



NACIONALES

SUCESOS

INTERNACIONAL

DEPORTES

ESTILO DE VIDA

ENTRETENIMIENTO

ÁREA VERDE

ESPECTÁCULOS

LA HERIDA DEL ABUSO

MAURICIO MORA*

■ **CONSULTA:** He sido una persona abusada de varias maneras a través de mi vida por quienes debían protegerme y amarme, pero al final me dañaron. Me gustaría que se refiera a este tema en su columna. Gracias.

RESPUESTA: Lamento mucho que hayas pasado por estas experiencias que te han traído dolor y tristeza. Paso a explicarte algunas cosas de este mal.

El abuso es cualquier acción que se dé en forma constante y excesiva, provocando como consecuencia dolor, humillación, tristeza y depresión en una persona. Esa acción es injusta, impropia e indebida. Existen varios tipos de abuso, veamos los más comunes.

Abuso de autoridad: se da cuando un superior se excede en el ejercicio de atribuciones frente a un subordinado, generalmente humillándolo y forzándolo a realizar tareas que no forman parte de sus obligaciones, como trabajar más horas de las pactadas sin aumentar su remuneración.

Abuso de agresión física: se da cuando a una persona se le golpea violentamente. Nada justifica la violencia, no importa si el que ataca es alguien de autoridad como los padres o la pareja. En estos casos hieren más porque se supone que más bien deben proteger y amar.

Abuso emocional: es cuando se dan humillaciones, intimidaciones, aislamiento, amenazas, ataques verbales, ridiculización, juegos mentales e ironías. La característica más fuerte es que constituye un maltrato invisible. Tiene mucho en común con el maltrato físico, solo que no son golpes en el cuerpo, son golpes en el alma, lo cual lo hace mucho más difícil de reconocer para quien lo experimenta.

Abuso espiritual: se da en los grupos

religiosos por alguien que tiene carisma y es orgulloso, egocéntrico y controlador, utiliza el miedo, intimidación y manipulación a ciertas personas que son sensibles a caer en este tipo de abuso por ignorancia o un buen deseo de hacer lo correcto. El abusador lleva consigo una actitud de codicia y fraude, en algunos casos de inmoralidad. Demanda exclusividad, lealtad y honor, todo basado en ser un revelado especial.

Abuso sexual: tiene que ver con miradas, palabras, toqueteos o hasta acto sexual forzado, todo para satisfacer una pasión sexual del abusador. Se puede ser víctima una o varias veces, en cualquier etapa de la vida, sin importar el género o si es familiar o no. Si has sufrido alguno o varios de estos abusos, se te ha herido profundamente en tu corazón y tu espíritu.

¿CÓMO SANAR ESTA HERIDA?

En caso de abuso lo que más urge es detenerlo por cualquier medio, ya sea por denuncia, contarles a otros o poniendo límites radicales para no permitirlo más, además de alejarse del abusador. Una vez detenido se debe trabajar el perdón, además de espiritual y emocionalmente tratar las heridas que ha dejado el abuso. Por último, no permitir de ninguna manera ser una víctima eterna, que pasen los años y el abusador haya muerto, pero lo que nos hizo sigue golpeando, sigue doliendo. El problema con quedarse como víctima es que esa posición amarra e impide crecer, superar y ser libre.

Lo importante es estar consciente de que sí se puede superar, sí se puede ser libre, que tal vez sea difícil, pero no imposible.

*Consejero familiar
Para sus preguntas a:
mauriciomoracr@hotmail.com