

¿TE ATREVES A RECONOCER LA MANIPULACION QUE HAY EN TI?

¿Hasta dónde podemos decir que, el fin justifica los medios? ¿Alguna vez has sido consciente de tu siniestra habilidad para controlar a otros o conseguir lo que te propones? Te invito a que en intimidad te confrontes, te observes y reconozcas el lado oscuro de tu personalidad. Recuerda, **no es grande quien hace alarde de su perfección y su armonía, es grande quien es capaz de reconocer su ignorancia, sus debilidades y sus flaquezas para administrarlas.** Te invito entonces a que aprendas a reconocerla.

Existen varias clases de manipulación, entre ellas está la culpabilización, la amenaza, la adulación, la enfermedad, la descalificación.

En todos los casos existe como base de personalidad, una muy pobre autoestima y una sensación constante de no sentirse lo suficientemente amado o temor de ser abandonado. En la medida en que la persona teme perder, o considera no tener lo mínimo para ganar, se apega a todo tipo de estrategias que, de alguna manera, le den la seguridad de tener el control.

Es muy común que cuando somos niños vivamos experiencias que interpretamos como desamor o abandono, sin que necesariamente haya sido real. El solo hecho de estar en un hospital, para un niño puede significar que merece ser abandonado, cuando quizás la buena intención de sus padres, desde su profundo amor, era que fuera sanado, igual ocurre con cualquier tipo de ausencia o comportamiento que pudo tener como objetivo, todo lo contrario.

Si a estas interpretaciones erradas le sumamos condiciones de descalificación, rechazo, maltrato, humillación, resentimiento o indiferencia, estaremos abonando el terreno propicio para un buen cultivo de habilidades en manipulación y si estas conductas o actitudes comienzan a mostrar buenos resultados, automáticamente se refuerzan como principal estrategia de supervivencia llegando a generalizarse en todos los aspectos de la vida del individuo.

Veamos algunas...

Manipulación a través de la culpabilización:

Es una táctica utilizada por gran número de personas, en especial padres que buscan tener el control sobre los hijos y parejas que temen ser abandonadas. No es raro escuchar a los padres recordando a los hijos los inmensos sacrificios que deben hacer para darle todo lo que necesita, o la madre que responsabiliza de su soledad a su hijo para que no se retire de su lado. Como también es frecuente observar mujeres que pasan factura a sus esposos por la cantidad de años que se alejaron de su trabajo para dedicarse al hogar, por ejemplo.

Expresiones como... ¿y no te importa dejarme solita?, ¿sabes cuanto tengo que reventarme para darte lo que necesitas? ¡Todo lo que me sacrifico por ti! ... ¡Tú me enfermas!, ¡Renuncie a lo que más quería por estar a tu lado y ¿así me respondes?! En este caso, las víctimas actúan por el sentimiento de culpa que los invade, y no por el convencimiento propio de lo adecuado o inadecuado de su comportamiento, lo hace guardando grandes cargas de resentimiento y agresividad que se hacen evidentes cuando se convierten en personas frustradas, amargadas, que no han logrado conseguir sus objetivos, por el manejo que han hecho, otros, de sus sentimientos de culpa.

Creemos salirnos con la nuestra cuando vemos que aparentemente hemos obtenido el objetivo sin ser conscientes de la forma como hemos abonado el terreno para que nos odien, nos repudien, se aburran y muy al contrario de los que esperábamos, busquen la forma de huir de nuestra presencia. En ningún caso existe la posibilidad de amar o ser armónico ante la presencia de la culpa como motivación.

La mejor forma de quitarle el poder a quien te manipula de esta manera es confrontando su decisión de haber dado, sacrificado, hecho, lo que sea que contenga su estrategia manipuladora. Algo así como... Fuiste tu quien decidió no trabajar o eres tu quien decide lo que inviertes.

Es importante que el(a) manipulador(a) se sienta desmantelado(a) cuando se hace evidente que la víctima no ha participado en su decisión o acción. Que todo cuanto manifiesta hace parte única y exclusivamente de su voluntad o su perspectiva.

Manipulación a través de la amenaza:

Típico de las relaciones de pareja principalmente, aun cuando se observa en todo tipo de relaciones, sucede cuando la persona amenaza al otro de cometer un acto en contra de sí mismo o del otro para conseguir lo que quiere.

Expresiones tales como... “sí me dejas me mato”, “si te vas le cuento todo a tu esposa”, “un día de estos no me vas a encontrar” “lo destruyo si lo vuelvo a ver” “tu familia conocerá la verdad”, “le cuento a tu papa”, etc. Son todas expresiones que buscan tocar el lado más susceptible de la víctima, para someterla. Al igual que otros tipos de manipulación la víctima se ve obligada a actuar de forma contraria a su deseo, generando sentimientos profundos de agresión contra el(a) manipulador(a).

Las víctimas de este tipo de manipulación tienden a someterse por el temor a enfrentar o hacer manifiesta su mayor vergüenza o debilidad, pero tiempo después de absoluto sometimiento vendrá la más absurda rebelión y oposición. Aunque ello acabe con sus vidas.

La mejor forma de quitarle el poder a este manipulador(a) es asumiendo la consecuencia aquello que tanto temes. Igual, algún día terminarás haciéndolo, no hay porque quedarse a esperar. Adelántate a la amenaza, y di algo como... **has lo que necesites**. Ten presente que el poder se lo estas dando mientras te vea vulnerable frente a lo que pretende hacer contigo.

Para estas personas el poder está en la amenaza no en la materialización de la misma, ya que con ello estarían cortando el lazo que les permitía mantener el control.

Manipulación a través de la adulación:

Típico de los ambientes laborales y de negocios. En este tipo de manipulación las personas buscan reconocer permanentemente a sus víctimas endulzándoles el oído y haciendo un realce importante de cualidades reales y falsas.

Es la menos notoria de todas en la medida en que es encubierta por la sociedad y favorecida por las víctimas en la medida en que no son conscientes del proceso manipulativo.

El propósito escondido de este tipo de manipulación es el de obtener algún beneficio o ganancia de la relación que se esta manipulando. Ten presente que una característica propia de los manipuladores es que jamás establecen relaciones de amistad o de ningún tipo sin previamente no han calculado la ganancia o el provecho que les significa su víctima.

Este tipo de manipulador(a) se desmantela cuando le haces saber, de forma sutil, que no te hacen falta sus adulaciones, que no te impactan o que no las deseas. Expresiones tales como... eso lo dices porque no me conoces, o ... una vez recibida la adulación, la posible víctima responde... cambiaras de opinión cuando me conozcas un poco más.

Manipulación a través de la enfermedad:

Es típica de los niños y las mujeres, la aprendemos desde muy chicos cuando encontramos en la enfermedad el único medio a través del cual evadimos ciertas responsabilidades y temores y adicionalmente obtenemos cariño, colaboración consentimiento y atención. Es entonces cuando empezamos a utilizarla en cada ocasión que representa ansiedad o temor o simplemente como un mecanismo indirecto de solicitar atención o ayuda.

En este caso podemos encontrar desde el mas inocente dolor de estomago del niño que no quiere presentar un examen, hasta una parálisis total de la mujer que quiere castigar al marido por pretender irse con otra.

En ninguno de los casos se debe favorecer que se obtenga ganancia alguna, pues esto contribuiría al reforzamiento de la enfermedad como estrategia. Es importante indagar a que se teme, como el caso del niño y ayudarle a encontrar otras alternativas de solución frente a la situación, sin consentirle la idea de faltar al colegio, o, en el caso más grave, como el de la parálisis, conseguirle la enfermera, pero irse de casa.

Si identificamos la necesidad de atención o de afecto en la persona que pretende manipular a través de la enfermedad, buscaremos la forma de brindarle todo cuanto necesita, pero únicamente en los momentos en que no este haciendo uso de manipulación.

Por ejemplo, la abuelita que necesitando atención finge con su voz estar muy enferma, vamos a decirle que cuando se sienta mejor nos avise porque teníamos un chisme para contarle o un programa para proponerle y hacerlo solo hasta cuando muestre su bienestar.

Manipulación a través de la descalificación

Un estilo muy propio de las personas inseguras, que temen que sus parejas se fijen en otra persona o se den otras oportunidades. En este caso el manipulador(a) suele creer que si su victima es consciente de lo valiosa, inteligente, bella o cualquier otra característica que pueda poseer, tendrá el peligro de buscar otras opciones. O, que, si triunfa, gana mas dinero, se relaciona con mejores personas, preferirá igualmente buscar otras opciones.

Es aquí donde el(a) manipulador(a) en forma muy sutil se encargará de hacer creer a su victima que no tiene la posibilidad alguna de que alguien se fije en el(a), porque... está muy gordo(a), es muy feo(a), huele mal, es bruto(a), es torpe, no sabe hablar, incluso hasta que sus órganos sexuales son anormales. De esta manera, la victima llega a perder tanta seguridad y a verse tan afectada su autoestima que no intentara jamás salir de aquella relación donde gracias a Dios alguien se fija en él(a).

De la misma manera, si la victima va a ser promovida en su trabajo, o existe la posibilidad de mejorar su condición, su aprendizaje o su relacionamiento, el(a) manipulador(a), se encargará de crear todo tipo de falsas interpretaciones, especulaciones e ideas falsas con las que se pretenderá decepcionar a la víctima para que aborte la idea de crecer.

En cualquier caso, huye de la descalificación, jamás des credibilidad a tales manifestaciones. Ten presente que quien no es capaz de reconocer tus bondades o quien cela tus cualidades, no merece estar a tu lado. Jamás celebrara ninguno de tus triunfos ni logros, solo se sentirá en armonía, mientras tu estes en condición desfavorable.

Manipulación a través de la solución a todas tus necesidades

¿Quién no quisiera encontrar a alguien dispuesto a resolver todas tus necesidades?, es lo que todos quisiéramos, pero cuidado, detrás de tanta belleza hay una estrategia con la que te es arrebatada toda tu energía, tu brillo, tu potencial.

Personas con una sensibilidad muy especial son capaces de funcionar como un scanner, una vez te conviertes en su objetivo, son capaces de desnudarte analizando todo lo que te falta, lo que no tienes, lo que necesitas... ¿para qué? Para que encuentres en el(a) manipulador(a), la única opción que te brinda seguridad, comodidad y certeza de que todo te será resuelto. ¿Pero a qué precio?

Esta es una modalidad muy frecuente en relaciones de pareja, y en especial de hombres hacia mujeres, mas no significa que no suceda al contrario. Aquí las relaciones se originan en el ofrecimiento de ayuda económica, de trabajo, de oportunidades o negocios y poco a poco, el(a) manipulador(a) va adormeciendo a su víctima, al punto en que esta, termina por creer que no es capaz de vivir sin la presencia del manipulador(a). Sin darse cuenta, las victimas enceguecidas abandonan sus sueños, sus tareas, sus habilidades, sus recursos, su vida... permitiendo que el(a) manipulador(a) asuma su existencia.

Hacen creer a sus víctimas que les están ayudando o alimentando, cuando en realidad les están robando su energía, sus propósitos, su vida. Por eso recuerda... Ninguna relación afectiva tendrá sentido en tu existencia, mientras el otro sea útil para algún propósito tuyo. Una vez la utilidad se llene, dejaras de sentir interés y una vez seas devorado por su energía... dejaras de existir.

Abre tus alas



Abre tus alas