

15 Señales de maltrato psicológico

¿Estoy viviendo una relación de maltrato?

Te vas a casa, sintiéndote fatal, pensando en cómo es posible que una situación tan tonta y cotidiana os haya provocado una discusión tan grave, y si de verdad lo has hecho tan mal... esto es el día a día. Aquí tienes 15 Señales de maltrato psicológico, que te dicen que necesitas salir de ahí.

Un maltratador psicológico puede conseguir que cualquier situación se convierta en una batalla, un drama del que tú eres responsable y él la víctima, eso te ha dicho tu pareja, que ha dejado de hablarte, o te ha insultado, igual te ha montado una escena en público, o al llegar a casa ha explotado mientras tú estabas en shock, sin saber qué estaba pasando ni por qué.

Puede que estés viviendo en una relación tóxica y que no tengas claro hasta qué punto.



Muchas mujeres tardan en admitir que su pareja es un maltratador y aguantan lo insostenible, porque dudan de sí mismas, porque quieren a la persona que fue su pareja y a veces él se muestra como solía ser, y confunden lo que es el amor de verdad ([De qué está hecho el amor](#))

Por eso en este post, he querido llamar la atención sobre situaciones unas muy graves y claras, habituales en las relaciones tóxicas, y sobre todo porque al principio de la relación pueden tolerarse, justificarse, o relativizarse, se le quita importancia dando lugar a una relación descompensada, de maltrato.

¿Cuándo es maltrato?

Presta atención, si te identificas con estos puntos puede que estés inmersa en una relación de malos tratos:

1. **Tus familiares y/o amigos le caen mal**, no deja títere con cabeza, los critica constantemente y o tiende a aislarte de ellos.
2. **Te hace ver que él es la única persona** que se preocupa por ti en el mundo.
3. Cualquier crítica o contradicción en público, supondrá una **humillación pública o una bronca tremenda cuando llegues a casa.**
4. **No haces nada bien**, se ríe de ti o te insulta, eso sí cariñosamente, para que si te enfadas te haga ver no tienes sentido del humor, y aún te sientes peor.
5. **Echa por tierra todos tus logros**, tus momentos especiales o le quita importancia a todo lo que te importa, llegando a hacerte ver que no vales para nada.
6. Ante cualquier discusión banal **puede pasar días sin hablarte.**
7. **Siempre tienes la culpa:** si tu relación funciona mal es por tu culpa, porque no sabes aguantar, por que eres débil, porque tú no entiendes nada, porque tú te quejas, pero no eres capaz de argumentar y lo acusas sin

demostraciones...

8. **Tus problemas son una tortura para él**, cualquier cosa que le cuentas se vuelve un problema más que le cargas a él y te hace ver que le cargas con todo y que siempre te tiene que solucionar la vida, **cuando él sí que tiene problemas de verdad y tú le agobias con tus tonterías.**
9. **Hace cosas por ti, pero luego te las echa en cara**, o hace que te sientas mal en el mismo momento, mientras lo está haciendo.
10. **Es celoso y controlador**, te pide explicaciones constantes, de tus amistades, te pide que le enseñes tus redes, controla tus movimientos, tus relaciones con otras personas. Y con frecuencia tenéis discusiones por situaciones que son absurdas.
11. **Te hace ver que sin él no vas a ningún sitio**, ni eres nada, no haces nada bien y no tienes ni idea de lo que pasa en el mundo.
12. **No confía en tus posibilidades o no cree que tengas personalidad propia**: tus ideas, tus pensamientos y decisiones, siempre las cuestiona y te pide que le expliques quién te ha metido esa idea en la cabeza.
13. Has terminado por no hablar de tus problemas con los demás, **tienes miedo de que él se entere**, porque te echará una bronca monumental, el enfado será terrible.
14. **Cuando tiene un problema acaba por pagarlo contigo**, descarga su ira sobre e intenta convencerte de que “eso es ser pareja”. Pero no tú no puedes contar con él, ni siquiera para contarle algo.
15. **Has dejado de ser tú**. Ya no eres quien solías ser, y los demás lo notan. Puede que incluso hayas olvidado quien eres, tus virtudes, tus capacidades y hasta te sientas sin fuerzas para tomar decisiones y volver a ser la persona que eras.

¿Y por dónde empiezo para acabar con una

relación de maltrato?

Tranquila, el maltrato psicológico es difícil de detectar y de asumir, a veces lo confundimos que una relación tóxica, **si te has dado cuenta**, ya estás dando pasos hacia adelante, para liberarte, a pesar de que aún sientas que le quieres, a pesar de que tengas dudas. **Este es el principio para sentirte mejor y recuperarte.**

Si te ves reflejada en estas situaciones, este es tu momento para seguir avanzando. **Busca ayuda profesional formada** en este área, en mi caso, he trabajado con víctimas de violencia de género en la red cavi, conocer la problemática es fundamental para entender el proceso que va a seguir una mujer y poder ayudarla adecuadamente (<https://up-psicologia.com/contacto/>) **cuéntalo a tus amistades más cercanas y a tu familia**, y sobretodo no te avergüences, no te martirices, nadie quiere estar en ese lugar y tampoco lo elige.

Si además **te amenaza, te pega y constantemente tienes miedo, puede que tu vida esté en peligro inminente**, no dudes en llamar al **112**, o pedir ayuda en tu **cavi** de referencia (www.cavis.es). Tienes derecho a vivir tranquila.

Cristina Carmona, [Terapia de pareja Murcia](#)