

Manipulación afectiva

P. Adolfo Güémez, L.C.

Hay mucha gente que se siente manipulada. ¡Sin embargo hay aún más que de hecho están siendo manipulados, pero no se han dado cuenta! Y piensan que la vida tiene que ser así. Que una relación amorosa, laboral o de amistad funciona de esa manera siempre. ¡Pero no!

Manipular significa utilizar a otros para mis propios intereses. La mayor parte de las veces se hace a base de mentiras o de injusticias.

Claro que todos tenemos intereses. Y deseamos alcanzarlos. Lo vemos desde un niño que patalea en el supermercado para que su mamá le compre lo que quiere, hasta una esposa que coquetea con otros para celar a su marido.

Pero una cosa es un hecho, y otra es una actitud. Porque muy distintos son los actos aislados que todos podemos realizar inconscientemente, con respecto a la actitud de manipulación constante en la que se puede basar una o varias relaciones interpersonales.

«Padre, mi marido no me da dinero si no hago todo, ¡exactamente todo!, lo que él me dice y de la manera en que a él le agrada.»

Una persona manipuladora sabe qué tecla tocar para lograr sus objetivos. «Es que tengo miedo de que me corran de mi trabajo, por eso he accedido a actuar de una manera con la que no estoy de acuerdo.»

Todo esto puede parecer inofensivo, y sin embargo, un manipulador lo que logra no es que hagas tal o cual cosa, sino que te conviertas en un objeto que puede usar a su gusto. Llegas a ser una pieza de ajedrez con la cual puede jugar a su antojo.

De esta manera, la autoestima de la persona abusada llega a estar por los suelos, llegando a pensar incluso que si no hace lo que el manipulador le pide, entonces su trabajo o su misma persona no tendrá ningún valor. Pautas a seguir:

1. Lo primero que tienes que hacer es descubrirlo. No es fácil, porque el manipulador es un camaleón. Y puede pasar de un comportamiento impositivo, agresivo y violento, a uno sereno, amistoso y sonriente.

Sus reacciones, por eso, serán siempre impredecibles. Un día pueden estar felices, y al siguiente exasperados hasta por el más mínimo detalle.

Si algo sale mal, jamás aceptará su responsabilidad. Si algo sale bien, se atribuirá la mayor parte del mérito.

La burla, el sarcasmo y las críticas son su arma preferida.

2. Ahora es importante que te analices a ti mismo(a), para ver hasta dónde te ha afectado una relación así:

- Has perdido seguridad, te sientes vulnerable, débil, sin posibilidad de defenderte.
- Temor excesivo a equivocarte. Haces todo lo posible con tal de no molestar al otro(a). Tu principal preocupación es ésta.
- Tu autoestima ha disminuido considerablemente. Lo que antes estabas seguro(a) de poder hacer, ahora te lo cuestionas siempre.
- Te cuesta tomar decisiones, porque estás pendiente de lo que el otro pueda pensar.
- No te crees capaz de romper con esta manera de relacionarte.

Y si aún dudas, pregunta a tus familiares y amigos más cercanos si te ven de esta manera o no.

3. Pero ahora, ¿qué hay que hacer?

Lo primero es pedirle luz a Dios para que te ilumine y sepas qué pasos dar. No siempre se trata de romper la relación, como de sanarla. Porque, como dice Jesús, sólo la verdad nos hará libres.

Recuerda que para que haya una manipulación tiene que haber un manipulador y un manipulado. Poco podrás hacer para cambiar al manipulador, ¡pero transformarte a ti mismo(a) está completamente en tu poder!

No des la batalla solo(a), busca apoyo afectivo en tus amigos y familiares, psicológico si lo necesitas, y espiritual.

Si la situación de abuso es insostenible, tendrás que tomar decisiones drásticas.

Acéptate como eres, con tus defectos y virtudes, pero recuerda que tienes un valor y una dignidad infinitos. Esto no depende del hecho de que los otros lo reconozcan o no. Simplemente es así. Y la primera persona en aceptarlo debes ser tú mismo(a)

Toma decisiones, aunque no tengas toda la certeza de que serán las mejores. No te precipites, pero tampoco lo alargues de manera excesiva.

Y por último, aprende a decir “no” cuando se te pida que hagas algo en contra de tu propia dignidad. ¡Nadie, jamás, puede ser utilizado en contra de su propia libertad!

www.padreadolfo.com