

# 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 y **cómo superar el maltrato psicológico**.

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 insoportable, 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.

## **Síntomas y ejemplos de maltratos psicológicos**

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.

## **Como superar el maltrato psicológico**

### **¿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 sobre todo 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](http://www.cavis.es)). Tienes derecho a vivir tranquila.

Cristina Carmona, Terapia de pareja Murcia