

LOS MANIPULADORES Y SUS VÍCTIMAS Atrapados con salida

**Hay patrones de personalidad
en los manipuladores y sus víctimas.
Claves para detectarlos**



Foto: Ilustración Eva Mastrogiulio

Hay quienes son manipulados una y otra vez, quienes repiten relaciones con distintos manipuladores -la madre, una amiga, una pareja, un jefe-. "Son personas que ofrecen siempre la fruta que el manipulador desea", explica Graciela Chiale, socióloga y autora junto a la psicóloga Gloria Husmann del libro *Vidas sometidas* (Del Nuevo Extremo).

Las especialistas sostienen que existe un patrón de personalidad de la víctima (ver recuadro) que está asociado a su vulnerabilidad.

De alguna manera, los sometidos también necesitan lo que el Manipulador les da, porque tienen miedo, la autoestima baja y creen que deben esforzarse para ser aceptados y dignos de ser amados.

También, explican, hay características típicas en quienes manipulan (ver recuadro). Cuando se trata de una relación afectiva, es muy difícil detectarlo antes de que se produzca el entrampamiento. **"Hay que tener el ojo muy avezado para poder leer los antecedentes del manipulador". "Una de las pautas es la victimización -prosigue-. Son personas que siempre han sido «pobrecitos», o que vienen de relaciones en las que no tuvieron suerte."**

Para someter a su víctima, **"el manipulador teje una telaraña** -afirma Husmann-: **En la primera etapa la seduce, y después la aísla de los terceros que puedan señalarle algo de lo que sucede. Además, la**

descalifica y culpa. De esta forma le quita la energía que necesita para evadirse de la situación, la mantiene bajo un fuerte control y amenaza".

Así, las víctimas llegan a dudar de sí mismas y piensan que exageran: "¿No seré yo la que se imagina todo esto?". Al no tener contacto con quienes podrían ayudarlos a ver lo que ocurre, porque ya han sido aisladas, entran en una vorágine de desencantos y dudas", dice Chiale.

Las mujeres también manipulan, pero desarrollaron formas más sutiles de hacerlo, y es más común que sean los hombres quienes manipulan. Esto se apoya en una sociedad que lo convalida. Porque tienen el poder económico, o por una cuestión cultural -"el hombre manda"-.

El manipulador emplea la distorsión de la comunicación, o la falta de ésta. Niega lo que la víctima le dijo, o le hace creer que entendió mal. Cuando entiende en un sentido, le dice que es en otro, y siempre lo hace en su contra.

Es común que exprese frases como "vos sabes lo que hiciste"; "te dije, cualquiera se hubiera dado cuenta"; "yo no entiendo, y decís que sos tan inteligente" o "cómo podés hacer una pavada así".

Según Husmann, **la víctima es una gran ingenua, con mucho de omnipotente, que cree que si se explica mejor será comprendida. Protesta por lo que tiene que hacer, pero, aun a desgano, acata.** No puede tener un "no" asertivo.

La persona manipulada generalmente presenta síntomas psicosomáticos, advierte Chiale. **"Deambula por los consultorios en busca de diferentes soluciones, sin darse cuenta del verdadero origen de su problema."**

Muchas investigaciones concluyeron que las personas sometidas a situaciones de estrés por tiempo prolongado pueden sufrir enfermedades de distinto tipo, incluso de gravedad.

"La manipulación es una epidemia social", aseguran. "Existe una aceptación de estas conductas nocivas en el entorno general", dice Chiale. Y agrega que la manipulación también suele presentarse en el ámbito laboral, porque se la asocia al éxito. **"Parecería que quien manipula detenta poder; de ahí que sean frecuentes frases como «lo dio vuelta» o «lo manejó»."**

Para Husmann, la manipulación ya no es cuestionada, sino valorada: "Vemos programas de televisión donde se producen situaciones en las que se trata de lograr el enfrentamiento; ya no se respeta la voluntad, ni el estado de ánimo individual".

La persona manipulada tiene tres opciones frente a esta situación dice Husmann:

- **se adapta,**
- **migra o**
- **muere.**

• **No se trata de la adaptación "saludable"** que todo ser vivo tiene, sino de una sobreadaptación. **Acepta cualquier cosa, aun en contra de su beneficio y de su naturaleza. Son las personas que siempre están dispuestas a hacer de todo con tal de ser queridas. Se van amoldando, y se dan cuenta cuando ya están inmersas en la situación.**

• **Migrar requiere un arduo proceso interno para no caer en manos de otro manipulador.** Cuando el distanciamiento físico no es posible por el tipo de vínculo, como en la relación madre-hija,

la **solución es huir del campo de batalla donde se enfrentan.**

La víctima debe correrse de esa "sobreadaptación". Eso genera en el manipulador desconcierto y enojo, pero con el tiempo suelen aceptar el cambio.

Es probable que el manipulador intente seducir a su víctima para recuperarla y, en ocasiones, dejarla más tarde, ya que por sus características narcisistas no soportaría que lo abandonasen. Entonces, es común que busque otra persona para someter. Puede que haga grandes esfuerzos para cambiar, pero por lo general no consigue un cambio auténtico porque, en el fondo, siente que no está mal lo que hace: "Si yo te hice esto es porque vos...", se justifican.

El quiebre de la relación, puede llegar a través de terapias o de personas que ayuden.

Otras veces ocurre a raíz de enfermedades, o por la explosión violenta de la propia víctima, producida por la violencia exacerbada del manipulador (bullying). Puede apartarse también cuando siente que llegaría a matar.

Pero la víctima, dicen las autoras, tiene que vencer a su propio deprimido interno, que la sabotea, porque sólo así puede vencer al deprimido externo.

Manipulado y manipulador tienen la misma carencia con diferentes formas de resolución, según con quién se hayan identificado en la infancia: "El manipulador que por primera vez obtiene el éxito por doblegar a alguien, y el manipulado al que al portarse bien le hacen un mimo. Los dos lo incorporan como patrón", asegura Chiale.

El manipulador adopta distintos disfraces; los más comunes son:

- **el seductor**, que hace estragos con las parejas;
- **el culto**, que menciona nombres de libros o películas y pretende hacer quedar al otro como ignorante;
- **el autoritario**, que es el más fácil de detectar; el simpático, que hace sentir mal y después dice que es broma, y los que utilizan la enfermedad.

Es cierto, explica Hussman, que **existe una corresponsabilidad por parte de la víctima porque abrió la puerta para que entrara el manipulador.**

El miedo de perder la estabilidad económica, es uno de los problemas principales: "Te vas a morir de hambre, te van a comer los piojos", es de las frases que más repiten. "Hay casos paradigmáticos de mujeres de muy buen pasar económico que soportan maltrato físico y no pueden salir de ese círculo porque no quieren perder esa posición", dice.

Por lo general, el manipulador proyecta una imagen que no coincide con la realidad. Por eso, cuando la víctima se anima a contarle a la familia o a los amigos, ellos se sorprenden; es común que le digan "pero si te adora...", "si es divino...". Las madres suelen decirles a sus hijas: "Perfecto no hay nadie; siempre hay que aguantar algo". Y esas respuestas confunden más.

¿Qué hacer para terminar con estas relaciones enfermas?

Las especialistas dicen que **la víctima debe tomar conciencia de su corresponsabilidad, lo que implica reconocer su propia vulnerabilidad para no caer en manos de otro manipulador. Fortalecer la autoestima y la inseguridad, e identificar concesiones y negaciones recurrentes como errores propios. Tomar conciencia de las cosas que puede enfrentar sola para pasar del miedo que paraliza al miedo que cuida.**

Lo importante es saber que las trampas que se abren para que entre el enemigo pueden cerrarse.

Cómo reconocer los signos para no caer en la trampa

LAS PERSONAS VULNERABLES

- **Son sobreadaptadas.**
- **Sienten miedo de ofender, desagradar, herir al otro.**
- **Tienen temor de dejar de ser amadas.**
- **Adoptan una actitud de sumisión por miedo al rechazo.**
- **Sienten que se desmoronan anímicamente con facilidad.**
- **Su temor a equivocarse se manifiesta en una indecisión crónica.**
- **No confían en sí mismas. Están pendientes de la aprobación de las personas de su entorno.**
- **Son excesivamente confiadas en las capacidades de los otros.**
- **Les cuesta mucho negarse a una petición.**
- **Son excesivamente autocríticas; tienden a culpabilizarse.**
- **Viven en un estado crónico de insatisfacción consigo mismas.**
- **Suelen ser detallistas y proclives a un excesivo perfeccionismo.**
- **Tienen dificultades para poner límites.**

LAS PERSONAS QUE MANIPULAN

- **Pueden ser sutiles o francamente impositivas.**
- **Apelan a la descalificación, la culpa, la vergüenza y el miedo.**
- **Recurren al silencio, la distorsión o la negación de la comunicación.**
- **La agresión encubierta está contenida en su conducta.**
- **En casos extremos pueden llegar incluso a la violencia física.**

Por Claudia Nobilo

Publicado en La Nación de Buenos Aires el 3 de enero de 2010