

ACERCA DE LA MANIPULACIÓN DE LAS PERSONAS

Es muy alta la probabilidad de que en nuestra vida nos encontremos con personas que nos agreden psicológicamente. Abundan las personas negativas, manipuladoras, vengativas, celosas, soberbias, egoístas, controladoras o prepotentes. Ante ello, lo habitual es reaccionar emocionalmente contra ellas, sin embargo, rara vez es útil el enfrentamiento. Seguramente que usted, lector, ha vivido, o incluso vive de cerca, esta experiencia y tal vez, durante toda su vida.

Personas manipuladoras

El término "manipulador" no siempre es despectivo, pues describe situaciones, comportamientos, aunque a veces se refiera a personas concretas. Cuando alguien trata constantemente de ejercer demasiado control sobre los demás o lo hace en los momentos inapropiados, estamos ante un manipulador. Cuando ese alguien no tiene en cuenta para nada su opinión, no escucha sus deseos, no sintoniza con usted, y a pesar de todo, insiste en que haga algo, está ante una persona manipuladora.

Aun cuando los manipuladores que hay en su vida no cambien absolutamente en nada, usted puede cambiar lo suficiente como para impedir que sus conductas le afecten con tanta facilidad, tanta frecuencia o con tanta intensidad.

Para eso, tenga en mente los siguientes conceptos:

Todos y cada uno de nosotros -dominadores y dominados por igual- somos individuos decididos que hacemos lo que aprendimos a hacer para satisfacer nuestras necesidades, alcanzar nuestras metas y sentir que tenemos el control de nuestra propia vida.

Todos podemos satisfacer nuestras necesidades sin hacerlo a costa de otra persona, y tener discrepancias sin convertirlas en conflictos personales de mayor gravedad.

Todos podemos cumplir con nuestros sanos proyectos sin pisar a nadie, y todos podemos dejar de ser víctimas sin convertirnos en piltrafas humanas.

A pesar de lo impotentes que nos sentimos a veces en el intento de cambiar al otro, sí tenemos suficiente poder para modificarnos a nosotros mismos, cambiar nuestras actitudes y respuestas ante las circunstancias que nos han estado haciendo infelices.

Todos podemos sentirnos menos vulnerables, funcionar con mayor independencia y eficacia y cultivar relaciones de mayor cooperación si aprendemos a colaborar en vez de competir y a buscar la armonía en nuestras relaciones en lugar de obtener una victoria.

Algunos rasgos comunes de los manipuladores

Son personas que constantemente tratan de ejercer control sobre otros. Son muy sutiles y hábiles con las artimañas que utilizan para lograr sus objetivos y, con frecuencia, no se les notan sus intenciones.

Saben perfectamente lo que quieren y a pesar de las resistencias que puedan encontrar, con mucha frecuencia lo consiguen. Poco importa lo que los demás sientan o deseen al respecto. Actúan sin pensar si sus actos son buenos o malos o si son molestos para los demás o no.

En muchos casos se trata de personas con adecuadas habilidades sociales. Son divertidas, amables, imaginativas y poseen un gran encanto, en especial cuando están consiguiendo sus propósitos.

Para el manipulador es imprescindible conseguir que el otro actúe como él desea o que esté de acuerdo con él. En caso contrario, rechaza su amistad, no le interesa seguir teniendo trato con él y lo aparta, incluso puede hacer comentarios despectivos a su espalda. A pesar de ello, sigue siendo cordial en el trato aunque no le aprecie. No son de fiar, es muy probable que extiendan rumores, si se les enfrenta con sus mentiras, suelen reaccionar de dos formas, una, con llanto, haciéndose las víctimas, o también simplemente exclamando: ¡yo no dije eso!, y otra, poniendo en marcha el "plan B", esparciendo más rumores e introduciendo a más individuos en su trama, o haciendo que otros adeptos a sus ideas lo hagan por él.

Por lo general, se trata de personas bastante inseguras e inmaduras emocionalmente, que tienen temor al rechazo y necesidad infinita de afecto.

Trampas y engaños

Las personas que han padecido o padecen la compañía de un manipulador seguramente contarán historias en las que siempre pierden algo: dinero, una casa, la dignidad, la autoestima, la paz... todos quieren huir de ellos. Pero para hacerlo, primero es necesario reconocerlos, y después, en algunos casos, fortalecerse y prepararse para ello.

Los manipuladores se muestran muy seguros de sí mismos, son las típicas personas que están convencidas que saben de todo y no se avergüenzan de discutir con un profesional del derecho cómo llevar un juicio, y todo ello sin haber pasado de la primaria. Son muy ambiciosos. Al principio tratan de caer bien, pero cuando ya se han "ganado" a su presa comienzan las mentiras y el egoísmo.

Agotan a las personas que los rodean y las perjudican con sus peticiones, exigencias, control... hacen sufrir de frustración, desilusión y decepción.

Por supuesto las personas más vulnerables son las que tienen mayor riesgo de caer en sus redes: los crédulos, los inseguros, los susceptibles y los que tienen tendencia a sentirse culpables. Sus familiares no pueden escapar de ellos y lo habitual es que los defiendan y formen parte de la trama del manipulador, pero sus amigos o parejas sufren una gran decepción porque llegan a conocerlos después de un tiempo suficientemente largo como para que ya les tengan afecto.

Una relación peligrosa

"No sé cómo estuve tanto tiempo con ese hombre", suele ser el comentario de las mujeres que pasaron por la experiencia de enamorarse de un manipulador y sobrevivir a esa experiencia cuando logran darse cuenta de la persona que tenían a su lado. No obstante, perdura una notable sensación de temor ante la presencia o simple cercanía del manipulador, incluso después de rota la relación.

El perfil del manipulador es bastante atractivo, en un comienzo se presentan como hombres y mujeres encantadoras y sufridas, cuentan las dificultades normales de su vida como grandes traumas, desde luego, siempre mayores que los de aquellos que les rodean. Suelen inspirar compasión y deseo de protección, pero cuando han conquistado a su presa los manipuladores empiezan a mostrar su verdadera personalidad.

No es tan fácil liberarse de una persona manipuladora, la mujer que forma pareja con él sufre sus amenazas: de hacerles la vida más complicada, de dejarlas solas o hasta de suicidarse... cuando ellas ceden, vuelven a caer en sus redes y la relación se convierte en un círculo vicioso. En el caso de que la manipuladora sea una mujer, el círculo es similar, recurriendo mucho más a las emociones y hacerse víctima para conseguir sus fines.

Pero ante todo, debe saber que aunque usted no le vea solución a esta situación, la tiene. Evite acostumbrarse a sufrirla, pensando que "ya cambiará", "parece que lleva unos días mejor"... Esto, sólo le llevará a prolongar el sufrimiento. Busque apoyo profesional y decídase con firmeza a disfrutar de una auténtica calidad de vida librándose de estas ataduras que le impiden desarrollarse en libertad.

Son fragmentos de una obra que se encuentra en imprenta, que como las anteriores, también será publicada por Ediciones Mensajero, en la que se analiza el fenómeno de la manipulación y se aportan salidas a esta plaga que tan negativamente afecta a las personas.

Un afectuoso saludo

Nicomedes Naranjo