloco en primer lugar. Lo sabes. Bueno, por ejemplo, ayer yo...».

Te interrumpe, «Si me hubieras puesto en primer lugar, ¡tendría mi traje ahora mismo!» Después coge su periódico y empieza a leerlo como si tú no estuvieras allí.

Incidente 9 Has planeado un día especial para los dos solos. Cuando salís de casa, tu pareja empieza a quejarse sobre algo que hiciste la semana pasada. Sientes «esa vieja y familiar sensación» y sabes que está volviendo a ocurrir. De alguna manera se las va a arreglar para arruinar el día entero.

Incidente 10 Tu pareja y tú asistís a una fiesta donde hay una considerable cantidad de bebida. Tras tomarse unas cuantas copas, empieza a bailar de manera provocativa con otra mujer. Cuando va hacia el bar, le sigues y le pides que no baile más con ella. Le comentas que la gente les miraba y que es embarazoso. Te contesta, «Sólo me estoy divirtiendo. No lo conviertas en un caso federal. Si no te gusta, vete». Estás tan alterada que pides a un amigo que te lleve a casa.

Más tarde, tu compañero aparece furioso, te despierta, y te grita por haber hecho una escena y marcharte. Le explicas cuán alterada y herida te sentías debido a su conducta, y le recuerdas que él te mandó que te fueras si no te agradaba lo que estaba pasando. Te interrumpe, diciéndote, «Estoy harto de tus patéticas excusas. Nunca te dije que te marcharas. Siempre dices recordar cosas que nunca ocurrieron. No estaba haciendo nada malo, nadie estaba observándome, y siempre exageras las cosas».

Después quiere sexo. Cuando te niegas, explicándole que todavía te sientes muy alterada, te contesta, «¡Oh, genial! La excusa de siempre. No importa. No me hagas ningún favor. De todas maneras, ya no te encuentro excitante».

Incidente 11 Tu pareja decide cambiar un aplique de luz del techo. Te dice que aguantes la escalera y le vayas pasando las herramientas cuando las necesite. Temes lo que va a pasar, pero aceptas, esperando que no sea tan malo como lo es siempre. Le conoces lo suficientemente bien como para no discutir con él. Sostienes la escalera con tanta firmeza como te es posible y le pasas las herramientas tan pronto como te las pide. Y no le contestas cuando te grita por no saber qué herramienta va a necesitar a continuación.

Te pide un destornillador. Le alargas uno. Te dice, «¡No, no, no el Phillips, idiota!» Mientras buscas el otro destornillador, te grita, «Sostén la maldita escalera. ¡Se está moviendo!» Entonces se rasguña en la mano y dice, «¡Mira lo que me has hecho hacer ahora!» Murmura unas palabrotas.

Cuanto más murmura, más se exalta, cuanto más se exalta, más frustrado se siente, y más errores comete. Se le cae uno de los destornilladores. «¡Mierda! Dame ese destornillador». Nerviosa, miras a tu alrededor buscando el destornillador mientras sostienes la escalera. «No sé dónde está. No lo veo», le contestas. Vuelve a estallar, «¿Cómo puede ser que no vieras dónde fue a parar? ¡Estabas ahí mismo!» entonces gruñe, «Estas tareas son el doble de difíciles cuando me estás ayudando».

Lo que crees que significan estos incidentes probablemente no es lo que significan realmente. Y lo que crees que significan los incidentes abusivos que de manera rutinaria experimentas en tu relación es probable que no lo signifiquen, tampoco. Si te encuentras en una relación verbalmente abusiva, tu visión de ti misma, o de lo que significa tu relación, y de cómo es en realidad tu Príncipe Azul sufren un continuo desafío. La fórmula para que acabes con tu confusión y empieces a clasificar las razones de tu dolor se halla en aprender la verdad sobre lo que realmente está aconteciendo. Para hacerlo, debes desprenderte de tu cuento de hadas lo suficiente como para ver tu relación por lo que en realidad es, y aprender algunos de los hechos básicos de ella.

Cuanto más aprendas sobre la dinámica de la relación, más probable será que te des cuenta que mucho de lo que creías sobre la manera en que funciona tu relación no es verdad, y que mucho de lo que creías de tu Príncipe Azul tampoco lo es. Su visión de la relación, sus expectativas sobre ella, sus metas, y las motivaciones de su conducta

son bastante diferentes de las que tu piensas, que lo son y bastante diferentes de las tuyas propias. Darte cuenta de esto es el primer paso para liberarte del dolor, la confusión y el temor.

¿QUÉ ESTÁ OCURRIENDO REALMENTE CUANDO SE ABUSA DE TI VERBALMENTE?

Los incidentes que acabas de leer no son lo que parecen. No tratan de validaciones de recibos de aparcamiento, ni de llegar a la lavandería a tiempo, ni del camino correcto para ir a un restaurante. No se trata de flirtear ni de prestar escasa atención a nuestra pareja en las reuniones sociales. No se trata de malentendidos. No son conflictos corrientes. No se trata de quién dijo o no dijo qué. Tienen poco o nada que ver con los problemas planteados. De lo que tratan estos incidentes es del intento por parte de un miembro de la pareja de controlar al otro. Asentar y mantener este control es la meta real de la pareja abusiva, aunque es probable que él no sea consciente de ello. Lo hace enviando mensajes que dicen: «Soy válido», «Tú no eres válida», y «No puedes conseguirlo sin mi».

Como los compañeros abusadores expuestos antes, tu pareja no plantea los problemas para solucionarlos, para ofrecerte un consejo «provechoso», o para conseguir cualquier otro objetivo positivo. Sus afirmaciones y su conducta le ayudan a cubrir su necesidad de sentirse poderoso y a establecer un control sobre ti. El centrarte sobre los problemas individuales hace que no veas lo obvio: los problemas no son el problema. El problema es el abuso verbal. El problema es el control que intenta establecer. El problema es la irracionalidad de lo que está pasando. El problema es todo el proceso interactivo que tiene lugar entre tu pareja y tú una y otra vez.

Durante este proceso interactivo, tu pareja y tú, con papeles específicos asignados, interpretáis de manera repetida escenas similares. Él dice o hace algo hiriente que provoca una reacción por tu parte. Tu reacción es un estímulo para una respuesta de él, y así sucesivamente. O bien, puede que digas o hagas algo inofensivo que provoque una respuesta hiriente por parte de él. Su respuesta sirve de estímulo para una respuesta defensiva por tu parte, que puede servir como estímulo para otro ataque de él.

Una vez que seas consciente de lo que está pasando, podrás identificar temas familiares con normalidad. Por ejemplo: él ataca, tú defiendes. Él culpa; tú explicas. Tú lloras; él se marcha. Tú intentas hablar sobre algo que te está preocupando; él cambia de tema y te critica por alguna otra cosa; acabas defendiéndote por el nuevo problema. De una u otra manera, interpretáis la misma «danza» verbal, psicológica, conductual con el otro una y otra vez, inconscientes de la corriente subyacente que impulsa estas conductas.

Tu pareja habla con autoridad y seguridad, pensando que tiene toda la razón. Es tan convincente que puede que creas que lo que dice es verdad y que lo que hace, como pretende, lo hace de corazón por tu bien. Quizá utilice cualquier combinación de conductas abusivas, tales como exigir, intimidar, culpar, criticar, degradar, ignorarte, o negar que esté haciendo algo incorrecto. Su conducta es irracional e impredecible, tiende a irse incrementando en intensidad, y se caracteriza por sus confusos juegos mentales y manipulaciones psicológicas. Tu abusador puede que sea dominante o muy controlador. Puede que se muestre irritable y enfadado la mayor parte del tiempo, o rara vez. Puede que se muestre extrovertido o introvertido. Puede ser atlético o intelectual, o ambas cosas.

Cada abusador es diferente en su propio «estilo» de abuso. Pero un abuso es un abuso. Para protegerte de ello, debes aprender a reconocerlo bajo sus varias formas.

Si tu pareja emplea palabras y conductas hirientes de manera descarada, es probable que seas consciente de que estás siendo atacada. Puede, por ejemplo, insultarte y acusarte de cosas que no hiciste. Sin embargo, si los ataques verbales de tu pareja son perpetrados de una manera callada y sutil, es probable que te sea difícil identificarlos como abusivos. Los ataques pueden no parecer sucesos demoledores, pero debido a que acontecen de manera insidiosa, difícil de identificar, e irracional, pueden tener resultados demoledores para la psique.

Aunque existe una fina línea entre el abuso sutil y el descarado, los separaremos con el propósito de discutirlos. La mayoría de las parejas de las que se abusa experimentan ambos, puesto que la intensidad del abuso fluctúa y los abusadores utilizan tácticas diferentes para momentos diferentes.

EL ABUSO SUTIL

El abuso sutil te produce la incómoda sensación de inquietud de que hay algo que está muy mal, pero no puedes llegar a averiguar qué es. Puede que sientas una sensación de malestar en el estómago, un nudo en la garganta, o alguna otra reacción física. Cuando convives con el abuso sutil, te tornas tan condicionada por él que no parece tan malo como una vez lo fue. La ansiedad callada se vuelve tu nueva norma. Pero el efecto acumulativo a través del tiempo de las múltiples repeticiones de abuso sutil puede ser devastador. Aunque las variaciones de abuso sutil son muchas, todas tienen que ver con el ser tratada con desconsideración. He aquí algunas de las formas más comunes que quizá hayas experimentado:

- ◆ Expresiones desaprobadoras y acusatorias, tales como un rostro exasperado o enfadado, lo cual niega tu pareja, con lo que implica que te imaginas las cosas.
- ◆ Tonos de voz desaprobadores, acusadores o sarcásticos, lo cual niega tu pareja, normalmente afirmando que has oído mal.
- ◆ Comentarios hirientes emitidos con voz sincera y preocupada.
- ◆ Críticas sobre tu apariencia, las cosas que dices, o la manera en que las dices, que tu pareja argumenta que son por tu propio bien.
- ◆ Comentarios sobre que estás equivocada, eres estúpida, descuidada, inepta o por otra parte corta o incapaz, que tu pareja niega haber querido insinuar o decir en absoluto.
- ◆ Juicios o incluso rechazo sobre la validez de tus ideas, percepciones o sentimientos. Tu pareja insiste en que conoce tus intenciones, pensamientos o sentimientos mejor que tú. Asegura que te conoce mejor de lo que te conoces a ti misma.
- ◆ Te desafía o emite observaciones condescendientes sobre tus opiniones, creencias, elecciones, decisiones, metas, sueños, o

logros. Tu pareja siempre te exige pruebas antes de creer lo que dices.

- ◆ Insultos, comentarios despectivos, u observaciones sarcásticas, que pueden incluir réplicas ácidas o desaires hacia ti, tu familia o amigos, tu trabajo, o las cosas que te gusta hacer. Tu pareja te explica que no quiere insinuar nada sobre ti, no quiere decir lo que piensas que quiere decir, sólo está bromeando, te lo estás imaginando, o puede que niegue haber llegado a hacer en absoluto el comentario.
- ◆ Bromas que te rebajan y que tu pareja afirma que te las has tomado mal. Te acusa de ser demasiado sensible y de exaltarte en exceso.
- ◆ Comentarios repetidos de que algún otro, siempre –o nunca– hace esto o aquello, queriendo insinuar que la otra persona es mejor que tú. Cuando consigues algo especial, tu pareja no lo ve como algo importante.
- ◆ Conducta insensible o hiriente cuando tú te sientes particularmente vulnerable y con necesidad de la comprensión y el apoyo de tu compañero.
- ◆ Conducta insensible o hiriente que arruina tu humor cuando te sientes feliz o excitada o cuando estáis celebrando algo especial.
- ◆ Interrupciones de tu pareja cuando conversáis. Te interrumpe, interrumpe tus conversaciones con otras personas, o contesta las preguntas dirigidas a ti.
- ◆ Repetidas acusaciones de que prestas más atención a tus hijos, a otros miembros de la familia o a amigos que a él.

Tu pareja también te está sometiendo a un abuso sutil si hace algo de lo siguiente:

- ◆ Altera tus palabras, distorsionando el significado de lo que dices.
- ◆ Dice lo que tiene que decir, después se niega a oír lo que tú tengas que decir.
- ◆ Te ignora o no te responde cuando le haces una pregunta.
- ◆ Te paga con silencios y rechaza que algo esté ocurriendo.
- ◆ Te oculta sus pensamientos y sentimientos.
- ◆ Con frecuencia no aparece en acontecimientos que son importantes para ti, llega tarde, o no viste de la manera adecuada.
- ◆ Espera o desea que estés en casa esperándole incluso cuando no sabe o no dice cuándo llegará.
- ◆ Rompe sus promesas y compromisos contigo: acepta hacer cosas pero no las hace, después afirma que se «olvidó» o te exige que dejes de regañarle por ello.
- ◆ De manera habitual se niega a llevar a cabo pequeñas peticiones que otras personas considerarían razonables: no parará para hacerte un recado (recoger ropa en la tintorería, por ejemplo), cuando estéis pasando cerca de allí. O bien tienes miedo de pedirle que se desvíe de su camino para hacer algo por ti, o crees que no vale la pena la lucha de pedirlo.
- ◆ Por rutina coloca sus deseos y «necesidades» por delante de los tuyos. Insiste en ir donde quiere ir y hacer lo que quiere hacer, y espera que vayas con él sin quejarte: incluso si te desagrada intensamente la actividad y no deseas ir. Cuando por fin va a donde deseas ir, se las arregla de alguna manera para hacerte lamentar habérselo pedido.

He aquí algunos ejemplos de algunas clases de comentarios abusivos que roban energía y que puede que hayas oído:

Comentarios que te vuelven loca

«No entiendo. ¿Qué dije (hice)?» «No dije (hice) nada malo». «Sabes que no quería insinuar nada con eso». «¿Cómo puedes decir (pensar) eso?» «Sabes que nunca diría (haría) nada que te hiriese». «Te lo digo por tu propio bien». «No sé de qué me estás hablando». «Nunca dije (hice) tal cosa». «Eso nunca ha ocurrido». «Te lo estás imaginando».

Comentarios cortantes

«Eso es una tontería». «Olvídalo». «Ya he escuchado suficiente». «Va, cállate. Se acabó». «¿Quién te ha preguntado?» «Estoy harto de tus quejas». «Ya he tenido bastante». «Siempre te exaltas». «Deja de armarla por todo». «No hay nada de qué hablar».

Comentarios vejatorios

«Te lo dije». «Ésa es tu opinión». «No tienes ni la más ligera idea de lo que estás hablando». «Sólo tú podías hacer eso». «Eres demasiado susceptible». «No eres tan lista como te crees». «No hables cuando no tienes nada que decir». «¡No puedo creer que hayas hecho tal cosa!» «¿Quién te nombró gobernadora del universo?».

EL ABUSO DESCARADO

Incluso cuando la conducta hiriente es descarada y sabes que estás siendo atacada, puede que no la consideres abusiva. Te puede parecer como si tu pareja y tú simplemente os peleaseis mucho, o quizá te digas a ti misma que «él es como es», o que debido al estrés que padece tiene buenas razones para comportarse como lo hace. El abuso descarado incluye conductas como las siguientes:

- ♦ Se muestra hipersensible ante los acontecimientos diarios y te culpa a ti por su irritabilidad, ira, o por las cosas que le ocurren cuando en realidad no tienes nada que ver con ellas.
- ♦ Te humilla en público y en privado. Te habla como si fueras una niña malcriada: «¿nunca eres capaz de hacer algo bien?» «¿Cuántas veces te tengo que repetir la misma cosa?» «¿Dónde vas? ¡Todavía no he acabado contigo!».

- ◆ Te grita, te insulta, te amenaza con dejarte, o te dice que te vayas.
- ◆ Utiliza observaciones críticas y de culpabilidad, como por ejemplo: «Me pone enfermo que analices (o argumentes) todo hasta la saciedad». «Me ponen enfermo tus excusas». «Me pone enfermo el sonido de tu voz». «Es culpa tuya. Tú te lo has buscado». «Si no fuera por tu estupidez, esto nunca hubiera pasado».
- ◆ Te critica delante de vuestros hijos o se pone de su parte en una disputa, de este modo socava tu autoridad maternal.
- ◆ Te acusa de flirtear con otros hombres o de tener aventuras cuando no es así. Insiste en que te vistas de una forma no provocativa.
- ◆ Se niega a salir contigo, a socializar con tus amigos, familia o colegas, o a permitir que vayan a tu casa. Te atormenta porque les ves o les llamas, o se muestra celoso del tiempo que pasas con ellos. Te aísla de las personas de tu vida que te apoyan.
- ◆ Se niega a compartir el dinero o a permitir que participes en la toma de decisiones concernientes con la economía familiar.
- ◆ Te quita el dinero que ganas, las tarjetas de crédito, o las llaves de tu coche.
- ◆ Te prohíbe salir de casa o te encierra fuera.
- ◆ Se niega a que trabajes o vayas a clases para prepararte para trabajar.
- ◆ Insiste en participar en tus decisiones personales.
- ◆ Te hace mantenerte despierta o te despierta para abusar verbalmente de ti. Se va a dormir o hace ver que duerme para evitar escuchar lo que tengas que decir.
- ◆ Intenta practicar sexo contigo cuando estás durmiendo o exige sexo cuando te sientes cansada o estás enferma. Espera que prac-

tiquéis el sexo poco después de haber sido abusivo contigo. Se enfada y te culpa cuando estás aún demasiado alterada y herida para obedecer.

- ♦ Te confisca o destruye documentos personales, fotos, u otros artículos que necesitas o atesoras.
- ♦ Rompe, golpea, pega, o lanza objetos. Empuña armas de manera amenazadora.
- ♦ Amenaza con maltratar a tus mascotas para herirte, o los maltrata de verdad.
- ♦ Te amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia.

Algunas mujeres abusadas niegan la verdadera naturaleza de su relación y minimizan la severidad de su abuso. Hasta que no seas capaz de reconocer lo que está pasando en tu relación, compararas la conducta de tu pareja con el comportamiento de otras personas cuya conducta es peor, y dirás: «mi compañero no es así de abusivo. Él no hace ninguna de esas cosas». «Muchos otros hombres son mucho peores». «Mi situación no es así de mala. Puedo soportarla». Esto es particularmente cierto si sufres un abuso sutil. Pero incluso si tu abuso es descarado, puede que señales la conducta de parejas abusivas físicamente violentas de las que has oído hablar o has leído, y dirás las nueve mismas cosas.

No caigas en la trampa de minimizar tu dolor. Hasta que no entiendas y aceptes la verdad sobre tu relación, serás incapaz de controlarla de manera efectiva.

Ahora vamos a hablar sobre el modelo más común de conducta abusiva. Es una pauta que reconocerás de inmediato.

EL SÍNDROME DEL DR. JEKILL Y MR. HYDE

En los inicios de tu relación, tu pareja puede que haya mostrado siempre su «yo agradable». Después de un tiempo —es típico que suceda cuando ya está lo suficiente seguro de vuestra relación como para saber

que no te sería fácil dejarla— a veces se relajará y se comportará de una forma hiriente. Esto no significa que haya planeado de manera consciente hacerlo o que sea consciente de que tenía un orden del día. A menudo el abuso es un proceso subconsciente. De todas maneras, te «puso a prueba» para ver hasta dónde podía llegar con impunidad, igual que un niño pequeño pone a prueba los límites paternos. Si de manera repetida le dejaste hacer y le concediste una prórroga —con o sin expresar objeciones profundas— él supo que podía llegar a tratarte casi de cualquier manera que deseara.

El abuso normalmente comienza con breves episodios ocasionales. Al ir pasando el tiempo, se van haciendo más frecuentes y duran más. Al ir inclinándose el equilibrio del poder en dirección a tu pareja, cada vez te vas dando más cuenta de que te enfrentas con un extraño mezquino en lugar de con el hombre que conocías y amabas.

Como muchos abusadores, tu pareja seguramente ha desarrollado un sexto sentido que le dice cuándo te ha empujado hasta el límite de la tolerancia. Cada vez que alcanzas ese punto, parece que de manera instintiva se echa para atrás. Puede que se trate de la clase que deja de abusar durante un tiempo pero que nunca pide disculpas por su conducta. O puede tratarse de la clase que hace algo agradable para desarmarte y convencerte de que tus reacciones ante el abuso son exageradas. Quizá te traiga flores, te regale algo especial, o repare algo para ti de la casa. Se disculpa profusamente y dice que no volverá a pasar nunca más. Después te trata bien durante un tiempo. Bajas la guardia y vuelves a ser vulnerable una vez más. Es inevitable que entonces reanude sus abusos sobre ti.

El modelo de impredecible, dramática y oscilante personalidad de tu pareja que se transforma de amorosa en hiriente y vuelta otra vez, se convierte en un modo de vida que se va haciendo cada vez peor al irse incrementando los incidentes dolorosos y disminuyendo los «amorosos». Este ciclo es tan común en las relaciones abusivas que a las fases se les han otorgado nombres como «período de luna de miel», «período de abuso», y «período de reconciliación». Y las parejas abusadas en ocasiones se refieren a sus abusadores como «el amoroso Dr. Jekyll» y en otros momentos, como «el odioso Mr. Hyde».

Cuando tu pareja está en su fase de Mr. Hyde, esperas y deseas el retorno del Dr. Jekyll. Cuando atraviesa su fase de Dr. Jekyll, vives ansiosamente con el temor a las expresiones faciales, la postura del

cuerpo, o la entonación de la voz que señalan que se está transformando de nuevo. Con el tiempo, los períodos de Dr. Jekyll disminuyen, dejándote para que te enfrentes con Mr. Hyde la mayor parte del tiempo. Pero incluso si su yo amoroso desaparece por completo, puede que creas que el hombre que amabas está todavía en algún lugar «allí dentro», y esperes de todo corazón que un día vuelva a ti.

SÍ PERO... ES TAN ENCANTADOR

Muchas parejas abusadoras parecen ser personas encantadoras y apasionadas que, durante sus fases de amoroso Dr. Jekyll, son capaces de hacer palpitar tu corazón y de que tus rodillas empiecen a temblar. Esos momentos pueden ser tan maravillosos que te sientas como si estuvieras caminando por las nubes. Te hacen recordar qué adorable puede llegar a ser tu compañero, y qué dulce, atento, romántico, y divertido fue una vez. Recuerdas porqué te enamoraste de él en un primer momento. Tus recuerdos de sus períodos de abuso se vuelven vagos. Te sientes esperanzada, una y otra vez, de que quizá las cosas estén mejorando.

Entre toda la confusión, es posible que confundas su manipulación por encanto y tu dependencia por amor. He aquí unos cuantos hechos importantes sobre el considerable encanto de muchos abusadores:

- ◆ El encanto es una habilidad que aprenden –aunque normalmente no de una forma consciente– para convertirse en alguien grato, admirado, y por encima de todo reproche (¿como podría ser posible que fuera culpable de una conducta tan horrorosa cuando es un tipo tan fabuloso?).
- ◆ Aunque su encanto está muy desarrollado, sólo es superficial.
- ◆ Ser encantador es una de las maneras mediante las cuales toman la ofensiva para rechazar la desaprobación.
- ◆ De manera consciente o inconsciente, utilizan su encanto como herramienta para disfrazar sus verdaderos sentimientos de ira.

- ♦ A mucha gente le despista el encanto de los abusadores, lo cual les hace efectivos en el arte de desarmar, confundir y controlar a sus parejas.

En este capítulo has empezado a aprender la verdad sobre lo que realmente está sucediendo en tu relación. No es sorprendente que lo que has estado experimentando haya tenido un impacto importante en cómo te sientes, piensas y te comportas. Esto es de lo que vamos a hablar a continuación.