

## 10 Formas de Violencia Verbal en la Pareja

Ana Giorgana

Enero 2017

La violencia verbal y el maltrato emocional son una realidad que hay que atender urgentemente.



Una gran cantidad de parejas se encuentran inmersas dentro de una dinámica violenta sin saberlo y sin darse cuenta. Sólo viven sus consecuencias. Es como si la violencia fuera una forma de vida.

A este tipo de Violencia o maltrato emocional también se le conoce como: [violencia de baja intensidad](#).

[La violencia en la pareja](#) y el maltrato emocional o verbal se encuentra en:

- Gritos.
- Juicios.
- Amenazas y chantajes.
- Tono de voz ríspido, frío y autoritario.

[La violencia verbal](#) o maltrato verbal se caracteriza por acusaciones, insultos, amenazas, juicios, críticas degradantes, ordenes agresivas o gritos.

Toda pareja que se encuentra dentro de esta dinámica está expuesta a una forma o estilo dañino y complejo.

## ¿Cómo identificar la violencia verbal?

Todo hecho intencional que tiene como objetivo denigrar a una persona, lastimar su dignidad y autoestima se considera violencia emocional. No es una cuestión de género tanto hombres como mujeres lo actúan.

## Algunas formas de Violencia Verbal:

**1.- Culpar y Acusar:** “Tú.....” la persona no se responsabiliza de sus acciones y palabras, acusa al otro de tener la culpa de los conflictos de la relación.

**2.- Mutismo:** no hablar a la pareja durante días y noches, incluso meses, por algo que hizo o dejó de hacer. Una violencia muy dolorosa y devastadora. Una manera de castigar por el mal comportamiento.

**3.- Insultar, denigrar:** se relaciona directamente con burlas, humillaciones, palabras llenas de sarcasmo. El objetivo es mantener al otro bajo control por lo poco valioso que es. Minar su confianza.

**4.- Evadir la solución de conflictos:** no tolerar el diálogo, no aceptar la petición de hablar, no tomar en cuenta a la pareja y ser unilateral.

**5.- Críticas Constantes:** El sentimiento de no hacer nada bien. Buscar una serie de defectos o críticas hacia lo que se realiza. En lugar de reconocimiento se reciben críticas constantes.

**6.- Chantajes y Manipulaciones:** amenazas frente a la separación. “Tú eres todo para mí, sí te vas...” “No puedo vivir sin ti, te tienes que quedar conmigo para siempre o le digo a qué...”

**La manipulación emocional es característica de este tipo de conductas.**

**7.- Insultos lacerantes:** a tu persona, a tu físico, a tu familia, a tu trabajo, a tu manera de hacer las cosas, invalidaciones que dejan ver que no haces nada bien.

**8.- Celos Patológicos:** los celos patológicos generalmente llevan a la violencia. La duda, seguirte, registrar tus cosas, acusarte. Vivir en el mero infierno.

**9.-Disminuir importancia:** minimizar los problemas, los conflictos, decir que no hay nada que hablar, no tomar en cuenta tus opiniones, es otra manera de violencia y maltrato emocional muy sutil.

**10.- Control exagerado:** en tu manera de vestir, horarios, dinero, amigos, familia.

Mucho se ha hablado que en la pareja los hombres manipulan más o utilizan de manera recurrente este tipo de conductas, sin embargo, algunas mujeres, también recurren a

ellas con frecuencia.

## Algunas Secuelas de la Violencia Verbal

- Deterioro de la autoestima.
- Estrés constante.
- Angustia.
- Miedos.
- Depresión.
- Aislamiento social.



[La violencia verbal o maltrato emocional](#) se va instalando en la pareja poco a poco, a lo que se le conoce como escalada de la violencia. Aumenta frecuentemente de tono y de frecuencia.

En un inicio, ocurre en privado y poco a poco se va expandiendo a la vida social y familiar lo que genera una gran vergüenza para quien la sufre.

**El silencio** es uno de los mecanismos que perpetúa la violencia e impide que una persona busque ayuda.

Evidentemente cualquier persona hombre o mujer que esté expuesto a este tipo de violencia va minando su seguridad, su estima personal y hasta su sensatez.

**Esta violencia tiene ciclos** y se activan de manera inconsciente, son recurrentes y vuelven una y otra vez a repetirse.

No es posible salir de esta situación sin buscar ayuda.

**Ayuda significa:**

- Buscar un terapeuta.
- Realizar redes de apoyo: familia, amigos, vecinos.
- Documentarte sobre el problema.
- Asistir a cursos y talleres para fortalecerte.

Sí tienes hijos, ahora imagina, cómo se sienten ellos viviendo esta situación que denigra a toda la familia.



A mí puedes contactarme a través de nuestra página de [secreto](#) o de nuestro formulario para [terapia en línea](#).

[Violentómetro](#): mide tu nivel de violencia



