Cómo diagnosticar una relación emocionalmente destructiva

Día 1 de 6

Leslie Vernick

Serie: La relación emocionalmente destructiva

Roberto: La Biblia nos manda a los cristianos a mostrar amor incondicional por los demás. Eso es fácil cuando ese amor es correspondido, pero ¿qué se puede hacer cuando una relación se vuelve emocionalmente destructiva? Eso fue lo que Leslie Vernick tuvo que afrontar en su relación con su mamá.

Leslie: Me parece, al menos en mi experiencia como persona, y también mi experiencia trabajando con muchas personas que han sido abusadas en su infancia, que de todas maneras hay confusión porque realmente ven algo bueno en su padre o madre, no es malo todo el tiempo. Eso es verdadero en una relación emocionalmente destructiva, ya sea con un padre, un esposo, una esposa, o con alguien en el ministerio, o en la iglesia. No son del todo malos. Hay cosas buenas en cada persona, entonces siempre resulta un poquito confuso.

Roberto: Esto es Vida en Familia Hoy. Nuestro anfitrión es Dennis Rainey y yo soy Roberto Lepine. Hoy hablaremos sobre cuál es nuestra responsabilidad, como cristianos, cuando estamos involucrados en relaciones emocionalmente destructivas.

Bienvenida y bienvenido a Vida en Familia Hoy. Gracias por acompañarnos. Tengo que ser sincero, ¿está bien Dennis? Tú has conocido personas, y yo he conocido también personas que se han acercado y nos han dicho –y a mi me han dicho de manera particular-: “Estoy en una relación emocionalmente abusiva”.

Dennis: Correcto Roberto.

Roberto: Y cuando oigo esas palabras, una parte de mí se pregunta qué tan mala es en realidad la situación, ¿me entiendes? ¿Se trata solamente de alguien que es muy sensible a su entorno? Por eso, cuando describen su "abuso personal", solo tengo ganas de decirles: "Levántate y madura".

Dennis: Bueno, entiendo bien eso, eh.

Roberto: ¿O es realmente una situación en la que experimentan alguna especie de abuso emocional cruel, manipulación y todas esas cosas con regularidad? Es difícil saber cuando lo único que la persona nos dice es: "Estoy en una relación emocionalmente abusiva" ¿verdad?

Dennis: Sí, sí, sí, sí y es aún más difícil saber qué decirle a esa persona. Queremos proveer esperanza y una vía de escape, no de la relación, sino del abuso. En momentos así, uno realmente necesita la ayuda de un consejero sabio, de alguien que camine a su lado para darle instrucción. Me parece que tenemos aquí a la persona que puede proveerle ese consejo sabio. Leslie Vernick nos acompaña en Vida en Familia Hoy. Leslie, bienvenida nuevamente.

Leslie: Estoy muy contenta de estar aquí, especialmente para tratar este tema.

Dennis: Yo sé que sí. Leslie es autora de varios libros. Es trabajadora social clínica autorizada, y ha aconsejado a familias por más de 25 años. Está casada con su esposo Howard, por más de 35 años, tiene dos hijos adultos. Le recomiendo que no se pierda ni un solo programa de esta serie, en la que hablaremos del tema de las relaciones emocionalmente destructivas.

Leslie: Gracias Dennis.

Dennis: Bueno, debemos ser capaces de identificar estas relaciones, detenerlas y sobreponernos a ellas. Leslie, tengo curiosidad porque sé que tu conocimiento del tema proviene de una relación, de una relación familiar muy cercana que soportaste, vamos, por más de 15 años.

Leslie: Sí, así es. Cuando era niña, mi madre no era estable y se divorció de mi padre cuando yo tenía ocho años. Yo era la mayor, y ella nos llevó a vivir en un pequeño departamento en Chicago. Yo dormía en el sillón y mis hermanos dormían en el piso. Mi madre era alcohólica y bipolar. Sus oscilaciones bipolares llegaban a lo maniático, no al lado de la depresión.

Dennis: ¿Y Cómo era eso?

Leslie: Era cruel, iracunda, irracional y a veces, psicótica. Por supuesto, éramos niños y no lo entendíamos. En realidad, no sabíamos qué estaba pasando. Solo sabíamos que nos daba miedo vivir en ese hogar. Yo tenía la tendencia a ser la más rebelde y la más respondona. Yo me rebelaba, le contestaba, y eso me traía más problemas con ella, a diferencia de mis otros hermanos.

Dennis: Era peor contigo, claro…

Leslie: Creo que yo era la que más le recordaba a mi padre, y ella tenía mucha rabia contra él. Por esa razón, yo me llevé la peor parte del abuso, pero fue muy difícil. Finalmente, cuando tenía 14 años, mi padre ganó la custodia. Yo no sabía, pero por años él había ido a las cortes para pedir nuestra custodia, debido al comportamiento de mi mamá.

Dennis: Bueno, me gustaría que sigas contando tu historia, pero solo para darles a nuestros oyentes una idea de lo que una jovencita siente y experimenta en un entorno

familiar como ese, ¿qué palabras, Leslie, usarías para describir de mejor manera lo que sentías en esa relación con tu mamá?

Leslie: Creo que podría describirla con dos palabras. Una es "confusión", porque había días en que ella era espectacular. Entonces me preguntaba: ¿Tengo una mamá que me ama o una mamá que me odia? La respuesta era ambas, no x o y, sino x y y.

Roberto: No entendías el trastorno bipolar ni nada de esas cosas, ¿verdad?

Leslie: No, ni siquiera sabía del diagnóstico.

Roberto: ¿Sabías que ella tomaba?

Leslie: No, no lo sabía.

Roberto: Entonces no tenías ningún marco de referencia ni contexto para su comportamiento errático, ¿no es así?

Leslie: Para nada.

Roberto: Entonces, una palabra es "confusión", la que podías definir. ¿Cuál es la otra?

Leslie: "Temor". Me sentía asustada constantemente. Uno no sabe qué aguas le trae el río. Me acuerdo que una vez entré por la puerta. Teníamos una perrita que se llamaba Chocolate, que había mordido los cojines del sillón. Ya lo habíamos visto semanas antes, pero solo les dábamos la vuelta, para que nuestra mamá no se enterara porque se habría vuelto loca en ese instante. Cuando entró, los cojines estaban volteados al otro lado, entonces sabíamos que se había enterado, así que solo cerramos la puerta y salimos, porque no sabíamos lo que iba a pasar.

Roberto: ¿Qué temían?

Leslie: Cuando entrábamos y ella estaba de mal humor, realmente nos asustábamos. Así que me sentía asustada gran parte del tiempo. Había veces en que ella no llegaba a casa en toda la noche. Yo era la mayor y en verdad vivía asustada.

Dennis: Terrible, terrible.

Roberto: Ahora, ¿qué hubiera podido pasar? ¿cuáles son algunas de las cosas que viste hacer a tu mamá, o que experimentaste y, ahora que miras atrás, piensas: "Eso fue emocionalmente destructivo o abusivo"? ¿qué sería eso?

Leslie: Quiero compartir dos ejemplos. Fue por hacer la misma cosa en dos ocasiones, recuerdo. Estaba lustrando mis zapatos y derramé un poco de betún en el piso de linóleo, dos veces. La primera vez que lo hice mi mamá me dijo que no valgo para nada y que soy una tonta. Me golpeó. La segunda vez fue algo como: "No puedo creer que lo hayas hecho de nuevo, límpialo", bueno y eso fue más o menos una reacción más normal para una madre.

Roberto: Vaya.

Leslie: Entonces eran cosas así. Si uno lavaba los platos de una forma una noche, estaba bien. Si lo lavaba del mismo modo la noche siguiente, tal vez no. Recuerdo que una vez mi mamá me dio una bofetada y mi rostro atravesó la ventana de la puerta trasera. Así de fuerte me golpeó. Uno nunca sabía lo que realmente iba a pasar, entonces era aterrador, en verdad.

Roberto: A lo mejor hubiera sido más fácil si el comportamiento habría sido más consistente. ¿Qué crees?

Leslie: No sé si hubiera sido más fácil, aunque tal vez no me hubiera sentido tan confundida. Pero me parece, al menos en mi experiencia como persona, y también mi experiencia trabajando con muchas personas que han sido abusadas en su infancia, que de todas maneras hay confusión porque realmente ven algo bueno en su padre o madre, y no es malo todo el tiempo. Eso es verdadero en una relación emocionalmente destructiva, ya sea con un padre, un esposo, una esposa, o con alguien en el ministerio, en la iglesia. No son del todo malos. Hay cosas buenas en cada persona, entonces siempre resulta un poquito confuso.

Dennis: Bueno, bueno, volvamos a la historia. ¿Tu padre pudo obtener la custodia?

Leslie: Sí, entonces cuando tenía 14 años, mi padre nos llamó y nos dijo: "Voy por ustedes, gané la custodia". Ahora, mi hermano y mi hermana estaban felices de irse, en cambio yo, en este momento tenía 14 años y hacía lo que me placía porque mi madre casi nunca estaba en casa. Así que, a pesar de que soportaba el abuso, tenía mucha libertad a mis 14 años y bueno, debo admitirlo, eso me gustaba. Mi papá ya era cristiano, iba a la iglesia, vivía en los suburbios y yo no tenía transporte. Había vivido en la ciudad de Chicago y podía ir donde yo quisiera cuando yo quisiera.

Roberto: Entonces…

Leslie: Por eso no quería irme a vivir con él. Claro, no asumí el cambio con mucha gracia, pero el amor consistente de mi padre y el amor de mi nueva madrastra por mí realmente comenzaron a… a ablandar mi corazón. Pero para mí no fue un: "Oh, qué bien, ahora tendré un hogar estable". No, más bien fue: "Qué aburrido, no quiero ir allá. Me gusta estar donde estoy".

Roberto: ¿En qué momento pudiste mirar atrás a la relación con tu madre y darte cuenta de lo que era, una relación destructiva y abusiva? ¿Cuándo empezaste a tener la perspectiva que te permitiera decir: "Ahora veo cómo eran las cosas"?

Leslie: Bueno, creo que siempre supe que ella me daba miedo y que estaba fuera de control. No sé si hubiera usado la palabra "abuso". Me parece que solo habría usado la palabra "miedo" o "mala madre", o algo por el estilo.

Roberto: ¿Y entonces luego qué pasó?

Leslie: Me acuerdo que una vez ella me botó por las gradas y rompió mis dientes incisivos, y en realidad no los arreglé hasta que fui a vivir con mi papá. Tenía una corona temporal que se veía horrible, esas coronas plateadas que uno se pone. Fue humillante en mi adolescencia, imagínense, ser la muchacha de los dientes feos.

Roberto: Oh no.

Leslie: Pero me acuerdo que cuando estaba en la universidad, traté de hablar con ella sobre eso. Ella lo hizo parecer como que fuera mi culpa, dijo que ella en realidad no hizo nada, que yo me tropecé y ella solo me estaba disciplinando como una madre normal. Eso fue lo peor de todo. Creo que si ella lo hubiera admitido, si hubiera asumido su responsabilidad y me hubiera dicho: "Mira, lo lamento mucho. Estaba ebria y en ese tiempo no era una buena mamá", creo que el daño no hubiera sido tan severo.

Dennis: Es cierto eso, es cierto.

Leslie: Pero, cuando confrontas a alguien por lo que hizo, esperas una reacción sincera. Hubo varias veces en nuestra vida en que ella me dio dinero en la universidad. Yo no la veía mucho, pero ella me enviaba dinero y luego decía que yo se lo había robado. Entonces, la verdad era imposible saberlo. Tenía miedo de recibir algo de ella, porque no sabía cuánto me costaría al final. Por eso comenzamos a tener

mucha distancia en nuestra relación, y hasta que al final ella se mudó lejos y no teníamos ningún contacto.

Dennis: Y finalmente su relación se enfrió Leslie. Debemos detenernos aquí por ahora, pero muchos en nuestra audiencia querrán saber más sobre este tema que afecta a tantos de manera silenciosa.

Leslie: Aquí estaré con ustedes en la próxima edición.

Dennis: Bien.

Roberto: Cómo conocer una relación emocionalmente abusiva, ese es el tema que estamos tratando en Vida en Familia Hoy. Planee acompañarnos en la siguiente edición por favor.

Estuvimos junto a usted: Candice Figueroa como Leslie Vernick, Vicente Vieira como Dennis Rainey, y quien les habla, Duval Rueda, interpretando a Roberto Lepine. Que Dios le bendiga.