



NACIONALES

SUCESOS

INTERNACIONAL

DEPORTES

ESTILO DE VIDA

ENTRETENIMIENTO

ÁREA VERDE

ESPECTÁCULOS

VIOLENCIA VERBAL

DRA. ANA YENDRY MORALES BLANCO

Facebook: *Psicología Clínica y Salud*

■ "Un tipo de violencia solapada, sutil, que no deja huellas físicas pero sí importantísimas secuelas psicológicas".

Definición: Toda violencia que no es física. Agresión verbal, incluyendo psicológica y moral. También se traduce como violencia emocional, ya que este tipo de palabras afectan negativamente la situación emocional de la víctima.

La violencia verbal es la más silenciosa, la que menos lleva a la denuncia a nivel judicial, la que incluso se admite socialmente y la que, no por eso, se sufre menos: una casa en la que uno de los miembros de la pareja humilla al otro y/o a los hijos es un ambiente en el que se construyen conceptos distorsionados de la realidad y que deja huellas en el psiquismo de los adultos, pero fundamentalmente de los niños.

La palabra tiene un poderoso efecto en la conducta, ya que influye sobre quien la pronuncia y afecta e involucra a quien la recibe, penetrando en sus emociones. Cuando en un diálogo de pareja predominan frases ofensivas, de burla o humillantes y un tono de voz agresivo, estamos frente a violencia verbal.

Es como una paliza que no deja evidencias a la vista y la víctima que la vive es perseguida con amenazas, injurias, calumnias, gritos, insultos, descalificaciones, desprecios, burlas, ironías, críticas permanentes y acciones para socavar su seguridad y autoestima. Estamos acostumbrados

a pensar que violencia es algo que se refiere únicamente a los golpes, a las agresiones físicas. Sin embargo, dejamos de lado una forma mucho más directa y cotidiana que tiene que ver con nuestra manera de hablar. No solo nos referimos a lo que decimos, sino a cómo y con qué intención lo hacemos.

"El abuso verbal puede ser directo o sutil, y los comentarios se pueden hacer de manera hostil, con enojo o, incluso, con una sonrisa. Debemos entender esto muy bien, porque cuando nos abusan 'cariñosamente' nos duele, pero no sabemos bien por qué", a ello, con certeza, nuestro psiquismo se encuentra sometido a nuestros recuerdos donde están atesoradas las más sensibles heridas o frustraciones no resueltas que se van haciendo a lo largo del desarrollo humano y que conecta con nuestra vulnerabilidad ante las agresiones esto como un patrón que nos somete sin posibilidad alguna de cómo identificar a ese agresor y que probablemente no denunciamos por miedo a este abuso de poder desde luego.

¿QUÉ HACER?

"Es fundamental, en el caso de las parejas (por su alta participación en la clínica), puedan reconocer las características de la violencia verbal, pues cuando hay abuso de este tipo en una relación, por lo general se trata de un problema mutuo, no solo de una de las partes" por el permiso inconsciente que una le permite a la otra de sobre-



pasar el límite del respeto en todas sus formas y en la repetición de patrones de dinámicas familiares.

Si usted cree estar en una relación abusiva verbalmente o descubre que se engancha a menudo en relaciones de este tipo, busque atención psicológica con un especialista, quien tras estudiar su caso y mediante terapia le ayudará a cambiar ese patrón de conducta.

Finalmente, considere que una descarga diaria de palabras hirientes conduce a la depresión y, cuando ésta se agrava, puede derivar en el suicidio. Ponga un alto, analice su situación y resuélvala con ayuda de un profesional en psicoterapia; tome en cuenta que el amor no es sinónimo de sufrimiento.

"Por cada persona que en nuestra sociedad sufre del abuso físico, hay cientos que sufren violencia verbal".

Para tratar este tema, puede llamar para solicitar su cita: teléfono: 8872-0670 y preguntar por la Dra. Ana Yendry Morales Blanco.