



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

Manipulados y manipuladores

Miriam Subirana
fmiriam@miriamsubirana.com
Twitter @MiriamSubirana
Instagram @miriamsubirana

¿Se ha sentido presionado a realizar algo que no quería? ¿Se ha sentido coaccionado a decir sí cuando en realidad quería decir no?



Cuando actuamos bajo la influencia de otro y nos dejamos llevar por opiniones ajenas, no estamos centrados en nuestro poder personal. Para que no nos manipulen debemos tener claro dónde y cuándo poner límites. Debemos atrevernos a decir no sin miedo al juicio del otro, al fracaso o al rechazo. Mientras tengamos miedo a que nos rechacen, seremos manipulados. Porque esta es precisamente una de las armas del manipulador: «si no actúas como quiero, no te hablaré más».



Nos da miedo ser libres, pero quien actúa en libertad da miedo. Un ser libre provoca, cuestiona el *status quo* y no se ciñe a las normas imperantes. Un ser libre se atreve a decir no y actúa basándose en sus convicciones, sin temor a quedarse solo ni a ser rechazado. Al sistema no le interesan seres libres, con poder de voluntad desarrollada, que piensen, actúen y se responsabilicen de sí mismos. Por esto se nos manipula a muchos niveles. La manipulación se da a nivel social, político, mediático, publicitario, así como a nivel de relaciones interpersonales en todos los ámbitos, desde la manipulación psicológica o el chantaje emocional hasta el maltrato físico.

En este artículo me centraré en la importancia de comprender los procesos de manipulación interpersonal, en cómo ver a tiempo que una persona es manipuladora para así no permitir que nos manipule en su relación con nosotros y en recuperar nuestro poder interior para no ser manipulados.

Debemos atrevernos a decir no sin miedo al juicio del otro



La personalidad manipuladora

Aunque no existe un perfil propio de personalidad de los manipuladores, sí podemos detectar actitudes propias de las personas con tendencia a manipular. Isabel Nazare-Aga define algunas características de la persona manipuladora, entre las cuales encontramos:

- Cambia de opinión, de comportamiento, de sentimientos, en función de las personas y las situaciones.
- Culpabiliza a los demás traspasándoles a ellos la responsabilidad que le corresponde a él o ella.
- Critica sin que se note, desvalora y juzga.
- Divide para reinar mejor.
- Sabe hacerse la víctima para que lo compadezcan (exagera en la enfermedad, se justifica diciendo que está en un entorno «difícil», que tiene una sobrecarga de trabajo...).
- Juega con la ignorancia de los otros para poner en evidencia su superioridad.
- Miente.
- Es egocéntrico.
- Cuando puede, procura dejar notas escritas, llamar por teléfono o mandar mensajes en vez de dar la cara.
- No tiene en cuenta los derechos, las necesidades o los deseos de los demás.
- Espera al último momento para pedir, dar órdenes o hacer trabajar a los otros.
- Utiliza la adulación para agradarnos, nos hace regalos o nos mima súbitamente.
- Logra que hagamos cosas que probablemente no habríamos hecho nunca por nosotros mismos.

Entre las formas habituales de manipulación está el chantaje emocional, en el que, por ejemplo, uno amenaza con poner fin a una relación si el otro no hace lo que él quiere.

La psicóloga Susan Forward explica que quien ejerce chantaje emocional pide ciertos favores o ayudas, y, si no se le conceden, tacha al otro de egoísta, malo, interesado o insensible. En cambio, se deshacen en alabanzas cuando se cede a sus deseos y las retiran si el otro se mantiene firme. Dicen o dan a entender que se abandonarán o se harán daño si no se cumplen sus deseos.

Veamos ahora cuáles son las **características de la persona vulnerable a ser manipulada** o a aceptar el chantaje emocional. Cuando una persona presenta uno o más de estos estados emocionales que enumero a continuación, podrá ser manipulada con mayor facilidad:

- Tiene una necesidad exacerbada de aprobación.
- Su autoestima es baja.
- Un alto nivel de dudas sobre uno mismo.
- Depende del otro.
- Tiene un profundo miedo al conflicto, a la ira, a la cólera o al enfado del otro.
- La necesidad que haya paz al precio que sea.
- Teme la soledad.
- La tendencia a asumir un exceso de responsabilidad con relación a la vida de los otros.
- Vive sin rumbo, ha perdido el sentido de su vida.
- Es demasiado ingenua.
- Le falta sentido común.

El camino hacia la autonomía emocional se inicia en el momento que nos damos cuenta de que estamos siendo manipulados. Darse cuenta es el primer paso. Escuchemos nuestra intuición. Sintamos lo que sentimos y mantengamos el sentido del humor.

Nos ayudará tener una buena red de amigos y ser abiertos con ellos acerca de lo que nos pasa. Por eso Rudolf Walsh recomienda que uno **rompa el aislamiento, vuelva a sentir la satisfacción moral de un acto de libertad.**

Resulta muy útil clarificar y expresar lo que siente y no hacer suposiciones ni creer en ellas. Cuando hay un verdadero diálogo compartimos lo esencial y solucionamos conflictos que nos dividen, confrontan o separan.

A veces es necesaria poner distancia de por medio, por ejemplo, realizar un viaje. Salir de la situación unos días solos o con gente diferente nos permitirá observar desde lejos lo que estamos viviendo y darnos cuenta de lo que queremos, lo que no nos gusta y dónde hemos de poner límites.

Bajo la creencia de que los demás, el otro, es quien nos hace feliz, dependemos de él y nos dejamos manipular.

«Nadie puede herirle sin su consentimiento» (Eleanor Roosevelt)

Se necesitan dos personas para que haya un intercambio infeliz, conflictivo o manipulativo. Cuando estamos metidos en cualquier conflicto es difícil ver y entender las causas verdaderas y la dinámica real del proceso del conflicto. Las emociones que surgen nos distraen, nos ciegan.

Es importante reconocer que su responsabilidad en cualquier situación de manipulación en la que esté involucrado es su contribución a la misma. El proceso de responder a cualquier persona o situación es algo que sucede en usted. Nadie puede hacerle sentir nada sin su permiso.

La energía que uno le pone a la situación de manipulación y de conflicto será posiblemente el tipo y la calidad de energía que uno recibirá de vuelta. Esta es la ley de la reciprocidad. A nivel sutil irradiamos según nuestra actitud, y a un nivel más físico según nuestro comportamiento. Lo que transmitimos nos retornará de forma semejante. A no ser que «el otro» sea más «sabio» y decida no devolvernos la misma energía negativa, sino tratarnos con una actitud positiva y un comportamiento proactivo. Así esa persona no estimulará la dependencia, sino que nos ayudará a liberarnos de nuestra propia negatividad.

«Podemos cambiar la conducta y conseguir que los demás cambien la suya» (Josep Redorta)

Recuperemos nuestro poder interior

Para alcanzar y mantener un estado de plenitud, conviene saber utilizar la libertad que le permite lograr la realización plena de su propio yo individual, y tener fe en él y en la vida. Ha de conocer aquello que le acerca a ese estado y aquello que le aleja de él. Los miedos son uno de los enemigos principales que obstaculizan el abrirse al poder interior.

Cualquier debilidad, inconsistencia, dispersión y falta de enfoque le robará la energía necesaria para sentirse pleno. Debe arriesgarse positivamente a concederse poder, liberarse de cualquier

Ir al encuentro
del otro desde la
plenitud de
nuestro ser nos
ofrece un vínculo
creativo y
complementario

aspecto que le haga sombra y permitir que su ser se manifieste con todo su potencial. Para lograrlo debe tener la soberanía sobre su mundo interior y asegurarse de no dejar puertas abiertas a la debilidad. Es decir, que no le dé vueltas a las cosas innecesariamente, que no se regocije en el dolor ni en sentirse víctima. Porque si por un lado se fortalece y por el otro se debilita, no logrará centrarse en su poder interior.

Para recuperar la soberanía personal que le capacite para amar sin depender, sin manipular, amar y ser libre, amar sin tener miedo y para vivir sin miedo, revise sus creencias. ¿Cree que para amar necesita preocuparse de forma obsesiva? ¿Cree que las preocupaciones son sanas, le dan salud, bienestar, le ayudan a canalizar la energía de su mente, a encontrar solu-

ciones? Si la respuesta es que no, revise por qué mantiene estas preocupaciones. Conservándolas no hace un buen uso de su energía vital. Una de las energías principales es la energía del pensamiento: canalícela mejor, medite y aprenda el arte del pensamiento positivo.

Recuperar el poder interno implica reconocer:

- Que tiene un potencial personal por descubrir y desarrollar. Dedíquelo tiempo.
- Que necesita tener un mayor dominio de su mundo interior: de la mente, del intelecto, de los condicionamientos y de sus hábitos.
- Que hay creencias que le bloquean, le provocan miedos o sufrimientos y debe revisar y cambiar.
- Que debe fortalecer valores como la asertividad, la tolerancia y la aceptación.
- Que Usted es el responsable de cómo está.
- Gestionando positivamente sus emociones y sus pensamientos vivirá mejor.

Ponga límites y exprese sus necesidades

Para evitar el conflicto solemos ceder a las peticiones del otro en contra de nuestro bienestar interior. La necesidad de que haya paz al precio que sea nos lleva a enfermarnos, ya que no ponemos límites, no declaramos nuestras necesidades y nos volvemos dependientes de las decisiones y actitudes del otro. Es importante que no tengamos miedo al enfado del otro. El miedo disminuye nuestra capacidad asertiva de responder sin ser manipulados.

Cuando vamos a la defensiva le expresamos al manipulador que estamos bajo su influencia, y él o ella se regocijan del poder que tienen sobre nosotros. Así lo alimentamos. Podemos ser asertivos, comunicar sin atacar y sin ir a la defensiva

Si su relación con el otro se basa en una necesidad, en la constante búsqueda de gratificación, intentará que la persona satisfaga sus carencias. Al relacionarse desde la necesidad buscando que el otro le llene, es inevitable que haya expectativas, conflictos, frustración y una insatisfacción permanente. Por el contrario, ir al encuentro del otro desde la plenitud de nuestro ser nos ofrece un vínculo creativo y complementario. Mientras vayamos al encuentro del otro desde nuestras necesidades dependientes, las relaciones seguirán siendo nidos de conflictos, de malentendidos y de manipulación.

