

“Quemados a fuego lento...”
Maltrato psicológico y abuso espiritual -
las formas más sutiles de relaciones destructivas

DOSSIER de artículos relacionados con los temas del seminario

Seminario de Consejería bíblica

Sábado 29 de abril 2017, IBSTE (Castelldefels, BCN)

Con Dra. Ester Martínez, Oliver Py y otros

Organizado por la
Asociación Bernabé de Consejeros Cristianos

en colaboración con la
Facultad Internacional de Teología, IBSTE

Las grabaciones y Power Points del seminario estarán disponibles en la Dropbox de la Asociación Bernabé de Consejeros Cristianos y se podrán acceder mediante su web:

www.asociacionbernabe.com

Violencia Psicológica¹:

Admite múltiples modalidades de agresiones intelectuales o morales y toda conducta verbal que produzca la desvalorización en la mujer, es decir, que tenga como finalidad la anulación de esta. Puede ser ejercida por hombres de su entorno familiar o laboral o social. Algunos ejemplos son:

Ejemplos:

- **Tácticas de presión.** Intimida, manipula a los niños, amenaza con no dar dinero.
- **Falta de respeto.** Interrumpe, no escucha, no responde, manipula la interpretación de tus palabras, increpa a tus amigos y familia. No respeta tus derechos ni tus opiniones.
- **Abuso de autoridad y confianza.** Invade tu intimidad, no respeta tu correspondencia, lee tu diario, escucha tus conversaciones telefónicas. Interroga a tus hijos sobre tus actividades, te castiga con el silencio.
- **Incumplimiento de promesas.** No respeta los acuerdos, no asume su responsabilidad, no colabora en el cuidado de los niños ni se compromete en los quehaceres domésticos.
- **Tiranía emocional.** No expresa sentimientos, no ofrece apoyo, no respeta tus sentimientos. Control económico. Te niega el derecho a trabajar o se inmiscuye en tu trabajo. Te impide el acceso al dinero.
- **Comportamiento destructivo de la personalidad.** Abusa del alcohol o las drogas. Amenazas de suicidio.
- **Aislamiento.** Evita o dificulta que puedas verte con amigos o familiares, controla tu correspondencia y llamadas telefónicas, te dice donde puedes y donde no puedes ir.
- **Acoso.** Te llama constantemente por teléfono en un afán enfermizo de controlarte. Te sigue.
- **Intimidación.** Gestos de enfado y amenazantes. Acercamiento físico intimidatorio, ostentación de tamaño físico. Gritos, conducción temeraria de vehículos.
- **Maltrato verbal.** Comentarios degradantes, insultos, observaciones humillantes sobre la falta de atracción física, la inferioridad o la incompetencia. Grita, insulta, acusa, hace burla, jura, hace gestos humillantes.

Con el tiempo la humillación continuada destruye la autoestima y afecta seriamente la dignidad. **La mujer maltratada comienza un proceso de aceptación de la crítica que termina con una comprensión y aprobación de la violencia como “castigo” por sus faltas.** También incluye las amenazas de violencia física y estallidos verbales de violencia.

¹ Guía de Acción Pastoral contra la Violencia de Género, *Marcos Zapata*

IDENTIFICAR UNA RELACIÓN DE MALTRATO²

Focus Ministries edita un folleto titulado: “¿Estás sufriendo maltrato en tu relación de pareja?” Hace las siguientes preguntas:

SOBRE TI:

- ¿Crees que tienes la culpa por el maltrato que recibes de tu pareja?
- ¿Sientes que si, de alguna manera, pudieses cambiar tú, no te trataría tan mal?
- ¿Caminas como sobre huevos para evitar que se ponga furioso?
- ¿Haces lo que quiere por miedo a que te haga daño o te deje?
- ¿Te sientes como un “don nadie” sin ningún derecho a tener sentimientos o pensamientos propios?
- ¿Llegas a mentir a tu familia y a tus amigos acerca de tu situación, o intentas proteger el que te maltrata para que no sea expuesto?
- ¿Escondes tus moratones llevando mangas largas, gafas de sol y bufandas?
- ¿Te quedas con él porque tienes miedo que te haga daño si le dejas, o que se haga daño, o que se lleve a los niños?

SOBRE ÉL (de forma habitual y repetida):

- ¿Actúa de una manera en público y de otra en casa (Jekyll/Hyde)?
- ¿Te critica por bagatelas y te insulta?
- ¿Se enfada con facilidad?
- ¿Te acusa una y otra vez de serle infiel?
- ¿Te vigila en todos tus movimientos?
- ¿Te desanima a tener amistad con familiares y amigos?
- ¿Te prohíbe trabajar o estudiar?
- ¿Controla toda la economía familiar y te obliga a suplicarle por dejarte dinero por cualquier compra, exigiendo luego el detalle pormenorizado de todas y cada una de tus compras?
- ¿Te humilla delante de otros?
- ¿Ha destruido algunas de tus pertenencias u objetos que tienen para ti un valor sentimental?
- ¿Te ha pegado, pinchado, mordido, dado guantazos/ patadas, a ti o a uno de vuestros hijos?
- ¿Ha usado o amenazado usar un arma contra ti?
- ¿Te ha obligado contra tu voluntad y por la fuerza a tener relaciones sexuales con él?
- ¿Te culpa a ti por todo lo que no va bien?
- ¿Ignora tus sentimientos y deforma lo que dices?
- ¿Te acusa de acciones y emociones que de hecho él mismo está manifestando?
- ¿Socava tu papel de madre delante de vuestros hijos?
- ¿Minimiza tus puntos de vista y te impone sus opiniones?
- ¿Exige que te quedes callada acerca de los asuntos familiares?

² FOCUS MINISTRIES. “Identifying Spouse Abuse” The Christian Counsellor Issue 11 (oct-dec 2001): 6-7. Trad. Oliver Py

- ¿Miente a los amigos, el pastor, y los consejeros en cuanto a vuestra situación?
- ¿Amenaza poner vuestros hijos en tu contra o tener él su custodia?
- ¿Te obliga a hacer cosas ilegales o cuestionables?
- ¿Deja marcas en la pared con su puño o con tu cabeza?
- ¿Critica tu apariencia?
- ¿Guarda un registro de vuestras conversaciones y apunta tus “pecados” para poder tener algo contra ti luego?
- ¿Te lanza estas “miradas” que te hielan de miedo?
- ¿Menosprecia todos tus logros?
- ¿Se contradice constantemente para confundirte?
- ¿Te aísla de tus amigos o parientes?
- ¿Te hace sentir que la loca eres tú?
- ¿Emplea la intimidación para conseguir lo que quiere?
- ¿Te hace creer que no podrías existir sin él?
- ¿Suele transformarse su ira en actos violentos contra ti?
- ¿Se niega a creer que te ha hecho daño, no quiere que vayas a ver a un médico para tratarte las heridas que te ha causado o exige que le mientas al doctor sobre su origen?
- ¿Promete que cambiará pero no quiere ver ningún consejero matrimonial?
- ¿Te trae flores y regalos después de un episodio de violencia, y te promete que nunca lo volverá a hacer?
- ¿Se comporta como un loco en sus celos acusándote de engañarle con todos los hombres con quien hablas o actúas con amabilidad?
- ¿Se retira física y emocionalmente, y se encierra a menudo en un espeso silencio en su trato contigo?
- ¿Te impide el uso del teléfono y no te permite salir?

Si contestaste “Sí” a muchas de las preguntas mencionadas arriba, has identificado una relación de maltrato y necesitas ayuda urgentemente. No permitas que el miedo te paralice y te impida actuar. ¡No olvides nunca que tienes una elección!

Maltrato psicológico

por Adavasynt | Feb 15, 2014 | General | 0 Comentarios

Tipo de golpe: maltrato psicológico. ¿Qué es?

Se trata de un tipo de maltrato no ligado necesariamente a violencia física alguna, más lento, más sutil, más silente, difícil de detectar, pero no menos insidioso y a veces bastante más destructivo. La renovada legislación penal española de abril de 1999 reconoce el maltrato psicológico habitual como tipología delictiva en causas de violencia familiar. No obstante, pocas son las ocasiones en que puede demostrarse judicialmente su presencia y grave incidencia en la salud de la mujer maltratada. El maltratador psicológico no usa de la fuerza de sus manos o piernas, no utiliza objetos para golpear, no agrede sexualmente. Su violencia tiene el mismo objetivo que la aplicada por medios físicos, anular y dominar a la víctima, pero sus recursos son distintos. Prevaleciéndose de su acceso al recinto íntimo de seguridad y confianza construido en la pareja, el abusador psicológico pone en práctica un

repertorio diverso de tácticas inscritas en una estrategia general de extinción progresiva de la identidad de la víctima. A menudo enmascarado entre conductas pseudoafectivas dirigidas a desorientar emocionalmente a la mujer, el abuso psicológico se encarna en desvalorizaciones; amenazas encubiertas; conductas de restricción de la libertad de la mujer; críticas y ridiculización de aspecto, iniciativas y personalidad; culpabilización y, en torno a ello, un paulatino aislamiento que reduce las probabilidades de escape de la víctima y la expone traumáticamente a un entorno deshumanizante. El conjunto tiene un resultado acumulativo que debilita el sentido de la identidad de la víctima, desposeyéndola de referentes y minando subrepticamente la capacidad de inserción equilibrada en su propio entorno vital. La integridad psicológica de la mujer abusada se fragmenta y ella comienza a sentirse insignificante, pequeña, avergonzada de ser y existir.

¿Con qué frecuencia se da?

Se dan casos de abuso psicológico/emocional en matrimonios, parejas íntimas, padres e hijos, hacia los ancianos, y por lo general, donde exista una diferencia de poder.

¿Cómo puedo identificar si me está ocurriendo a mí?

La persona que abusa de ti puede:

- Ignorar frecuentemente tus sentimientos.
- Te ridiculiza en lo que más valoras, como en tus creencias, sexo, sexualidad, habilidades, edad, apariencias, u orientación sexual.
- Te ridiculiza o insulta por tu religión, raza, familia, clase social, o idioma.
- Se abstiene de aprobar lo que haces, mostrar aprecio, o afecto.
- Constantemente te critica, te insulta, y te grita.
- Te humilla en privado o en público.
- Se niega a socializar contigo.
- No te permite trabajar, controla el dinero, y toma todas las decisiones.
- Intenta evitar que veas o hables con familiares y amistades.
- Frecuentemente te amenaza con marchar o te dice que te marches.
- Te manipula con mentiras y contradicciones.
- Se comporta de manera amenazadora.
- Utiliza expresiones faciales y/o posturas corporales para intimidarte.
- Te acusa de infidelidad.
- Utiliza un lenguaje repleto de referencias sexuales.
- Abusa verbalmente de los niños o mascotas del hogar.

Como respuesta a esto, puedes sentirte:

- Inservible.
- Dependiente del abusador.
- Confundida.
- Triste.
- Enfadada.
- Aislada.
- Sin control de tu propia vida.

Asociación de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales y Malos Tratos, ADAVASYMT
<http://adavasynt.org/maltrato-psicologico/>

Cómo tratar con personas tóxicas y críticas, Leslie Vernick³

(traducido por Oliver Py)

Todos tenemos contactos con personas complicadas que nos abruma y nos dejan desconcertados. Un colaborador que nos rebaja delante del jefe; nuestro amigo que nos deja en mal lugar y luego dice que estaba bromeando; nuestro cónyuge que se enfurece y luego se las ingenia para hacernos pensar que somos nosotros los responsables de su enfado.

La mayoría entre nosotros desearíamos limitar nuestros contactos con personas así, pero en ocasiones es totalmente imposible. A veces trabajamos con ellas, o estamos casados con ellas, o estamos de alguna forma en un contacto regular con estas personas tóxicas. Durante mucho tiempo se ha enseñado a los creyentes en Cristo de soportar y perdonar. Si bien eso es bíblico en esencia, la mayoría de nosotros no sabe exactamente como llevar esto a la práctica en la vida real. Sabemos que Jesús nos dice de amar a nuestros enemigos y de orar por los que nos maltratan, pero como hacerlo en la práctica es todo un desafío. El apóstol Pablo nos aconseja en estos casos de no dejarnos vencer por lo mal, sino de vencer el mal con el bien (Romanos 12.21). Pero, honestamente, hay momentos en los que el mal parece tan fuerte que no sabemos cómo impedir que se aproveche de nosotros.

A continuación presento 5 pasos específicos que son de ayuda para poner estas verdades bíblicas en práctica, especialmente a la hora de tratar con personas tóxicas o destructivas:

1. **Dale a botón de Pause.** En cuanto sientes el efecto del dardo envenenado, respira hondo y ora por la ayuda de Dios. Las palabras o actitudes de otra persona acaban de golpearte e hacerte perder el equilibrio y si no aplicas rápidamente un antídoto te envenenarán.
2. **Que no cunda el pánico, que no reacciones de manera exagerada ni tampoco de forma pasiva, por debajo de lo que deberías.** Debes permanecer tranquila/o y no caer en la trampa. Intenta no tomar personalmente lo que han hecho o dicho (una grande tentación). Recuerda la manera en la que otros te tratan sea buena o mala, no tiene nada que ver contigo o muy escasamente. Lo que revela ante todo es lo que son.
3. **Hazte esta pregunta:** ¿Qué es lo que en este mismo momento necesito aprender (o cambiar) yo para llegar a ser la persona que quiero ser? A continuación enumero varios ejemplos de cosas que encontré necesarias después de hacerme esta pregunta:

Valor

Humildad

Generosidad

³ <http://www.leslievernick.com/free-resources/>

Decir la verdad en amor

Poner límites con más firmeza

Paciencia

No preocuparme en exceso por lo que otros puedan pensar de mí

Renunciar a mi deseo de hacer feliz a todos

No permitir que esta persona se aproveche de mí o me haga reaccionar fuera de control

Créame, la tentación es muy grande en el momento mismo de defenderse a sí mismo, de sentirse responsable por los sentimientos de otros, de quedar totalmente intimidado o abrumado, o de devolver el golpe atacando. Ninguna de estas reacciones te ayudará a salir del paso con una persona tóxica. Sin embargo, Dios nos promete que usará estos momentos dolorosos para nuestro propio bien. Por lo tanto, aprende lo que deberías hacer y olvídate del resto.

- 4. Aprende a reaccionar a partir de lo que quieres ser y no sobre cómo te sientes en estos momentos.** Ya sabemos cómo hacer esto cuando de manera responsable nos levantamos de la cama para ir al trabajo, incluso si quisiéramos quedarnos calentitos durmiendo un rato más, o cuando nos sentamos pacientemente al lado de nuestro retoño para ayudarle con sus deberes, cuando deseáramos hacer otra cosa. Si debes contestar a una provocación, que lo hagas hablando tranquilamente, con la verdad delante y con firmeza, especialmente cuando debes poner un límite o decir “no”. Rehúsa entrar en polémicas, defendiéndote, o en estos debates que giran en círculo y no llevan a ninguna parte.
- 5. Acostúmbrate a mirar a esta persona problemática/destructiva de forma diferente de como lo hiciste en el pasado.** En lugar de meditar sobre sus faltas contra ti, busca ver en él (o ella) su lado bueno como persona, o sus heridas pasadas. Esto requiere tiempo, pero cuando vemos a una persona con esta nueva óptica, es mucho más fácil permitir que Dios nos llene de Su amor y de Su compasión por esta desgraciada persona que es tan ciega como para tratarnos (u otros) de tal manera pecaminosa.

El tener este cambio de perspectiva no da a la persona tóxica una excusa o una licencia para seguir haciendo daño, pero nos ayuda a no juzgarla y nos capacita para perdonarla, incluso si no podemos restaurar la relación. Podemos así orar con toda honestidad para el bien de esta persona dejándola en Sus poderosas manos.

Todos nos encontramos en situaciones de maldad con personas problemáticas y destructivas, pero si practicamos estos cinco pasos, podemos aprender a superar con el bien los efectos tóxicos que podrían manifestarse en nosotros.

¿Tiene que sufrir por Jesús una esposa maltratada?

(Leslie Vernick, LCSW, DCSW)⁴

Esta semana una de mis clientes me comentó que su consejero cristiano le había dicho que su papel de esposa piadosa era someterse al maltrato de su marido y sufrir en silencio por Jesús. Se le dijo que poner límites no era bíblico y que pedirle a su marido de cambiar determinadas conductas para que se sienta segura y que se re-establezca la confianza era ser exigente. Pero, ¿es eso cierto?

¿Anima la Biblia a un conyugue a soportar paciente y silenciosamente el maltrato dentro del matrimonio?

El pasaje al que se piensa normalmente para apoyar dicha opinión se halla en 1Pedro 2.13-3.11, en el que Pedro escribe a los que se enfrentan al maltrato por causa de su fe. Toda la primera carta de Pedro trata del tema del sufrimiento, pero vamos a ver lo que Pedro nos enseña sobre **cómo** sufrir de manera piadosa, así como **cuando** deberíamos soportar sufrimientos con paciencia.

En primer lugar vamos a ver **cómo** según Pedro deberíamos comportarnos en la presencia de personas maltratadores. Pedro indica claramente que los creyentes deberían manifestar respeto hacia los demás que estos les traten bien o mal. A menudo en un matrimonio inestable un conyugue que recibe un maltrato verbal o que se siente descuidado y maltratado emocionalmente empieza a su vez a lanzar bombas verbales de su propia cosecha. En lugar de reaccionar al maltrato de una manera que honre a Dios, se deshonra a si misma/o, a su conyugue y a Dios al fomentar resentimientos además de reacciones pecaminosas y explosivas ante el maltrato recibido.

Debemos ayudarle a escoger un camino diferente. Pedro nos anima a no devolver "mal por mal ni insulto por insulto" (1Pedro 3.9), recordándonos el ejemplo de Jesús quien: "No cometió ningún pecado ni hubo engaño en su boca. Cuando proferían insultos contra él, no replicaba con insultos; cuando padecía, no amenazaba, sino que se entregaba a aquel que juzga con justicia" (1 Pedro 2.22-23).

En segundo lugar, Pedro nos explica **cuando** deberíamos sufrir un maltrato. Escribe: "¿Cómo pueden ustedes atribuirse mérito alguno si soportan que los maltraten por hacer el mal? En cambio, si sufren por **hacer el bien**, eso merece elogio delante de Dios" (1Pedro 2.20).

El **bien** del que habla Pedro es un bien moral, en el sentido de "hacer lo correcto". Si bien en este pasaje Pedro recomienda específicamente la sumisión a la autoridad, él mismo fue azotado

⁴ (Artículo publicado en la web de la **American Association of Christian Counselors**, traducido por Oliver Py. *Is an Abused Spouse Called to Suffer for Jesus?* <http://www.aacc.net/2013/10/24/is-an-abused-spouse-called-to-suffer-for-jesus/>)

por negarse a parar de predicar a Cristo aunque se lo había prohibido la autoridad. Pedro se negó a someterse porque al hacerlo habría dejado de hacer el bien (Hechos 4.19; 5.17-42).

De la misma manera, cuando una mujer se niega a someterse a la conducta pecaminosa de su marido, o defiende a sus hijos que están maltratados, o se niega a firmar una declaración de la renta fraudulenta, o llama al número de emergencia cuando su marido la amenaza que le hará daño o que se hará daño, hace el bien, hace lo correcto incluso si no le parece bien a su conyugue.

Su conducta honra a Dios, protege a sus hijos, y hace lo que resulta ser lo más beneficioso para su marido. (Permitir que el pecado se desarrolle nunca puede ser para el mayor beneficio de nadie).

Cuando una mujer da estos pasos valientes sufre. Tal vez sufre económicamente por encontrarse su marido en la cárcel porque llamó a la policía cuando le pegó. Tal vez sufre de los reproches de su iglesia cuando se separa de su marido, en razón de su falta de arrepentimiento por su adicción a unos materiales pornográficos y sus reiterados maltratos verbales. Tal vez sufre de soledad, de las venganzas de su marido, y de la desaprobación de sus amigos y de su familia por la decisión que ha tomado.

Es exactamente el tipo de sufrimientos de los que habla Pedro. Habla de sufrimientos por hacer el bien, en lugar de tener una actitud pasiva o una conducta dictada por el miedo o que nos lleva a hacer cosas incorrectas o no hacer nada en absoluto. **Pedro dice que cuando hacemos lo correcto y que nos maltratan por ello, Dios lo ve y lo aprueba (“eso merece elogio”).**

Cuando aconsejamos a una mujer que Dios la llama a proveer de todos los beneficios de un buen matrimonio, sin importar la forma en que la trata su marido, el cómo él provee por ella, o si él rompe sus votos matrimoniales, le estamos pidiendo que mienta y que finja. No es bueno, ni por ella, ni por su matrimonio.

Este tipo de consejos refuerza también las ilusiones del maltratador que se imagina que puede hacer lo que le da la gana impunemente. **Ayuda a que el maltratador permanezca ciego ante su pecado y está en connivencia con sus modos violentos, lo que no es bueno para él, para ella, ni para su familia.** Esta forma de pasividad no honra a Dios.

Pedro concluye su enseñanza con estas palabras: “Así pues, los que sufren según la voluntad de Dios, entréguense a su fiel Creador y sigan practicando el bien” (1Pedro 4.19).

Si animamos a una mujer a sufrir por Jesús, asegurémonos que la animamos a sufrir por hacer el bien, por hacer lo correcto, y no por permanecer pasiva o fingiendo.

¿Puede el maltrato emocional justificar una separación bíblica? (Leslie Vernick, LCSW, DCSW)⁵

(...)

Los creyentes conservadores ven razones suficientes para una separación cuando el marido pega a su mujer a puñetazos, o cuando ella teme por su integridad física, sin embargo si el maltrato consiste en humillarla, destrozarla o confundirla con sus palabras no ven en ello, en general, motivo de separación. Una mujer me escribió recientemente lo siguiente: “Mi pastor me dijo que el maltrato emocional es demasiado indefinido y borroso para permitir una separación. El maltrato físico es claro y definido, pero el maltrato emocional no lo es.”

(...)

Las investigaciones llevadas a cabo sobre las personas que experimentaron un maltrato emocional crónico revelan que este maltrato puede ser mucho más dañino para su salud a largo plazo que el maltrato físico. En un estudio de 2011, emprendido por el Instituto Nacional de salud mental y el Instituto Nacional sobre el abuso de drogas, los investigadores descubrieron que procesamos exactamente de la misma manera en nuestro cerebro el dolor físico que el dolor de un profundo rechazo social. La mayor diferencia estriba en el hecho de que las heridas físicas suelen sanar, mientras que las heridas en el alma o en el espíritu duran más y son a menudo más devastadores.

Por lo tanto, ¿por qué deberíamos aconsejar a una mujer (o a un hombre) que está emocionalmente maltratada que se quede con su marido porque el *puñetazo verbal* no es tan importante como para justificar una separación matrimonial como lo indica la Biblia? Si la misma persona recibiera puñetazos a secas o golpes con objetos contundentes de su pareja, la mayoría de los pastores no sólo permitirían la separación bíblica, sino que la aconsejarían.

La Palabra de Dios lo expresa de una manera inmejorable: “Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada” (Proverbios 12.18) y “¿Quién sostendrá a un ánimo angustiado (espíritu abatido)?” (Proverbios 18.14). Cuando alguien recibe golpes de espadas o cuchillazos, el resultado es en ocasiones la tumba y a menudo heridas de gravedad. La Biblia dice que el impacto de palabras imprudentes y nocivas equivale al de unos cuchillazos y es tan dañino como el maltrato físico. El libro de Proverbios advierte: “La muerte y la vida están en poder de la lengua” (Proverbios 18.21).

(...)

⁵ Extractos de un artículo publicado en la web de la **American Association of Christian Counselors**, traducidos por Oliver Py. *Is Emotional Abuse Ever Grounds for Biblical Separation?* <http://www.aacc.net/2013/10/14/is-emotional-abuse-ever-grounds-for-biblical-separation/>.

Por lo tanto, como sabios consejeros deberíamos invitar a una mujer maltratada a hacerle a Dios dos preguntas cruciales:

¿Es mejor para mí y mis hijos marcharnos o quedarnos? Dios nos llama a ser buenos administradores de nuestra salud en todos los aspectos: económica, sexual, espiritual, mental, emocional y físicamente. Por consiguiente, es plenamente legítimo que la mujer evalúe el precio que supone quedarse con su marido para ella y sus hijos cuando las cosas se ponen feas. A veces quedarse a toda costa resulta ser un precio demasiado elevado a pagar.

¿Es mejor para mi esposo no arrepentido y/o insensato que se marche o que se quede? ¿Cuál es la necesidad más importante de su marido ahora mismo y como puede satisfacerla? ¿Es mejor para él que permanezca ciego ante su pecado, sin arrepentimiento y sin la voluntad de reparar los destrozos que ha hecho? O ¿no sería amarle más dejarle (o buscar la disciplina de la iglesia o decir la verdad a alguien), haciéndole saber que ella no seguirá siendo su cómplice al guardar sus secretos o permitiendo que siga pecando sin recibir ninguna consecuencia o disciplina?

(...)

¡Atención: manipulación!

9 tácticas comunes de los manipuladores y lo que necesitas para contrarrestarlas⁶

Leslie Vernick (traducido por Oliver Py)

La mayoría de la gente que emplea regularmente tácticas de manipulación, no se plantea en principio hacer daño a otros. Es posible que incluso no se dan cuenta que su modo de relacionarse con otros es del tipo manipulador. Es lo que funciona para ellos; es lo que conocen.

La gente sana entra en diálogo cuando debate, negocia, hace concesiones y también respeta las diferencias de otros, sus sentimientos y deseos. Un manipulador empuja y hace presión para que se hagan las cosas como él quiere, pasando por alto cualquier límite declarado o implícito, intentando que te echas atrás, o haciendo que te sientes culpable o intimidado para que te rindas y le des lo que quiere.

La meta del manipulador es poder controlar tus sentimientos, pensamientos y conducta. Desean obtener lo que quieren y no les importa lo que te puede costar a ti. A menudo emplean varias manipulaciones combinándolas, siendo las más frecuentes las siguientes:

⁶ <http://www.leslievernick.com/newsletter/041613-newsletter.html> - April 16, 2013: *9 Common Tactics of Manipulators*

1. Hacerte sentir culpable o hacerte sentirte mal con tus propios sentimientos, pensamientos y necesidades

"Si no firmes este préstamo participativo sobre nuestra casa, perderé mi negocio y será enteramente tu culpa."

"El marido de Donna dice que a ella no le importa si su marido tiene amistades con mujeres de su entorno laboral. ¿Qué te pasa a ti?"

"Todos los demás pueden ir a esta fiesta. Porque eres tan controlador(a)."

"Supongo que lo podré conseguir si no vienes para ayudarme hoy, aunque no veo como lo haré."

"Pensaba que me amabas (que te preocupabas por mi). Tal vez me equivoqué."

2. Tergiversando lo que dijiste

"Dijiste que firmarías el préstamo." (Cuando sólo habías dicho que tal vez podrías firmar dicho préstamo.)

"Me dijiste que me apoyarías en mi negocio; ahora no lo estás haciendo."

"Jesús dijo que debemos perdonar y olvidar el pasado. ¿Porque sigues recordando eso?"

"Dios dijo que era yo el cabeza de familia. ¿Por qué sigues contestando mis decisiones?"

3. Intimidando y amenazando

"Si no firmes este préstamo bancario, lo lamentarás."

"Si no me perdonas y permites que vuelva a casa pronto, firmo los papeles del divorcio."

"Si me abandonas, me llevaré a los niños y nunca los volverás a ver."

"Si no cierras tu pico ahora mismo, me marchó."

4. Implorando, suplicando, repitiendo algo una y otra vez hasta desgastarte

"¿Por favor? ¡Por favor? ¿Por favooooooooooooooooooooor?"

"Sólo quiero hablar contigo. ¿Por qué no podemos hablar? Si sólo quiero hablar contigo. Sólo te pido 10 minutos de tu tiempo (que se van ensanchando horas si le dejas) para hablar contigo."

"¿Por qué no podéis venir a nuestra casa para las vacaciones? Supondría tanto para nosotros. Sabes que tu padre y yo no nos hacemos más jóvenes. Lo tendréis todo aquí. Por favor, ¡venid! Os echamos tanto en falta. ¿Por qué no quisierais venir?"

5. Chillando, manifestando dependencia, abatimiento, malhumor o encerrándose en sí mismo.

"Te necesito tanto ahora y no te preocupas por mí."

"No puedo hablarte; no me entiendes."

Estas formas de manipulación son a menudo no verbales: el tratamiento con el silencio, el malhumor, contacto visual en plan negativo, sollozos incontrolables, dar golpes, dar portazos, etc. Hasta que te rindas y hagas lo que quiere.

6. Insultos, ataques personales, o críticas

"Qué malo puedes ser."

"Eres tan egoísta."

"No me puedo creer lo que oigo. No es la persona que he conocido. ¿Qué te ha pasado?"

Solías ser alguien maravilloso."

"Eres un imbécil. No me puedo creer que me he casado contigo."

"Eres un idiota, un subnormal"

"Pensaba que eras cristiano."

"Estás loco (demente). Todos están de acuerdo conmigo."

7. Promesas vacías

"Nunca lo volveré a hacer. Te lo prometo."

"Me encargaré de los niños este fin de semana; déjame salir esta noche."

"No tendrás que venir al día de acción de gracias el año que viene, pero ven este año."

"Si me dejas volver a casa, te prometo que iré a sesiones de terapia matrimonial."

8. Apelando a una autoridad superior

"Sabes que se supone de ti que te sometas y hagas lo que te digo."

"Dios odia el divorcio. Si firmas estos papeles, pecas."

"Debes honrar a tu padre y a tu madre. Se supone, por lo tanto, que deberías venir a casa para el día de acción de gracias."

"La Biblia dice que deberías perdonar y reconciliarte conmigo. Estás desobedeciendo a Dios."

9. Mintiendo, tanto por acción como por omisión

"Nunca dije esto."

"No sé de donde vienen estos recargos sobre la tarjetas de crédito o sobre la factura de teléfono; debe ser un error."

"Sólo es una amistad y nada más."

"Lo haré mañana."

Contrarrestar las tácticas manipuladoras

Nunca podrás cambiar a un manipulador si lo confrontas directamente con sus tácticas manipuladoras. Se las ingeniará siempre para saltar a otra táctica. Así que si deseas cambiar, el cambio debes empezarlo contigo mismo.

Debes reconocer que alguien intenta manipularte.

La toma de consciencia es el primer paso hacia el cambio. Si bien no vas a cambiar al manipulador, vas a cambiar tú mismo. La manipulación sólo puede ser eficaz si consigue controlarte. Por lo tanto, debes identificar lo que pasa en ti que hace que se te puede manipular fácilmente.

Identifica los tres (3) gatillos que te mantienen al alcance del poder de los manipuladores:

1. **La culpa:** Los manipuladores dan por supuesto que es malo y poco cristiano que les digamos “no” o que pongamos nuestras necesidades por encima de las suyas. Puede incluso que digan cosas como: *“Si me quisieras, harías...”* o *“Si fueras una mujer piadosa, ciertamente harías...”*

Estas declaraciones hacen que apretemos la tecla pause y que reevaluemos donde estamos. Puede que nos sintamos culpables por oír decir que nuestras conductas son ásperas y tienen muy poco amor. Piensa a un niño pequeño que dice a sus padres: *“No me amáis si no me compráis este juguete”* o en un adolescente que les dice: *“Si me amarais, me dejaríais ir a la fiesta. Sois unos padres insufribles”*.

Los manipuladores definen el amor de una manera distorsionada: amar para ellos es hacer todo lo que quieren/necesitan.

2. **Miedo:** El miedo viene de muchas maneras. Podemos temer hacer que alguien se sienta desdichado con nosotros, o que deje de relacionarse con nosotros si no hacemos lo que quiere. Podemos también temer las amenazas y las consecuencias de las acciones de los manipuladores. ¿Qué pasará de hecho si ponen a ejecución sus amenazas?
3. **La necesidad de aprobación y de aceptación de otros:** Cuando nos domina el grado de aprobación de otros, cualquier persona nos tiene a su poder. La menor marca de desaprobación o de enfado puede engatusarnos y llevarnos a hacer lo que otros desean. No soportamos que alguien piense negativamente de nosotros o pueda estar enfadado de cualquier manera con nosotros.

Liberarse de las garras del manipulador

1. **Debes discernir la diferencia entre culpabilidad real y ficticia.** Jesús era perfecto, por lo tanto nunca culpable de pecado, sin embargo, decepcionó a ciertas personas y no hizo siempre lo que otros querían que hiciera.

Jesús pidió al Padre ayuda para poder discernir las cosas mejores dentro de las cosas buenas. Igual que nosotros, Jesús tuvo que tomar decisiones importantes – agradar a Dios o agradar a los demás. Escogió agradar a Dios. Jesús se describe a sí mismo como haciendo

siempre lo que su Padre quiere que haga. Este enfoque le granjeó la desaprobación y la decepción de otros, incluidos sus propios discípulos, los líderes religiosos, y su familia (Ver Mateo 26.8; Marc 3.21-22).

Los manipuladores explotan la sensibilidad de nuestra consciencia para intentar hacernos sentir culpables por no ponerles a ellos en prioridad o por no contribuir a hacerles feliz. Cuando permitimos sentirnos culpables por estas razones, les colocamos en el centro y caemos cautivos del temor a los hombres, lo que la Biblia nos advierte es una trampa (Proverbios 29.25).

- 2. Aprende a decir “no” a la cara de alguien que manifiesta desaprobación.** Las personas sanas viven en el mundo real. En verdad, si no conseguimos contribuir a la satisfacción y a los deseos de otros, se sentirán decepcionados. Es humano, y la mayoría de las personas se adaptan y siguen adelante. Las personas sanas saben que no tendrán siempre todo lo que quieren aun cuando sea algo legítimo.

Sin embargo, si no podemos soportar la decepción o la desaprobación de otros cuando decimos “no”, será luego más difícil para nosotros decir que tenemos límites. Los manipuladores aprovecharán esta debilidad y usarán la decepción y la desaprobación de forma muy intensificada para conseguir de nosotros lo que quieren.

- 3. Enfrentate a tus miedos en lugar de dejarte vencer por ellos.** Cuando un manipulador se da cuenta que no vas a rendirte por mucho que insiste, pasa en general una de estas dos cosas. Bien sea, cederá haciendo marcha atrás aprendiendo a tratarte con respecto, bien sea se deteriorará la relación y tal vez se acabará por un tiempo porque el manipulador se vengará.

La mayoría de nosotros no desea verse truncada o terminada la relación con otros, ahora bien considera cual es la alternativa. ¿Quieres permanecer rehén de tus miedos de lo que podría pasar, tu miedo a ser rechazado, tu miedo a perder la relación, o las demandas incesantes sobre tu tiempo, tu energía y tu dinero?

Cuando nos centramos en el amor de Dios y cuando nuestro objetivo es agradarle a él primero, podemos confiar en él en cuanto al devenir de nuestras relaciones.

leslie@leslievernick.com

www.leslievernick.com

610-298-2842

LOS PELIGROS DEL ABUSO ESPIRITUAL, *Pablo Martínez Vila*⁷

¿Cómo son y qué hacen? - Sus características

Ante todo necesitamos identificar a los pastores y líderes que practican el abuso espiritual. Es el punto de partida para poder cambiar o corregir.

El texto de Ezequiel los describe perfectamente con dos frases:

“se apacientan a sí mismos” (v.2)

“os habéis enseñoreado de las ovejas” (v.4)

Ahí tenemos el “retrato robot” del abusador espiritual o mal pastor. Dos grandes evidencias, dos rasgos lo definen:

- **El egocentrismo:** *“se apacientan a sí mismos”* (v.2)

- Buscan su propio beneficio. Ahí entendemos lo apropiado de la palabra abuso:

- Ab-uso: es un uso desviado, desviado hacia sí mismo, para beneficio propio (ídem. idea al “desvío de fondos” con el dinero). Abusar es **usar para sí en perjuicio de** las ovejas.

- Son “hombres amadores de sí mismos” (expresión de Pablo en 2ª Timoteo. 3:2). Hay un elemento de **narcisismo** con la consiguiente falta de empatía típica de la persona narcisista. No les importa en realidad el rebaño: *“mas no apacentáis a las ovejas”*; hay una negligencia de consecuencias trágicas (v.5-6) como veremos después. En realidad, no aman a Cristo, se aman a sí mismos y lo que les importa de verdad es su propio interés (Fil 2:21).

- En los casos más graves, se llega a una especie de culto a la personalidad: se hacen venerar por la gente.

- **La manipulación:** *“os habéis enseñoreado de las ovejas”* (v.4)

- Se *“sirven de”* en vez de *“servir a”*, una tergiversación perversa de su cometido. Usan a las ovejas para su beneficio. Es patética la descripción del texto: *“Coméis la grosura, y os vestís de la lana; la engordada degolláis, mas no apacentáis a las ovejas”* (Ez. 34: 3).

- **¿Cómo lo hacen?** Tienen tres grandes medios con los que se sirven de las “ovejas”. En realidad es una tentación clásica del sacerdotismo en todas las religiones, por ejemplo algunos “gurús” en las religiones orientales. Señorean con la “triple P”, tres facetas que suelen ir juntas:

⁷ Extracto de la “Guía Abuso Espiritual”, a descargar en la web de la Alianza Evangélica Española

Poder

- Se consideran y se ponen en una posición de poder. Están en un plano superior, “*por encima de*” y no “*bajo*”, como es propio del siervo. Entienden el poder como mandar, dominar (v. Mc. 10:42-45), un poder jerárquico.

- Hacen una distorsión de la palabra “*epískopos*”. Efectivamente, el pastor ha de estar por encima, sobre (“*epí*”), pero el propósito y la única razón de “*estar sobre*” es mirar por (“*skopos*”), vigilar, velar por las ovejas. No es una posición con intención jerárquica, sino pastoral. **La idea de “*estar sobre*” no es mandar más, sino cuidar mejor.**

- “*Someten*” en vez de “*someterse a*”. Es una perversión diabólica porque cambian la exhortación bíblica “*sometiéndose los unos a los otros*” por “*sometiendo a los otros*”.

Privilegio

Es consecuencia del anterior: al estar en un plano superior se consideran libres, exentos de cumplir lo que demandan de los demás. Su ministerio se asemeja a aquellas películas inglesas - “*arriba y abajo*” - donde queda muy claro quiénes son los señores y los servidores. Hay una distorsión completa de su cometido original tan bien resumido por el Señor: “*no he venido para ser servido, sino para servir*”.

Jesús describe con detalle y denuncia esta conducta (Mc 7:1-23) que se sintetiza en una frase: lo que ellos más prohíben, es lo que más hacen.

Presión (Exigencia)

-Cargan hasta la extenuación a las personas con normas y obligaciones de manera que la vida cristiana acaba en un **legalismo asfixiante y generador de culpa**. Jesús lo denuncia en Mateo 23: “*ay de vosotros...*”.

Uno de los rasgos distintivos de la persona abusada es el peso de la culpa. Por ello Jesús aporta un aire fresco y lleno de vida a sus contemporáneos al decir: “*Venid a mí todos los trabajados y cargados porque mi yugo es fácil y ligera mi carga*”. O bien, “*conoceréis la verdad y la verdad os hará libres*”. Estas palabras eran bálsamo ante **el yugo difícil y la pesada carga** que se les imponía.

En resumen, el mal pastor *utiliza a las personas como peones en beneficio propio para conseguir sus deseos y ambiciones. Convierte la vara y el cayado en látigo que fustiga en vez de báculo que guía y apoya.*

Llegados aquí hacemos nuestras las palabras de J. Stott: “*interpretar la iglesia en términos de una casta clerical privilegiada o de una estructura jerárquica es destruir la doctrina de la iglesia del Nuevo Testamento.*”

¿Por qué son y actúan así? - Las causas

Hasta aquí hemos visto “el abusador por fuera”, cómo se manifiesta. Ahora vamos a considerar “el abusador por dentro”, algo así como un viaje al interior de su corazón. Puede, y suele, haber explicaciones psicológicas. Es lo que se llama el **perfil psicológico** del abusador: la proyección de conflictos personales no resueltos, tensiones internas que aboca desde el púlpito o en el trato con los demás etc. Las conductas del abusador las podemos entender y analizar psicológicamente. Pero **el problema es, en último término, espiritual**. Estamos delante de un asunto moral, no psicológico, hay una raíz profunda que anida en el corazón (Mc. 7: 15-23). Por ello nuestra guía en este delicado “viaje” es una vez más la Palabra, en este caso a la luz del texto de 1 Pedro 5:2-4.

2 Apacentad la grey de Dios que está entre vosotros, cuidando de ella, no por fuerza, sino voluntariamente; no por ganancia deshonestas, sino con ánimo pronto;

3 no como teniendo señorío sobre los que están a vuestro cuidado, sino siendo ejemplos de la grey.

4 Y cuando aparezca el Príncipe de los pastores, vosotros recibiréis la corona incorruptible de gloria.

SUS CARENCIAS: lo que les falta (pecados de omisión)

Según el texto de Pedro, el mal pastor tiene tres grandes carencias, cada una de ellas introducida por un “no”:

- **Una auténtica vocación:** *“no por fuerza, sino voluntariamente”*

El pastorado es su trabajo, pero no su vocación. El buen pastor tiene un llamamiento que viene de Dios. Esta vocación divina le capacita para pastorear “no por fuerza”, como una obligación, sino “voluntariamente”, de buena gana. Si no hay este sentido de vocación divina, el pastoreo deviene una simple profesión donde falta lo más importante: el corazón de pastor que da su vida por las ovejas.

- **Una motivación correcta:** *“no por ganancia deshonestas”*

Trabaja por dinero, es un asalariado. Es una consecuencia natural de lo anterior. Si falla la vocación genuina, falta el “ánimo pronto” que es sustituido por la codicia, la “ganancia deshonestas”, los intereses meramente personales. El buen pastor ama al rebaño de Cristo – la iglesia- porque ama a Cristo. El asalariado no ama a Cristo, se ama a sí mismo.

- **Un espíritu de siervo (servicio):** *“no teniendo señorío...”*

Un rasgo esencial del “buen pastor” es la humildad. La verdadera humildad nace del espíritu de siervo y lleva a una vida de servicio. Este fue el rasgo distintivo del Señor como se nos enseña en el antológico canto de Filipenses 2: 5-11. Cristo se hizo menos, se rebajó (Fil 2: 7-8). De ahí viene precisamente la palabra **ministro** (de *minus*, menos). El ministro (siervo) es el que se ha hecho menos y entiende su trabajo pastoral como un servicio.

En resumen, a diferencia del abusador, el buen pastor trabaja no por obligación, sino por vocación; no por dinero, sino por amor a Cristo y al rebaño de Cristo; no busca “poder”, sino “poder servir”.

SUS ERRORES: lo que les sobra (pecados de comisión)

- **Vanidad: un concepto carnal de ambición**

Hay una ambición buena y legítima: usar mis dones, tiempo y energía lo mejor posible para que *“Cristo sea magnificado en mí”* (Fil. 1:20). Es una ambición cristocéntrica, no egocéntrica.

No obstante, hay también una ambición mala. Es la que tenía Baruc quien *“buscaba para sí grandezas”* y es reprendido por el Señor (Jer. 45:5). Destacar, ser importante, ser famoso, ser recordado son las *“tentaciones silenciosas”* del vanidoso. Ahí entra el narcisismo antes mencionado. En vez de pedir *“brilla Jesús en mí”* (como reza un hermoso cántico), su anhelo íntimo es *“brille yo lo más posible”*. El deseo de hacer algo grande para Dios es legítimo y loable; pero a veces puede esconder un anhelo, incluso inconsciente, de pasar a la historia, de *“hacerse un nombre”* como los hombres de Babel (Gen. 11:4). La Historia nos enseña cómo ***a veces las grandes ambiciones terminan en grandes cementerios***.

- **Autoritarismo: un concepto personalista de liderazgo.**

El mal pastor centra la atención en él, todo gira alrededor de su persona. Nada se puede hacer sin su conocimiento y su consentimiento. Lo controla todo. Fomenta una gran **dependencia** de su persona y puede llegar a convertirse en una especie de *“gurú”*. En este punto, la iglesia (la congregación) puede entrar en una **dinámica de secta con todas las consecuencias que ello conlleva**.

El autoritarismo **lleva a la inmadurez espiritual por cuanto la dependencia impide crecimiento**. Trata a los miembros no como adultos sino como niños. La verdadera autoridad es creativa (la palabra “autoridad” viene de “autor”) y estimulante, no represiva y paralizante. El abusador – líder autoritario- *impone*; el líder maduro *expone*. El crecimiento en madurez y sabiduría espiritual – llegar a ser *“adultos en Cristo”*- queda relegado porque el abusador mide la santidad sobre todo en términos de obediencia a su persona, no de obediencia a Cristo. **Lo importante no es crecer, sino obedecer**. El abusador te hace sentir más niño que adulto.

- **Legalismo: un concepto equivocado de espiritualidad.**

La vida cristiana gira alrededor de normas: lo que se puede y lo que no se puede hacer, lo que es bueno y lo que es malo. *Te hace sentir más esclavo que libre*. El legalismo, a su vez, suele tener dos grandes consecuencias:

- **LA CULPA**. Este legalismo con frecuencia se asocia a una culpa intensa por no llegar a los niveles requeridos. *Te hace sentir más culpable que gozoso*.

- **EL MIEDO**. El Evangelio acaba siendo un mensaje de juicio sobre un trasfondo de gracia en vez de un mensaje de gracia con un aviso de juicio. Sin quererlo, convierten el Evangelio en “malas noticias” más que en la buena nueva de salvación, libertad y vida abundante en Cristo. *Te genera más inseguridad que certeza*.

A modo de resumen, el “retrato robot” del abusador es una versión ampliada de los dos grandes rasgos mencionados en el primer punto:

- Exigen mucho, pero ellos dan muy poco (falta alimento)
- Riñen, pero no fortalecen (falta consolación)
- Reprenden, pero no enseñan (falta instrucción)
- Mandan, pero ellos no se someten (falta el ejemplo)
- Se sirven de, pero no sirven a (falta el amor)

El resultado final es que en vez de “sobrellevar las cargas los unos de los otros” (Gal. 6:2), imponen cargas sobre los otros.

En el texto de Ezequiel 34 encontramos cinco ejemplos concretos de esta conducta negligente, lo que debían haber hecho y no hicieron:

- No fortalecisteis las débiles
- No curasteis la enferma
- No vendasteis la perniquebrada
- No volvisteis al redil a la descarriada
- No buscasteis la perdida

© Del autor

1ª Edición 2016

Edita: Alianza Evangélica Española. Tlf.: 934208072
c/ Santa Otilia 27-29, Escalera A, Local. 08032 Barcelona
Mail: administracion@aeesp.net