



FUNDACIÓN SAN RAFAEL
Para la investigación y el desarrollo
*Investigación y Capacitación al servicio de la
excelencia personal y profesional*

Relaciones destructivas

Kathy Parolín

Dra. En Hipnosis Clínica y Psicoterapia
presidencia@fundacionsanrafael.org.ar

Valeria Mazzei

Diplomada en Inteligencia Emocional
academica@fundacionsanrafael.org.ar

Si usted está leyendo este artículo con seguridad está siendo perjudicado, material o emocionalmente, por una relación destructiva. Tanto si se trata de una pareja, como si es su padre, madre, un hijo, un hermano, un amigo o un jefe, usted se encuentra interactuando en una relación desigual de la cual por alguna razón no puede salir y en la cual está siendo lesionado en mayor o menor grado.

También es probable que a esta altura de esa relación, y dadas las características de la misma, haya recurrido a diferentes estrategias para modificarla, siempre sin éxito. Si frente a todo esto se siente avasallado, obligado a hacer o a aceptar lo que no quiere, a dejar de hacer otras que sí quisiera mientras lo invade la confusión, la indefensión, el resentimiento y la impotencia, a usted lo están manipulando.

Pero antes de continuar, asumamos algo: hombres y mujeres, niños, adolescentes o adultos, todos pueden por igual manipular o ser manipulados. Porque la manipulación es un recurso que se aprende espontáneamente a temprana edad, cuando empezamos a participar de las luchas por el poder propias de la relación y empezamos a descubrir los métodos que funcionan para conseguir lo que queremos.

En toda relación manipuladora hay dos partes: Una que manipula y otra que se deja manipular. Cada vez que ésta cede, se deja explotar y controlar por el manipulador, refuerza el vínculo tóxico entre ambos deteriorando cada vez más su autoestima, sus emociones y hasta su salud física, por no agregar también la economía.

La manipulación es ciega... ¿quién se reconocería como un manipulador? Por eso frente a ella, no dan resultado los discursos aleccionadores y mucho menos reflexivos. ¡Nada le viene más como anillo al dedo al manipulador, que tener al objeto de su manipulación a su disposición para dialogar con él!

Los discursos manipuladores pueden ser tan hábiles como crueles, todo depende de la personalidad y del estilo de cada uno. Pueden usar así palabras de impacto o planteos despiadados y maliciosos, presión psicológica, críticas continuas, mentiras y victimizaciones para generarnos compasión o bien elegir no hablar en absoluto y



FUNDACIÓN SAN RAFAEL

Para la investigación y el desarrollo
*Investigación y Capacitación al servicio de la
excelencia personal y profesional*

freezarnos con la indiferencia. Y si las palabras no alcanzan, quedan como recurso las actitudes:

- ✚ Miradas congelantes
- ✚ Cara de refugiado de guerra
- ✚ Mandíbulas crispadas
- ✚ Gestos de aburrimiento
- ✚ Actitud de perro faldero
- ✚ Hipergenerosidad y, como contrapartida si ésta no funciona, desdén absoluto.

Desarticular la manipulación

Dado que el manipulador no está dispuesto a asumirse como tal, su juego solamente puede ser desarticulado a través del reconocimiento por parte del manipulado de cuáles son las zonas vulnerables de su personalidad y de los caminos que usa el manipulador para llegar a ellas.

Así, quienes tengan un débil sentido de su propia identidad y talentos, serán manipulables a través de la extorsión. Quienes sean adictos a complacer a los demás, lo serán a través de la culpa. Los inseguros, a través de la crítica. Los que temen al abandono, a la soledad o a no ser queridos, lo serán a través de la indiferencia y las actitudes desamoradas. Los que temen a las discusiones, lo serán a través de los gritos y amenazas, por sólo nombrar algunas situaciones puntuales.

Si estamos atrapados en una relación de esta naturaleza, necesitamos de manera urgente identificar y desactivar la manipulación desde nosotros mismos trabajando aquellos aspectos que nos hacen vulnerables, impidiéndonos poner límites con la firmeza necesaria para poder relacionarnos de forma más justa, salvaguardando nuestra dignidad y todos los demás aspectos de nuestras vidas que hoy están siendo vulnerados.