

## **Culpa Y Culpa Inversa:**

En la culpa, los problemas siempre son unilaterales y usualmente el problema es de la víctima.

## **Promesas Rotas:**

Hacer promesas de que habrá un cambio, para después negar que se hicieron esas promesas o rehusarse a cumplirlas, o decir que se les ha olvidado.

## **Encubrimiento:**

Hacer una montaña de cosas buenas para encubrir una montaña de cosas malas.

## **Comportamientos Para Hacer Sentir A La Víctima Que Está Loca:**

Distorsiones intencionales de la realidad con el propósito de hacer sentir confundida a la víctima

## **Desviación:**

Rehusarse defensivamente a comunicarse auténticamente, cambiando el tema o inventando argumentos falsos.

## **Negación:**

Una negativa fundamental de aceptar la responsabilidad viviendo en una realidad falsa.

## **Desaprobación:**

El menosprecio o devaluación de la importancia del propio comportamiento abusivo

## **Bromear:**

“Solo es una broma” puede ser la primera señal de una relación abusiva.

## **Confesiones Parciales Para Distraer Del Problema Real:**

Una manera de distraer o ganar el favor de la víctima protegiéndose a si mismo de las consecuencias reales.

## **Retención:**

Una de las formas más tóxicas de abuso. Rehusarse a comunicarse, escuchar, o regocijarse por el bienestar del otro.

## **Falsa confusión:**

Una forma de manipulación. La persona puede aparentar estar confundida o si le conviene, aparenta olvidar.

## **Acusaciones Falsas:**

Una mentira negativa e inesperada dicha al compañero o del compañero.

## **Gas Lighting:**

Alterar o negar una realidad compartida para hacer sentir a la víctima que sus percepciones y experiencias son equivocadas. Una forma de abuso mental que se caracteriza por manejar la información de manera selectiva, para confundir a la víctima, haciendo que dude de su memoria, percepción o incluso de su cordura.

## **Minimización:**

Menosprecio abusivo de la perspectiva de la víctima. La intención es hacer insignificante lo que la víctima valora y, por lo tanto, matar su confianza en sí misma, creatividad, e individualidad.

## **Desquite/ Represalias:**

En lugar de solucionar los problemas, vengarse deliberadamente por un daño imaginario. Puede ser expresado en comportamientos agresivos o pasivo-agresivos.

## **Negarse A Tomar Responsabilidad:**

Casi todas las tácticas abusivas son una medida para negar la responsabilidad por las propias acciones como una manera de desviar responsabilidad o hacer la difícil tarea de cambiar.

## **Sentido De Derecho:**

Demandas irrealistas de que uno merece trato preferencial o estándares dobles.

## **Socavar:**

El acto de socavar es una manera discreta de aplastar la alegría, el esfuerzo, la creatividad, o las ideas que podrían traer atención positiva hacia el compañero.

## **Scapegoating:**

Crear escenarios, falsificando hechos para confundir y desviar las consecuencias contra otro para que la víctima aparezca como culpable o sea forzada a tomar responsabilidad del problema. La víctima es víctima por doble partida, primero al ser puesta como el estresante de la situación y segundo, al tener que soportar la vergüenza y el castigo.

## **Mentir:**

Ya sea consciente o inconscientemente, es el acto de retener o alterar la verdad con descarada indiferencia.

