***Gente tóxica***

***Bernardo Stamateas***

***2012***

Muchas veces permitimos entrar en nuestro círculo más íntimo a los chismosos, los envidiosos, los autoritarios, los psicópatas, los orgullosos, los mediocres.... gente tóxica.

No descrédito a ninguna de aquellas palabras o sugerencias que provengan de los tóxicos.

Aprendamos a negociar pero no cedamos nuestros derechos porque nos pertenecen.

1. Los meteculpas

La culpa es uno de los sentimientos más negativos que puede tener el ser humano y una de las maneras más utilizadas para manipular a los otros.

Es la diferencia entre lo que hice y lo que debería haber hecho, entre lo que quiero y lo que debería hacer.

La culpa es venganza, enfado y boicot contra uno mismo.

Quienes viven con culpa establecen dentro de sí pensamientos rígidos y principios imposibles de alcanzar cuyo objetivo final es boicotear el éxito.

Sin darnos cuenta nos sometemos a mandatos y voces internas y externas que nos colocan en un lugar desde el cual la posición de víctima o de culpable es la que mejor nos queda.

Los otros se transforman en responsables de nuestro destino y así dejamos de hacernos cargo de nuestros propios objetivos.

De esta forma obtenemos el beneficio secundario de depositar en el otro toda la culpabilidad de nuestros desaciertos y desdichas y de hacer de nosotros pobres seres humanos errantes y carentes de valor y dominio propio para decidir sobre nuestro hoy y nuestro mañana.

Lo que decidimos escuchar y aceptar como nuestro es lo que nos enferma y nos detiene.

Sólo tú manejas el control de tus emociones y pensamientos. Dependerá de ti, de tu decisión de ubicarte en un lugar de víctima o de poder sobre tu propia vida.

Las personas suelen decir:

- mi jefe me saca de quicio

- me has estropeado el día

- hoy me has agobiado

Si escuchas estas frases es porque has depositado el poder que tienes sobre tus propias emociones en los demás. Así es como los otros terminan controlando cómo te vas a sentir o qué es lo que vas a hacer.

Aceptando este trato cualquiera podrá decirte que hacer y qué no, los demás podrán utilizar T lastimarte con permiso, con el permiso que tú les diste al ceder el lugar de control y poder sobre tu vida.

Muchas veces no somos felices porque estamos okupados tratando de agradar a los otros o encargando nos de responsabilidades equivocadas que pertenecen a terceros.

Desperdiciamos más horas tratando de conformar y gustar a los otros que en ocuparnos de nuestra propia vida.

Y en esa vorágine de ser aceptados nos olvidamos de que primero necesitamos respetarnos a nosotros mismos y aprobarnos para poder ser aceptados por el resto.

Nadie tiene derecho a castrar nuestros sueños más profundos ni a asegurar que es lo que nos conviene o no.

La felicidad y el éxito, la desdicha y el fracaso serán el resultado sólo de tus propias decisiones.

Todo lo que hayas dejado de lado para conformar a los demás puede ser recuperado si te lo propones y decides no postergar más tu deseo.

La culpa nos lleva a olvidar lo que sentimos y necesitamos, nubla por grandes periodos de tiempo nuestros derechos, convirtiendo nuestras prioridades en necesidades secundarias, mientras le otorga a la opinión y los pensamientos de los otros un lugar de urgencia y superioridad.

Desde pequeños se nos hizo creer una gran mentira: " hay que satisfacer los gustos de los demás antes que los nuestros"

Entendimos que necesitábamos ser am negados para poder ser aceptados y no nos dimos cuenta del significado de este acto.

La abnegación no es una virtud sino un acto contraproducente que ejercemos sobre nuestra propia vida.

Postergarse y sacrificarse, dejarse para lo último es no reconocer nuestro propio propósito y vivir una vida que no nos pertenece.

Obsesión arte con la culpa sólo traerá dolor y heridas a tu alma y á tu cuerpo. Tú eres tu propio tóxico. El cordón umbilical se ha roto y ahora te toca decidir a ti.

2. El envidioso

El acto de envidiar te coloca en un plano de continua insatisfacción y de queja permanente. Son emociones que lentamente nos destruyen sin darnos cuenta de que la procesión va por dentro.

Envidiar es desear lo que el otro tiene. La excelencia y el triunfo siempre traen envidia.

La envidia es una profunda rabia producida por el logro de los otros. Es un deseo de venganza. Tu brillo opaca al envidioso.

La persona que envidia pasa el tiempo opinando y juzgando todo lo que el otro tiene en lugar de orientarse a alcanzar sus propios sueños.

La envidia es un deseo de destrucción. Es odio. Las muertes, las violaciones, las estafas, los engaños, los maltratos, nacen por la envidia.

La envidia no se desenfoca y conduce nuestra energía hacia el flanco equivocado, hacia el otro, en lugar de buscar dentro de nosotros mismos las mejores oportunidades.

La envidia convive con la crítica, la murmuración, el chisme, la dependencia, la desgana...

Pero existe una envidia sana. La envidia sana es una emoción que reconoce que el otro tiene algo que ellos mismos desean y que aún no han obtenido pero qué harán todo lo posible por conseguir. En este acto se reconoce que alguien ha hecho un esfuerzo adicional que a otro le falta realizar para llegar al mismo lugar. Esta envidia no acarrea ni dolor ni frustración.

Pero muchas otras personas se enfrentan a diario a una envidia enfermiza que sólo genera una continua infelicidad, desazón, frustración y dolor por no poder tenerlo que el otro tiene o ha logrado.

El mundo está plagado de vidas obsesionadas en vidas ajenas.

Soñar y ser cada día un poco mejor es son ingredientes de una autoestima sana, de alguien que sabe que las limitaciones sólo están en la mente, que la felicidad depende de lo que ella misma es capaz de poseer.

Una autoestima sana significa no buscar reconocimiento ni fama ni moverse por conveniencias, si no estar enfocados hacia una aprobación y satisfacción personal.

Hay gente que se enferma, que sufre de artrosis, reumatismo y otras dolencias debido a la envidia. El origen de todas esas enfermedades muchas veces se encuentra en la envidia. La envidia enferma el cuerpo físico y amarga el espíritu.

El que te descalifica siempre tratará de buscar aliados: hablará con otros para envenenar los porque el envidioso no quiere que triunfes.

Se inteligente y permanece alerta: cuando alguien próspera, mejora, avanza, siempre habrá alguien que estará mirando y envidiando su posición.

El éxito del otro no puede ser motivo de envidia sino fuente de inspiración. Debe llevarte a que analices cómo lo hizo.

Tal vez mientras unos están viendo la televisión otros estaban preparando un posgrado.

Envidiar es decir te miro para destruirte y admirar es decir te miro para aprender cómo lo has logrado.

3. El descalificador

El descalificador tiene como objetivo controlar nuestra autoestima para hacernos sentir nada ante los demás y de esta forma brillar y ser el centro del universo.

Invalidar, descalificar y manipular son los objetivos del descalcificador.

Estas son las estrategias y tácticas del descalificador:

- se esconde detrás de máscaras: juega el papel del amigo odel compañero.

- finge estar interesado en lo que haces pero en su mente trama cómo obtener provecho de aquello en lo que estás trabajando.

- es irónico y sarcástico: mediante indirectas e insinuaciones te hará creer que lo que estás haciendo no está del todo bien influyendo negativamente en tu motivación y energía.

- vivirá usando una lupa para ver con detalle tus defectos, para luego utilizarlos a su favor y poder así desvalorizar te en el momento indicado.

- tratar a por todos los medios de reducir tu estima y tu valor acero para que su figura y su poder aumenten.

- estará atento a escuchar los reclamos y las quejas que tú hagas sobre ti mismo para que en el momento adecuado y certero pueda sacar los a la luz.

- al gigante a tus errores y tus fracasos y reducir al máximo el valor de tus logros y tus éxitos.

- en determinados momentos intentará ser un ángel enmascarado y agazapado que en el momento preciso será capaz de dar la estocada final.

- vivir a escondido detrás de una máscara para jugar así mejor su juego, ocultando su mal humor, su irritabilidad y la falta de dominio propio al no poder presentarse y relacionarse tal cual es.

- su objetivo es tener poder y control sobre todo cuanto sucede y sobre todos aquellos que estén a su alcance.

Todos hemos sido víctimas de un descalificador. Todos hemos recibido respuestas y contestaciones letales que nos han dejado atónitos o sin palabras.

Control y poder es lo que anhelan estas personas: control sobre tus emociones y tus actos.

Su agresividad irá en aumento a medida que tome conciencia de que quienes están a su alrededor loal dejarán de sus vidas.

Claro que esa agresión se volverá contra ellos mismos convirtiéndose en una depresión llena de culpas que desembocará luego en una enfermedad psicosomática.

En primer lugar la persona descalificadora se tomará tiempo para conocerte. Encontrará la forma de satisfacer tus necesidades, de ofrecerte paz y cooperar contigo para que una vez que le hayas dado toda tu confianza, sean sus palabras y sus decisiones las que tengan poder y peso sobre tu vida.

El agresor te enseña que el mundo empieza y termina en cada uno, lo cual, a la larga, podrá convertirse en tu propia creencia.

No es nuestro destino el tener que convivir con personas cuya meta es limitarnos y lastimarnos.

A partir del momento en que recibimos la ofensa o el maltrato, lo primero que se activa en nuestra mente es el preguntarnos y cuestionarnos si algo de todo lo que se ha dicho es verdad o no, y cuánto hay de cierto y cuánto de error en las insinuaciones que se nos hacen.

Cuando queramos bajo este modelo comenzamos a darle más crédito a las palabras del descalificador ir a su manipulación que a nuestra propia convicción y acción.

Creamos de este modo diálogos internos infructuosos, derrocha most fuerzas en batallas estériles, envenenando nuestra mente con falsas profecías y manipulaciones que no merecemos.

Cuando nuestra mente se empeña en interpretar lo que los otros han querido decirnos empezamos a sentirnos de acuerdo a lo que hemos interpretado.

Y mientras nuestra estima pierde valor, no solamente nos ha pegamos a los falsos mandatos impuestos sino que todo lo malo y negativo que hayamos pasado con recobra fuerza y vuelve para seguir creciendo y lastimando nuestras emociones.

La ley de la concentración establece que cuanto más pienses sobre una cosa más se hace parte de tu realidad. Aquello que pienses acerca de ti mismo será aquello en lo que te convertirás.

La posición de víctima no sólo traerá angustia y frustración a tu vida sino que también te transformará en la presa preferida del descalificador y lo peor de todo es que si por un instante te animas a responder a su agresión, la culpa por responder y defenderte te producirá una angustia aún mayor.

Un pensamiento verdadero acarrea otro pensamiento verdadero y la suma de ellos sanar a tu autoestima y cambiará el valor y el poder de tus decisiones.

El pasado es sólo eso: pasado. Por delante están los mejores años por vivir.

4. El agresivo verbal

Los agresivos son personas difíciles que obstaculizan nuestra existencia y parecen encontrar placer en hacernos difícil la convivencia o nuestro trabajo.

Los monólogos internos que en reiteradas ocasiones repiten aquellos que son receptores de esta violencia verbal son del tipo: ¿ qué hice para que él o ella me tratara así?

La respuesta es:

Tú no has hecho nada. Hagas lo que hagas el violento verbal siempre encontrará motivos para discutir y crear conflictos.

El agresivo verbal sabe que con su violencia logrará intimidarte, despertando ese miedo que te hace querer encerrarte en ti mismo.

Claves para tratar con un violento verbal:

- ten en cuenta que la persona violenta siempre estaráa la defensiva de cualquier gesto o palabra con los que te atrevas a responderle.

- recuerda que la persona violenta sabe que no es querida ni aceptada, trata de demostrar su enojo y resentimiento llamando tu atención con ira, maltrato y violencia verbal o física.

- el violento verbal intentará por todos los medios hacerte parte de la discusión y desbordar tu nivel de paciencia.

Nuestro objetivo es relacionarnos con ellos de la mejor forma posible para que no nos afecte su trato y podamos optimizar así el tiempo en el que tenemos que estar juntos.

Los escritores Ric Kirschner y Rick Brinkman en su libro *cómo tratar con gente a la que no puede soportar* sugieren este breve pero eficaz plan de acción:

1. Vigile su tono de voz

2. Manifieste su intención positiva

3. Interrumpa las interrupciones contacto

4. Cuente su verdad

5. Esté dispuesto a escuchar

Lo peor que puedes hacer es responder a la violencia con violencia. Al no encontrar un receptor que le retribuye con su misma moneda, el emisor quedará desequilibrado y con esa lo llevarás a pensar y a que pueda darse cuenta de que no entras en su juego, con lo cual estará obligado a encontrar otra forma de comunicarse contigo.

Todos necesitamos ser escuchados, atendidos, ser tenidos en cuenta. ante una actitud sana e inteligente de tu parte el agresivo deberá decidir si prefiere seguir en la soledad emocional o se abre para establecer diálogos.

8 principios para salir de la agresión verbal

Si sabes cuál es tu posición nadie podrá lastimarte y las palabras de los demás eran simplemente palabras.

1. En el área en la que te agregan emocionalmente verás mejoras del 100 por 100: crecer as y te fortalecerá as y eso significará que nadie más podrá herirte ni apartarte de tu objetivo.

2. Los manipuladores te ayudarán a entrar en un nivel en el cual nadie más podrá herir tu corazón

3. La agresión indica que el sueño y el éxito se activaron en tu vida: la agresión viene a nuestra vida para hacernos madurar, obtener autoridad de carácter y entrar en nuevos niveles de relaciones y de poder.

4. Hay que agradecer a los agresores porque nos enseñan con quien no debemos juntarnos.

5. La agresión verbal es la indicación de que lo ilimitado está hecho para ti y lleva tu nombre.

5. El falso

El 80 por ciento de las restricciones que sentimos son generadas por nosotros mismos.

Debemos preguntarnos qué es lo que nos impide llegar a la meta, si es un agente exterior o el desconocimiento del potencial y de las capacidades que hay dentro de mí.

Lo que te urge es saber qué es lo que pone freno a tu potencial:

- la queja

- los miedos

- las excusas

- la pasividad

- la comodidad

- la distracción

- las inseguridades

- la falta de decisión

Discernir lo que hoy te está deteniendo tiene que convertirse en un objetivo primordial para luego ponerte en marcha hacia la meta.

El problema es que no estamos acostumbrados a mirar hacia dentro. Solemos desviar nuestras miradas hacia fuera, hacia los otros.

Pensar sobre qué reacciones de tu carácter tienes que trabajar: irás, miedos, culpas ajenas..

Quizá cómo sentiste vergüenza por tener estas emociones, en algún momento decidiste usar máscaras y mostrar una cara que no era la verdadera. Fue entonces cuando tu verdadero yo comenzó a usar máscaras como método de defensa ante los demás.

Probablemente te has dado cuenta de que esa continua imitación te desgasta y que al final te has quedado con un peso mayor que cargar.

En muchas ocasiones preferimos usar máscaras y no mostrarnos tal cual somos.

La seguridad nace de saber que sea cual sea la circunstancia la que nos enfrentemos seremos capaces de resolverla.

7. El mediocre

Una de las cosas que hemos perdido en esa urgencia por cumplir con lo que se nos pide a diario, es el hábito de apartar el tiempo que necesitamos para capacitar nos y mejorar continuamente.

Tal vez cuando te graduaste estabas lleno de sueños y proyectos pero luego te sumerges te en la vorágine diaria y todo aquello que tenías planificado comenzó a difuminar se. Entonces te llenaste de miedo si me inseguridades y te paraliza este. Sin darte cuenta subiste al tren y subiste a la manada y hoy corres hacia donde todos van sin ver que muchos van hacia la nada o hacia el lugar donde todo está en calma pero no pasa nada.

Es el paisaje del conformismo, de los eternos letargo si e infinitos sueños donde el vacío se hace cada vez más grande y las ilusiones se desvanecen.

Si tienes miedo de arriesgar y perder no importa. Afronta lo y avanza igual.

La mediocridad y el letargo son contagiosos. La pereza, la falta de estímulo, la pérdida de sueños y de visión han llevado a muchos a conformarse con una vida monótona.

Durante años hemos aceptado todo cuanto se nos ha dicho como si se tratase de verdades absolutas y hemos rechazado lo que a los otros les funcionaba y los colocaba en lugares de poder y liderazgo.

8. el chismoso

El chismoso trata de agradar al otro e intenta tener cómplices alternativos. Todo el tiempo está buscando el placer de ser escuchado atentamente.

No colabores difundiendo rumores sobre nadie.

Esto es lo que debes hacer:

- no creer lo que nos dicen ni seguir comentando lo a menos que sea la fuente original.

- busca el error de la información

- explica porque la gente cree en los rumores

- volver a la credibilidad de las fuentes oficiales.

- evitar la ociosidad que propicia la concentración de chismosos.

- advertir acerca de las consecuencias y las secuelas que dejan los chismes.

9. Otras personalidades tóxicas

- el jefe autoritario

- el neurótico

- el manipulador

- el orgulloso

- el quejoso

10. El poder de las palabras

- el " No" es necesario y debemos aprender a decirlo con paz. Cuando sabes cuál es tu blanco específico, sabes a qué cosas decirle es "no" ir a qué cosas decirles "sí".

Permitete reflexionar para evaluar y decidir.

- es común ver a ciertos individuos que no pueden ser felices porque no expresan directamente lo que quieren o lo que piensan.

Cuando pedimos es necesario que seamos concretos. De esta forma estaremos concentrados y podremos poner en acción lo que antes fue un deseo en voz alta.

Hay que pedir con convicción.

Si no conoces cuáles son tus derechos nunca vas a poder pedir bien que conviene.

No puedes caer en los siguientes errores a la hora de pedir: ir de víctima, dar vueltas sin decir las cosas directamente, somatizar el problema Hola dificultad, una comunicación indirecta...

Los "no" que te sanan

El arte de liderar no está en decir que "sí" sino en saber decir que "no".

Para superar esta situación debemos:

- no idealizar a nadie. Si nos conectamos con otra gente debe ser de igual a igual. Ponerse "por debajo de" habilita a los que decidan humillarnos.

- no reaccionar mal ante las palabras de la gente: las personas que pronuncian esas palabras se llaman en psicología tóxicas. Diferentes tipos de personas tóxicas:

\* el ofendido: es el que con una palabra o conducta tuya se ofende y de esa manera manipula.

\* el que tira y corre: tira un misil y sigue de largo porque lo único que está buscando es tu reacción.

\* el qué triangula: te sumerge en una discusión que no te corresponde para que tomes partido y salgas en defensa de alguna de las partes.

\* el psicópata: felicita y descalifica al mismo tiempo.

\* el reaccionario: le gusta discutir y criticar para que te sumes a el y hacerte perder tiempo.

- no esperar nada de nadie: si ponemos las expectativas en la gente sólo tendremos frustración porque un día responderán bien y otro día mal. Las emociones humanas son muy variables.

- no compararte con nadie: no te compares me permitas que te comparen porque no necesita ser como nadie.

- no fusilar a los demás: si te rechazan no lo asumas como personal: existirán cientos de justificaciones posibles a cada acción. La persona que te las cimo fue lastimada, por lo cual e irá a quien se ha debido a su propio conflicto.

- no dar valor al dolor: debemos identificarnos con la felicidad y con el éxito, no con el dolor.

- no ponerte de víctima: cada uno tiene el control de sus emociones y de sus pensamientos. No entregues el poder de tus sentimientos a los demás, porque si no serás un títere en sus manos.

- no querer cambiar a nadie: la mejor manera de que el otro cambie es no intentar cambiarlo. Di que no a todo lo que te perjudique. Si sabes decir que no a todo aquello que te hace ser dependiente de los otros, estarás listo y preparado para aprovechar todas aquellas oportunidades que se merecen un sí.

El escritor william Ury describe en su libro *el poder de un no positivo* los tres grandes dones de un "no positivo":

1. Crea lo que necesitamos: por cada sí importante es necesario decir mil veces "no".

2. Protege lo que valoramos: el no positivo nos permite establecer, mantener y defender los límites críticos.

3. Cambia lo que ya no funciona: digamosle "no" a la complacencia y al estancamiento en un lugar de trabajo.

Un primer y certero no muchas veces es el principio del camino que necesitamos recorrer para llegar a establecer vínculos interpersonales sanos y acuerdos exitosos.

Hablar no significa imponer nuestra verdad cueste lo que cueste si no expresar nuestra perspectiva y dar a conocer nuestro mensaje. Una vez dicho los otros eran libres de aceptarlo o no.

13. Libres de la gente

Ser libre de la gente no quiere decir encerrarnos en una burbuja y no tener contacto con nada que tenga que ver con las personas, si no elegir con quienes hemos de relacionarnos.

La mayoría de los problemas que se nos presentan a diario son interpersonales. hasta en las mismas emociones que experimentamos y que recordamos hay personas involucradas. Las heridas tienen un rostro y ese rostro tiene un nombre.

El hecho es que muchas veces fallamos. Confiamos y nos ha pegamos a personas que no sumarán, sino que tratarán por todos los medios de boicotear nuestro sueño.

Nuestra meta es poder elegir eficazmente a quienes nos acompañarán en el camino hacia nuestros sueños. Son las conexiones y personas de oro que potencian nuestras capacidades al cien por cien.

Sin darnos cuenta, muchas veces le damos a la voz de los demás un valor y una estima que no merecen y así es como lejos de consistir en un consejo o una bendición, se transformará en un trastorno o en un obstáculo inmenso.

Si permanentemente escuchas las voces exteriores, el mensaje que terminarás por recibir será:

- no lo vas a lograr

- con dinero en la mano eres un peligro

- eres incapaz, nunca te has preparado

- no sabes cómo ganarte la vida

Estas son frases y creencias falsas que has tomado por verdaderas y entonces te hicieron pensar que no serías capaz de alcanzar nada de lo que te propusieras.

El único ser que podrá limitar lo que eres capaz de alcanzar eres tú mismo.

Siendo libre de estas falsas verdades podremos emprender un proceso de desintoxicación mental, emocional y espiritual para disponer nos a ser la mejor y única versión de nosotros mismos.

La verdad te hará libre de la gente, de las circunstancias y de aquellas falsas verdades.

Tal vez has pasado años intentando alcanzar la felicidad y el éxito de acuerdo a los parámetros de los otros.

Cuanto mayor sea el tiempo que le dediques a escuchar tu propia voz interior, cuanto más te detengas a observar tu reloj interno y a prestar atención a lo que dice tu corazón, mayores serán los éxitos que vas a cosechar.

Las voces ajenas no saben de qué estás hecho, no conocen tu potencial Nilo ilimitadas que son tus fuerzas. Tú mismo aún no lo sabes. Sólo cuando camines, gorras y luches por tu pasión, por aquello que te quita el sueño, por lo que te quema por dentro, sabrás de qué estás hecho.

La verdad está dentro de ti y sólo a ti te corresponde ponerla en marcha.

Cientos de mandatos internos y externos y rompen a diario desde que nos disponemos a comenzar nuestro día. Se trata de presiones externas, internas, reclamos y pedidos, tantos que de un momento para el otro te sientes angustiado por la sensación de que debes cumplir con cada una de las órdenes que recibes y eso es imposible.

Escuchas a todos los tuyos, a los de tu alrededor, a la televisión... voces y más voces que se mezclan en tu mente ejerciendo tal presión que confunden tus metas y tus sueños.

Son vínculos que aprisiona en nuestra mente, voluntad y emociones de tal forma que no nos permiten diferenciar nuestro deseo del de los demás.

Y así nos olvidamos de que para poder alcanzar la propia satisfacción y la tan preciada paz es vital que reconozcamos que es lo importante y prioritario para nosotros.

La mayoría de las veces confiamos más en los otros que en nosotros mismos, de tal forma que somos capaces de desnudar nuestro interior frente a la mirada de los demás, esperando una respuesta que en realidad sólo a nosotros nos compete darnos.

Le otorgamos tanto valor a la opinión ajena que cuando no recibimos la devolución que esperábamos nos sentimos defraudados.

Entonces lloramos, nos deprimimos, creemos que se nos cae el mundo y que no podremos confiar en nadie más. Sentimos que nos clavaron un puñal por la espalda y nos olvidamos de que en ese vínculo intervinieron personas ante las cuales tomamos la decisión de desvelar nuestra alma.

Todas son personas que, como tú y yo, cometen errores. Y como sucede con todo error, lo mejor es que cuando ocurra aprendamos que las relaciones interpersonales necesitan tener un límite. Nadie podrá avanzar sobre ti si tú no les das la autoridad y poder para hacerlo.

El límite muchas veces es entendido por nosotros como una actitud antipática de nuestra parte. Sin embargo, aplicarlo nos evitará muchos disgustos.

Demasiadas personas consideran que haber obtenido un máster o haber alcanzado un cargo de privilegio las autoriza para lastimar, subestimar y desestimar a otros en público.

Ostentan sus títulos, su poder económico o su estatus sin darse cuenta de que la arrogancia y el maltrato se han apoderado de su trato con los demás.

Características de los heridores profesionales

estos son los rasgos más sobresalientes de estas personalidades tóxicas. Al reconocer las conseguirás situarte lo más lejos que puedas de ellas, ignorarla sé si seguir tu camino.

1. Siempre tienen piedras en la mano: estarán esperando la oportunidad en la que cometas un error para hacértelo a matar y demostrar ante los demás que error hubiera desprestigiado para empresa o hubiese puesto en peligro la ejecución de algún proyecto.

2. Siempre vigilan esperando que lo malo suceda al fin

Tarde o temprano te pasarán factura por el favor o la palabra Hola conexión que te ofrecieron.

Viven y disfrutan del fracaso y del dolor ajeno para poder brillar y tomar su protagonismo. No festejar and tus éxitos y pronosticar en que si algo te salió bien pronto se desatará alguna fatalidad. Tratando de robarte la felicidad que tiene eso que has alcanzado al haber abrazado la felicidad o el éxito.

lo mejor que puedes hacer es evitar al máximo el contacto con este tipo de gente resguardando así tu estima y tus emociones.

Eres tú quien a cada momento recibirás qué valor le darás a cada palabra que recibas.

si somos nosotros quienes tenemos el control sabremos cómo cuidarnos y elegir lo que nos conviene.

Todos los sentimientos que creamos se originan en nuestro interior pero así como nacen pueden ser modificados y desechados.

Personas tóxicas eran quienes le impedían a Martin Luther King disfrutar de los derechos que tenía un hombre blanco.

Hay seres difíciles con los que uno tiene que convivir a diario.

Abusos, malos tratos, impulsividades, negativas, desencantos y frustraciones son cosas que vivimos la mayor parte del tiempo debido a las personas que a diario se proponen intimidar nos it coartar nuestros sueños.

gente tóxica que de ninguna manera puede convertirse en la excusa perfecta de tu frustración. Todo lo contrario. Necesitas convertirla en detonante de tus éxitos.

Si te dicen que no se puede es porque si puedes.

Si te dicen que es inútil que sigas insistiendo, tú sigue golpeando porque la puerta se abrirá.

Si te dicen que no vale la pena tu insiste porque seguramente en la negativa está escondida tu prosperidad. Los "no" de los otros son los "si" de los que no dependen ni de las palabras ni de las emociones de nadie.

No te concentres en las personas, céntrate en los objetivos. No te detengas a evaluar ni a intentar entender a nadie.

Tu objetivo no es comprender ni justificar las actitudes de los otros, sino las tuyas.

Frente a los tóxicos no te enojes, no te amargues. Se astuto e inteligente:

- no te ofusques: si te enojas generar as una pelea y en todas batalla hay heridos.

- busca el lado positivo: aprende de ellos lo que no hay que hacer y revierte a tu favor la situación.

De esta forma aprenderás a ser libre de la gente tóxica. de acuerdo con las personas a las que les permita sé estar a tu lado será el mundo que construyas.

A diario depositamos cientos de expectativas en los otros y esperamos que nos respondan de la misma manera, pero esto no siempre sucede así.

si bien hay personas que son agradecidas y saben el valor de tus acciones, otras no lo son. Algunas responden con la misma moneda y otras no. Y tú no podrás cambiarlas.

Si recibimos lo que esperamos nos alegramos y si no lo recibimos nos decepcionamos.

Y una vez más nuestras expectativas se frustran. Si recibes lo que esperabas, bienvenido sea y si no, sigue adelante. No te detengas a esperar las gracias.

Lo que hagas, hazlo de corazón, porque el que sirve es más grande que el que es servidor. No esperes recompensa.

Siembra en los otros y un día es así hembra te va a recompensar.

No importa el tiempo que pase. Si has sembrado, cosecharás.

Lava los pies de los otros, cálzate y sigue caminando.

Libres de la gente tóxica

Hay personalidades tóxicas que anhelan todo lo que tú tienes y se alegran de tus desgracias o dificultades. Se trata de personas que no pudieron encontrar un sentido, un rumbo a sus vidas y entonces revolotean a tu alrededor como murciélagos tratando de chupar tu sangre. Son seres dependientes. Quizá su apariencia sea la de personas con rasgos de superioridad, de autoridad, de poder, de alta estima, de capacidad.

Sin embargo sus actitudes y los resultados que obtienen los ponen al descubierto.

Son personas con grandes problemas de relación, con autoestimas destruidas, que amenazan tus sueños y tus expectativas.

Intentan a tarde a creencias falsas y vacías.

Ayer las veías como grandes e importantes. Hoy puede ser libre de ellas. Son personas que han vivido, como dice Erich Fromm, con miedo y frustración.

Quieren tu puesto de trabajo, tu salario, tus amigos, tu familia, tu sencillez, tu carisma, tus hijos... pero no están dispuestos a hacer el mínimo cambio en sus vidas para que lo mejor y lo que les pertenece a ellos llegue a su existencia. Invierten más tiempo en envidiar e idealizar tu lugar y tu vida que en elegir, decidir y actuar para que lo mejor llegue también a las suyas propias.

En muchas oportunidades sientes ven a por ellos y tratas por todos los medios de ayudarlos a cambiar. Pero si hay algo que deberían cambiar la decisión no dependerá de ti sino de que ellos mismos tengan la necesidad y la voluntad de encarar una transformación en su vida y de encontrar la forma de relacionarse sanamente con los otros. La gente que cambia es la gente que quiere cambiar.

Tienes que reconocer que nadie te debe nada y que tú no le debes nada a nadie.

Ser libre de la gente.

Imagínate poder ocuparte tú de tu propia vida, esperar de terceros, no vivir debiendo favores.

***Vidas sometidas***

***Gloria Husmann***

***Graciela Chiale***

***2010***

1. **Qué alternativas tiene una persona manipulada**

Como en toda especie viviente cuando se enfrenta a un problema o situación de desequilibrio, el ser humano tiene tres alternativas: se adapta, mira o muere.

A. Adaptarse a una relación manipuladora

Convivir con una persona que la manipula significa un enorme gasto de energía psíquica. En esta tarea no es posible bajar la guardia nunca porque el manipulador sacará provecho de ello.

La adaptación es un proceso madurativo necesario que debe diferenciarse de la sobre adaptación.

El uso reiterado de conductas impuestas para sobrellevar la convivencia o relación con un manipulador es casi siempre una forma de sobre adaptación.

El acostumbramiento puede ser muy peligroso.

Algunas personas sobre adaptadas confunden el asumir responsabilidades con actos " excesivos". Su autoexigencia se pone al servicio de mandatos que consideran ineludibles.

Son personas que se postergan emocionalmente con el fin de ser aceptadas y queridas por los demás.

A veces, llevando a cabo lo que Freud menciona como hacer activo lo sufrido pasivamente, las víctimas se convierten en victimarias, como consecuencia de la acumulación de tensión guardada durante mucho tiempo.

Otras veces las víctimas eligen a su vez a sus propias víctimas a las que maltratan de la misma forma en que ellas son maltratadas. Inconscientemente descargan su ira contenida en otra persona a la que perciben como más vulnerable o que se encuentra en una situación desfavorable.

B migrar de una relación manipuladora

Esto no es lo habitual entre los seres humanos porque el acostumbramiento anestesia la reacción y se repiten conductas aún cuando se tuviera el propósito de no hacerlo.

Siempre es recomendable migrar de una relación manipuladora pero a veces no es viable. Hay personas de las que no es posible alejarse físicamente. Sin embargo, en relaciones manipuladoras, migrar no implica exclusivamente el alejamiento físico. es necesario alejarse hacia una mayor distancia emocional interior logrando así quedar fuera del radio del alcance de sus ataques.

Uno de los aspectos que mejor aprovechan los manipuladores para que la víctima no se les escape es la dependencia económica.

Es recomendable que la víctima busque primero su independencia económica para luego poder independizarse del manipulador. pero a veces no es posible tomar ese recaudo porque no hay tiempo que perder. Se debe emprender la retirada por tratarse de una huida hacia la salud más que de una migración.

C. Cuando el manipulado enferma y muere

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo y puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a la persona temerosa, frustrada, furiosa o ansiosa.

Estas reacciones no son dañinas a corto plazo pero cuando la situación persiste en el tiempo resulta nociva para la salud debido a que el cuerpo permanece en un estado constante de alerta.

Ese estado aumenta la tasa de desgaste fisiológico que lleva a la fatiga y al daño físico.

Entonces la capacidad del cuerpo para recuperarse y defenderse se ve seriamente comprometida. Este es el momento en el cual probablemente comience a manifestarse una amplia gama de trastornos psicosomáticos.

Hay que estar atentos a las señales porque a veces la negación o la omnipotencia nos juegan malas pasadas.

2. Recordando las características de los manipuladores

Cuando hablamos de manipulación nos referimos al hecho de que una persona doble de la voluntad de otra en beneficio propio.

Es importante tener presente que todos en algún momento de nuestras vidas podemos utilizar estrategias de manipulación. Pero si ésta se convierte en el patrón fijo o predominante de las relaciones afectivas la situación se torna peligrosa. Se torna en un abuso interpersonal.

Los manipuladores tratan de imponer la propia visión de la vida pretendiendo de terminar lo que dichas personas deben percibir, sentir y hacer.

Se valen del vínculo afectivo para la satisfacción de sus propias necesidades sin tener en cuenta las de los otros.

La manipulación comienza muchas veces de una manera sutil, gradual, casi imperceptible, en la que los manipuladores intentan imponer su deseo.

Cuando este recurso resulta insuficiente recurren a la descalificación, la culpa, la vergüenza y el miedo como principales instrumentos para la dominación.

El silencio, la distorsión o la negación de una comunicación directa son los instrumentos de aniquilación más y mejor cultivados por los manipuladores.

Las víctimas, forzadas a este tipo de comunicación, se ven obligadas a reclamar respuestas o aclaraciones, exponiendo así sus flancos vulnerables, lo que es rápidamente aprovechado por los manipuladores para imponerse.

Es la manipulación y la agresión encubierta. Pero cuando estos recursos y métodos fracasan implementa otros métodos cada vez más sofisticados y agresivos pudiendo llegar al uso de la violencia física.

Detrás de un manipulador siempre se esconde un gran inseguro.

Desde su inseguridad adquiere confianza cuando logra minimizar a los otros.

Les reduce casi a la categoría de objetos.

Al carecer de empatía lo hace sin tener en cuenta la autonomía, deseos y necesidades de los demás.

El manipulador cree que nadie mejor que él sabe lo que es bueno para los otros.

Por todos los medios trata de imponer su deseo defendiéndolo como si su de su cumplimiento dependiera su supervivencia.

Esta es su visión del mundo, no hay lugar para dos deseos, es todo o nada.

El manipulador se infiltra en el inconsciente de su víctima apareciendo como amigo. Es comprensivo, seductor, a veces tiene buena posición social o un próspero desarrollo económico.

Es entonces cuando capta el deseo de la persona vulnerable que no es otra cosa que su talón de Aquiles. En ese momento, con sentido de la oportunidad, se ofrece como el que puede cumplir con ese deseo. la víctima así lo cree y la trampa se cierra.

¿ porque actúa así? Posiblemente el sentimiento dominante en su infancia haya sido el abandono. Pudo haber sufrido la situación de pertenecer a una familia disfuncional en la que predomina harán la lucha de poder, el resentimiento, la actitud destructiva y la manipulación.

Es posible que de niño se haya visto sometido a la imposición del deseo de otro y sienta que ahora todos los derechos son suyos.

**Algunas características generales de los manipuladores**

1. Utilizan múltiples camuflajes para confundir a sus víctimas

2. Algunos son fácilmente irritables, reaccionan desmesuradamente ante cualquier circunstancia que les moleste.

3. Alguno se muestran amables o seductores socialmente y en la intimidad con su víctima se comportan de manera opuesta.

4. Son generalmente impredecibles. Nunca se sabe qué es lo que lo se enoja y cómo actuarán en consecuencia.

5. Se desentienden de sus propias responsabilidades, logran transferir las a los demás y los cuestionan cuando los resultados no son los que ellos esperaban.

6. Son muy eficaces para lograr sus fines a costa de otras personas.

7. Inducen a las personas manipuladas hacer cosas que no harían a partir de sus propias convicciones.

8. Sus demandas son imperativas incluso pueden recurrir a forzar razones lógicas para lograr sus propósitos.

9. Utilizan pseudo verdades universales aprovechando los principios morales de los demás para satisfacer sus necesidades. Como la caridad, la tolerancia o el perdón.

10. Pueden llegar a la amenaza o el chantaje de forma abierta o encubierta.

11. Carecen de empatía. No tienen en cuenta las necesidades ni las demandas ni los deseos de los otros aún que proclaman lo contrario.

12. Deprecian los sentimientos y puntos de vista de los demás.

13. No expresan claramente sus demandas, necesidades, sentimientos opiniones. Pretenden que los demás adivinen lo que ellos quieren o necesitan.

14. Responden generalmente de forma confusa

15. Se enojan cuando se le solicita que aclare no amplíen la información.

16. Comunican sus mensajes de manera indirecta especialmente cuando deciden no enfrentar una situación que les resulta incómoda. Utilizan a otras personas para que transmiten sus mensajes o lo hacen a través del teléfono o de una nota escrita.

17. Tienen gran versatilidad para cambiar de tema de acuerdo con sus necesidades.

18. Piensan que los demás deben saberlo todo y responder inmediatamente a sus preguntas sin otorgar el tiempo necesario para que las otras personas piensen la respuesta.

19. Sus opiniones, comportamientos y sentimientos pueden variar según las personas son las situaciones de las que se trate.

20. A pesar de ser ellos mismos muy cambiantes no admiten que los otros lo sean.

21. Son muy permisivos consigo mismos y muy intolerantes con los demás. Las reglas están para que las cumplan los otros.

22. Disimulan sus errores y jamás los reconocen aunque existe evidencia en su contra. No admiten críticas de ningún tipo.

23. No toleran los errores de los otros y les hacen creer que deben ser perfectos.

24. Son proclives a acusar a la persona vulnerable de sus defectos o errores.

25. Critican constantemente todo y a todos.

26. Lo distinto los asusta porque los desplaza de los patrones conocidos donde se sienten seguros para poder ejercer eficazmente el control.

27. Para atenuar sus propias inseguridades desvaloriza ni juzgan. Se creen poseedores de un don especial que los hace infalibles y sabios.

28. Suponen que los demás son ignorantes e intentan hacer notar la superioridad que ellos creen tener.

29. Son egocéntricos

30. Contabilizan constantemente a los demás.

31. Suelen no escuchar respetuosamente Nikon el tiempo suficiente lo que los demás exponen salvo cuando ellos tienen algo que ganar.

32. Suelen sembrar cizaña y levantar sospechas para desestabilizar a los que consideran sus oponentes.

33. Suelen eludir las entrevistas o las reuniones que no les resulten ventajosas.

34. La mentira es uno de sus principales recursos

35. Hacen interpretaciones deformantes de la realidad

36. Pueden ser muy celosos y controladores

37. Juegan con los tiempos de los demás, esperan hasta el último momento para hacer un pedido o para dar una orden.

38. Pueden ser muy seductores. Algunos utilizan la seducción en forma de halagos o regalos, otros seducen vendiendo una imagen de seguridad o protección

39. Entran pan a sus víctimas produciéndole es una sensación de malestar y de asfixia por falta de libertad.

40. Logran convertirse en el tema central de conversación de las personas que los conocen.

41. Si lo considera necesario se victimizan utilizando para ello una imagen de soledad, de enfermedad o de pobreza exageradas para qué se los compafezca.

42. Tienen gran habilidad para detectar a las posibles víctimas y les lleva muy poco tiempo descubrir su talón de Aquiles.

43. Un manipulador sólo es anulado o superado por otro manipulador.

¿ **el manipulador es un psicópata?**

Es común escuchar decir por parte de las personas atrapadas en vínculos patológicos: "es un psicópata"

Es importante diferenciar la conducta del psicópata de la del neurótico que manipula.

El manipulador neurótico es una persona que intenta compensar su inseguridad, su sensación de inferioridad, disminuyendo o desvaloriza ando al otro.

La diferencia que existe entre uno y otro podría compararse con la que hay entre un aficionado y un profesional.

Para el doctor Hugo Marietan la psicopatía es diferente: " es una manera de ser, una personalidad, una variante de los tipos humanos. Es una forma de ser atipica e infrecuente. A veces debe satisfacer necesidades comunes pero desproporcionadas. Son necesidades que tiene la mayoría pero en exceso ( poder, conocimiento, sexo, fama, dinero...)

Pero también debe satisfacer necesidades especiales. Aquellas que lo diferencian netamente del sujeto normal, como son la necesidad de matar, de violar, de incendiar, de ejercer la antropofagia... y acompaña a estas necesidades especiales un modo de satisfacerlas y este modo es intrínseco de cada psicópata y constituye su estilo ( su sello o perfil).

La psicopatía es una manera de ser, no es algo aprendido.

Cómo se puede inferir a partir de la opinión del experto en el tema, los psicópatas responden a los distintos acontecimientos cotidianos con un patrón de conducta muy diferente de quienes aceptan límites, normas e inhibiciones consensuadas socialmente.

Las únicas normas son las que responden a sus leyes internas, alas de sus propios códigos.

No responden a represión es de tipo neurótico, ya que se manejan con una ilimitada libertas interior.

esta es otra de las características que los diferencia de las personalidades no psicopaticas, junto con la ausencia de culpa, la mentira psicopática, el manejo de la incertidumbre sin estrés....

Pero lo más importante de resaltar es que los psicópatas no son enfermos. No se cura.

La mentira psicopática se caracteriza por ser sostenida con una actitud de especial, relajada e incuestionable.

Puede sostener la mirada de la otra persona y seguir mintiendo todo el tiempo que le haga falta hasta conseguir su objetivo.

3. El porqué de la vulnerabilidad

Si bien todos tenemos puntos débiles, existen personalidades más vulnerables que otras. Una educación represiva, convivencia con adultos manipuladores, abandonó emocional de los padres, pérdida de un progenitor a temprana edad... entre otras razones, podrían ser el origen de cierta vulnerabilidad.

Estas personas pudieron haber transformado su sufrimiento en una distorsión de la empatía y de esta forma exacerbar on la tolerancia hacia los demás.

En su necesidad de sentirse dignas de ser amadas han crecido con la idea de que es necesario ser complaciente es para ser elegidas como objetos de amor.

**Características de las personas vulnerables al maltrato**

1. Sienten miedo al conflicto, temen ofender, desagradar, herir al otro, pero tienen miedo a dejar de ser amadas.

El temor al rechazo hace que estas personas adopten una actitud de sumisión.

2. Por temor al abandono, con el afán de asegurarse de no ser rechazadas forman parejas "desparejas", es decir, se vinculan a personas que tienen condiciones económicas, culturales o sociales inferiores a las que ellas poseen.

Utilizan esta desigualdad como reaseguro, ya que al ser convenientes para el otro creen que la relación perdurará.

3. Tienen indecisión crónica por un exagerado temor a equivocarse. El origen de esta decisión se debe a una falta de confianza en sí mismas.

Al no fiarse de su propio juicio crítico están pendientes de la decisión y aprobación de los demás.

4. Son excesivamente confiadas en las capacidades de los otros. Esto hace que priorizan siempre la opinión Hola voluntad de los otros por considerar las más valiosas.

5. Por miedo a desagradar o a perder la buena opinión que su interlocutor tenga de ella les cuesta mucho negarse a una petición. Son hiper complacientes con todos.

6. Una de las características más notorias de las personas que son víctimas de manipulación es la autocrítica dura y excesiva. tienen una tendencia a culpabilizarse, y esto hace que exagere en la magnitud de sus errores y se condenen llegando a no perdonarse nunca por completo.

7. Son proclives a caer en la trampa de un excesivo perfeccionismo. Este aspecto los hace muy eficientes en el plano laboral pero con un costo muy alto para ellos. Esto se debe a la inseguridad de base que poseen.

8. El nivel de autoexigencia es muy marcado y sienten que los arrastra un alud interno cuando los resultados no concuerdan con sus expectativas. Les cuesta aceptar la ayuda de los demás y trabajan más que el común de las personas, por lo que pueden llegar incluso al agotamiento.

9. Suelen ser personas excesivamente generosas y están siempre disponibles para salir al rescate de la gente de su entorno. Priorizan las necesidades de los demás sobre las propias. Pueden postergar proyectos y actividades importantes para sí con el objeto de satisfacer necesidades intrascendentes de los otros.

Al ser personas muy tolerantes y extremadamente comprensivas tienen dificultades para poner límites. Llegan a perdonar lo imperdonable.

10. Aunque den la imagen contraria, son personas ingenuas y crédulas. Piensan que mediante su esfuerzo pueden llegar a cambiar al manipulador.

Como no tienen malas intenciones, al ser acusadas dan muchas explicaciones en un esfuerzo por conciliar, pero lo hacen desde un lugar del que se rinde cuentas a un superior.

11. Escuchan sólo lo que quieren oír.

Anulan los aspectos negativos del diálogo, toman al pie de la letra la expresión verbal sin captar los tonos, los gestos, los ritmos, la intención.

No perciben las sutilezas manipuladoras.

12. Son personas sobre adaptadas. La adaptación es la modificación de la conducta del individuo respecto de las condiciones del medio en que vive. Pero cuando la realidad es insoportable, la otra alternativa es sobreadaptarse.

Las personas sobre adaptadas son sobrevivientes de una infancia en la que la única opción era acomodarse a su dura realidad o perecer.

Las personas sobre adaptadas satisfacen las expectativas de los otros y se olvidan de sus propios deseos y necesidades.

En un constante esfuerzo por tratar que todo esté bien la víctima muchas veces simula un bienestar que no posee. Es su cuerpo el que da las señales del costo que paga por dicha simulación.

13. Distorsión de la empatía

La víctima tiene exceso de empatía, distorsiona las necesidades y urgencias de los otros. Siempre piensa " qué querrán", " que necesitarán", " qué les molestará"...

Por pensar en los demás, las personas vulnerables se olvidan de pensar en ellas mismas.

**4. Antecedentes de los que caen en la trampa**

En nuestra investigación observamos que en las personas vulnerables a la manipulación existían antecedentes de:

- sometimiento en la infancia a adultos manipuladores. La diferencia entre un auténtico cuidado del niño y un pseudo cuidado está dada porque en el primero el estímulo se orienta hacia la autonomía y el desarrollo personal. En cambio en el pseudo cuidado el niño es tomado como objeto de la voluntad del otro.

- entorno afectivo imprevisible

Cuando un niño no sabe cuál será la reacción de sus padres o sustitutos vive en permanente incertidumbre. Se esfuerza por entender la lógica del razonamiento del adulto manipulador,

- la pérdida de un progenitor a edad temprana

La orfandad de un niño frente al abandono, ya sea por ausencia involuntaria, voluntaria o por muerte de uno o ambos progenitores, deja una marca que de no ser elaborada correctamente, permanecerá indeleble en su psiquismo.

Produce un vacío existencial que siempre se buscará obturar.

Es común en estos casos relacionarse con personas a quienes se les atribuyen condiciones especiales.

El precio a pagar está directamente relacionado con la amenaza del abandono. Esta situación suele ser aprovechada por los manipuladores.

Sin embargo el abandono también puede ser la génesis de una personalidad manipuladora.

- formación deficiente de la empatía

Las personas vulnerables han sufrido, pero en lugar de transformar el sufrimiento en necesidad de dominio, como ocurre con el manipulador, lograron sentir empatía y comprensión por los demás.

Esto es valorable pero cuando se produce un desarrollo distorsionado de la empatía y se está excesivamente pendiente de agradar cumpliendo con las expectativas del otro, hay una pérdida de energía psíquica en detrimento del reconocimiento de las propias.

- educación represiva. El mayor logro de una educación represiva es que en un segundo tiempo se transforma en auto represiva y ya no necesita de controles externos.

La auto incriminación actúa de forma eficaz culpabiliza ando de manera constante. La víctima convive con una especie de depredador interno que sumar sus fuerzas alas de los externos con quién a lo largo de la vida se relaciona.

El miedo que subyace atrás toda educación represiva sólo tiene dos vías de resolución: la rebeldía o la sumisión.

- niños rehenes oo trofeos de guerra

Es común observar las dificultades ecológicas que suelen arrastrar los hijos del divorcio. Es el siniestro uso del niño en pro de las necesidades de venganza del adulto.

El niño tiene que aprender a soportar el tironeo en un juego de lealtades en el que quedará atrapado.

Al no haber podido vivenciar el amor incondicional no puede elegir el amor sin condiciones: " si quiero a mamá defraudó a papá" y viceversa.

Una analogía que permite comprender la situación es imaginar que al separarse de sus padres el niño adquiere una doble ciudadanía. Esto no tiene porqué ser traumático pero imaginemos por un momento que esos dos países entrarán en guerra ¿ en cuál de los dos podría el niño sentirse seguro y protegido?

" ningún niño debería estar obligado a tener que elegir entre sus padres pero puesto que nuestro mundo es imperfecto, un niño que se ve forzado a ello se cría era sano en tanto se le permite. Esto se lleva a cabo con la inteligencia del curioso incansable sabrá elegir lo mejor de cada uno, separar uno de otro y enriquecerse de ambos"

- impedimento de los deseos

Es muy común encontrar padres que a pesar de amar a sus hijos tienen grandes dificultades para aceptar que éstos tengan deseos propios y derecho a concretar los.

- maltrato físico

Un niño que sufre maltrato físico por parte de un adulto está en un absoluto estado de indefensión. Que no haya sido objeto de maltrato por parte de sus progenitores u otros adultos tiene una importante probabilidad de establecer en el futuro una pareja violenta

Cualquier tipo de maltrato que una persona adulta haya sufrido en la infancia puede estar enmascarado por recuerdos de situaciones placenteras.

El hecho de rescatar los momentos apacibles vividos con algún adulto maltratador durante su infancia lacerada actúa como una defensa frente al recuerdo de una realidad perturbadora. Dejará caer todos los recuerdos dolorosos en el agujero negro de la memoria y ponderada los escasos momentos agradables. Utiliza el mismo mecanismo que las personas que han tenido que sufrir cautiverio o han estado en campos de concentración. Recuerdan para poder sobrevivir que había momentos en los que incluso el peor de los torturadores tenía algún gesto piadoso hacia sus víctimas

A pesar de todo tener traumas infantiles puede ser condición necesaria pero no suficiente para establecer vínculos distorsionados. Hay que tener en cuenta el concepto de resiliencia.

La resiliencia es la capacidad y fortaleza para atravesar las crisis pudiendo salir incluso de ellas fortalecidos por la experiencia.

5. Porque cuesta tanto decir basta

Las personas manipuladas tardan mucho tiempo en reconocer que forman parte de interacciones manipuladoras. Esto se debe a que pierden la capacidad de hacer un uso pleno de ejercicio racional.

Viven en una realidad engañosa, lo que posibilita que los manipuladores logren su principal objetivo: que las víctimas duden de sí mismas.

Se establece una verdadera lucha entre lo que piensan y lo que sienten. Pero el manipulador no es una persona que actúe con obviedad. Su ataque es tan sutil que difícilmente habrá pruebas objetivas de su agresión.

La duda actúa como agente que invalida los sentimientos. Suelen pensar que lo que sienten se debe más a una mala evaluación de la situación, masaje a las intenciones maliciosas por parte del manipulador.

Llegan a auto denominarse Paranoicos y como los manipuladores muchas veces saben de la víctima más que la víctima misma, aprovechan está auto descalificación para explotar la situación.

¿ qué debe cambiar?

A la víctima le ocurre lo mismo que a una persona que está muy interesada leyendo un libro en un atardecer y no se da cuenta de que la luz se va volviendo cada vez más insuficiente y se exige más para poder seguir con la lectura.

Esto le supone un esfuerzo adicional que puede resultar dañino para sus ojos. Pero si alguien pasara y encendiera la luz se daría cuenta de entonces de la falta que le hacía y descubriría el verdadero color de las cosas.

El darse cuenta es el imprescindible primer paso pero no es suficiente, es sólo el indicio de un costoso proceso.

Una de las razones por las que cuesta decir basta se debe a que la víctima después de darse cuenta y al intentar comenzar el cambio percibe que la situación tiende a empeorar.

Esto se debe a que al haberse operado un cambio a la víctima le resulta más difícil tolerar las actitudes descalificador as del manipulador por lo que responde al maltrato con ira reactiva.

Hay instancias o situaciones en las que las víctimas creen que existen razones por las cuales nunca podrán romper la relación manipuladora:

- cuando los manipuladores se ganan el cariño de los que rodean a sus víctimas. Esta es una estrategia muy utilizada por los manipuladores por la eficacia de los resultados.

- cuando el pasado se cobra nuestro presente

Es muy fuerte el mandato social de amor y asistencia incondicional a los padres pues está muy arraigado e incluso así lo promueven algunas religiones.

Crecimos escuchando que hay que amar y respetar a nuestros padres. Y así debe ser... pero con los padres que son dignos de ser amados y respetados.

Hay algunos de los que es preferible alejarse para preservarse, como los que abusan psicológica física o sexual mente de sus hijos.

- cuando una situación deja a la víctima más vulnerable

Todo manipulador tiene cierta hipnótica atracción. Despliega la seducción para no perder su presa. Son especialistas en encantar, adular o apuntalar a sus potenciales víctimas con el fin de lograr bajar las defensas de estar y así obtener su confianza y lealtad.

Como los manipuladores son muy hábiles para ejercer el poder detectando la carencia de las personas vulnerables, estas quedan subyugadas ante su poder.

En los casos en los que la presa se resiste ellos saben esperar el momento adecuado para lograr su propósito.

Tal como la situación de una atractiva mujer que era asediada sin éxito por un manipulador muy poderoso. Meses después a ella le diagnosticaron un cáncer de mama y esa fue la oportunidad que aprovechó el manipulador que merodeaba.

" yo te voy a cuidar no te preocupes", " no cualquiera estaría con una mujer que está enferma de cáncer pero a mí no me importa, para mí lo más importante eres tú"

Ese momento de vulnerabilidad la dejaría expuesta a la protección del manipulador.

- cuando la seducción está al servicio de la reconquista

Como los manipuladores son muy hábiles para ejercer el poder detectando la carencia de las víctimas, estas quedan subrogadas ante su ascendente.

Cuando el manipulador percibe que la víctima está apunto de liberarse comienza un juego de Reconquista que la confunde.

A los manipuladores les cuesta soltar la Presa. Cualquiera que haya sido la estrategia de seducción que le haya resultado efectiva en su momento, volverá a utilizarla, pero esta vez con variantes más sofisticadas.

Es importante no perder de vista el objetivo y no ceder.

- cuando la víctima no registra que el verdadero temor lo siente el manipulador

El manipulador es un gran inseguro que utiliza la descalificación para nivelar hacia abajo. su conducta manipuladora funciona como una defensa muchas veces inconsciente.

- cuando la víctima siente miedo a la soledad

- cuando existe el miedo a no poder autoabastecerse

Como la persona manipulada no es consciente de su verdadero valor porque está depreciada.

Una de las trampas más frecuentemente utilizadas es la del bienestar económico que generalmente resulta una carnada muy eficiente.

La víctima soporta el maltrato pensando que tiene a cambio bienes materiales que no podría proporcionar sé si vivieras sola.

Es un precio muy alto el que se paga para el confort.

En las relaciones conflictivas de pareja la dominación tiene dos protagonistas: el que manda y el que obedece; pero también el que da y el que recibe, el que manipula y el manipulado.

El manipulador socava su autoestima para que la víctima crea que no puede autoabastecerse y la comodidad hace el resto.

pero no deja de ser peligroso porque la salud muchas veces demuestra que no hay confort que reemplace la tranquilidad de una vida digna y apacible.

- cuando existe miedo a lo que piense la gente

Como el manipulador suele generar hacia afuera una imagen ficticia de armonía, la víctima teme la censura de su entorno si decide alejarse.

- cuando existe miedo a que el manipulador enferme

Los manipuladores utilizan diferentes tácticas, entre ellas está la enfermedad y cómo la víctima tiene exceso de empatía, el decir basta a la situación se posterga indefinidamente.

- porque no puedo verlo sufrir

Muchas veces los manipuladores sacan ventajas generando la compasión en la persona elegida.

La victimización es un recurso al que apelan para provocar la atención de aquellos que por su sensibilidad no soportan ver sufrir a alguien.

Si en algún momento pensaran en romper el circuito la persona manipuladora se victimizaria de manera más contundente.

- cuando se tiene miedo a las consecuencias

Cuando se teme que el futuro pueda estar atravesado por represalias o persecuciones del manipulador.

Las personas vulnerables a la manipulación suelen tener tanto la reacción del manipulador, a quien perciben como más poderoso, que desiste en antes de comenzar.

6. Las justificaciones que se usan para no decir basta

Aparte de las razones que mencionamos en el capítulo anterior y por las que resulta difícil romper el vínculo patológico, existen otras también:

- tenemos muy buen sexo:

Esta justificación es una de las más usadas pero también una de las más erróneas. Quizás sea la única ocasión en que la víctima sienta que es importante aunque sea por unos minutos.

La mala noticia es que el manipulador que no reconoce al otro como persona, lo utiliza egoístamente para su satisfacción y convierte lo que debería ser un disfrute compartido en un acto onanista.

La intensidad de la emoción inunda el ciclismo del manipulado, que sufre de amnesia temporal.

- en el fondo no es malo

Quizás esta sea una de las excusas más ingenuas y arriesgadas porque, si bien quisiéramos creer que en el fondo no es malo, todas sus víctimas viven en el recibidor.

Si una persona arrasa psíquicamente a otra ¿ qué es lo que la diferencia de alguien malo?

- a su manera me quiere...

Los manipuladores sólo se prefieren a sí mismos. A los demás los quieren en la medida en que sean funcionales a sus requerimientos.

Es necesario ser realistas y darse cuenta de la forma en que aman.

Un manipulador no ama de la manera en que se entiende el buen amor. Se posesiona de los otros haciéndoles creer que los ama.

- yo creo que puede cambiar...

nadie cambia espontáneamente y menos un manipulador.

Para este tipo de persona la manipulación es un medio de conservación o supervivencia.

Pensar que puede cambiar es una ingenuidad.

Además no cambiará si con su comportamiento obtiene los resultados que desea.

Ya sea intimidando, seduciendo o victimizandose, logra ser el centro de atención y consigue sus objetivos.

- yo creo que lo puedo cambiar

Nadie tiene derecho a cambiar a nadie. Como mucho puede modificar su propia actitud y tal vez esto provoque un cambio indirecto en el otro.

- en nombre de los hijos

Los hijos sufren más en familias cuyos vínculos son tortuosos.

Es común escuchar a gente que se sorprende porque la relación con sus hijos mejor o después de terminar una relación de sometimiento. Los niños tienen recursos.

- porque son mis hijos

Muchas mujeres sobre todo las de algunas etnias, han sido socializada as en la valoración del sufrimiento. Pero no es necesario sufrir. Lo que sí es importante es aprender a disfrutar.

Además muchos de los considerados rasgos de altruismo o abnegación son en realidad manipulaciones de las madres para hacer responsables o culpables a los hijos.

- porque me protege...

No hay diversas maneras de proteger, hay una sola: adecuadamente. Lo demás no sirve.

Muchas veces se confunde protección con control.

Si la víctima es una persona que sintió que no era importante para nadie puede aceptar una situación de control por parte del manipulador creyendo que de alguna manera Este se ocupa de ella.

Sólo después de darse cuenta de que no puede tomar ninguna decisión por sí misma o hacer un cambio imprevisto sin el consenso del manipulador, tomará conciencia de que eso que creía cuidado, en realidad sólo era control.

- por qué es lo que me tocó

- porque todos son iguales: la especie humana tiene una variada gama de individuos. Algunos individuos son una especie de pararrayos porque reciben todas las descargas eléctricas, es decir, se topan siempre con especímenes fallidos. es necesario reflexionar el porqué de esta reincidencia, repasar las características de la vulnerabilidad propia

¿ cuando puede operarse el cambio de la situación de dominación?

Sólo después de darse cuenta de que se está siendo dominado. Mientras se está bajo la influencia de una persona manipuladora las capacidades están disminuidas.

Cuando se registran las heridas psíquicas sufridas por el desprecio o maltrato llegó el momento de aplicar tolerancia cero. Hay que volver la mirada hacia sí mismo para reconocerse.

**7. El punto de enganche entre ambos patrones de conducta**

Help manipulador y el manipulado se sienten incapaces e incompetentes frente a su propia inseguridad. Ambos son desnutridos emocionales porque no recibieron los nutrientes afectivos necesarios para desarrollar una adecuada autoestima. A pesar de tener esta característica en común, sus carencias tomaron distintos caminos de resolución. El manipulador ejerciendo el poder sobre quien percibe como vulnerable y el manipulado entregando lo a quien percibe con autoridad.

La diferencia de resolución en la carencia afectiva de ambos también se observa en la forma de amar de cada uno.

El manipulador exige " ámame" y la persona manipuladora se pregunta ¿ seré digna de que me ames?

¿ que es la autoestima?

Es como valoramos el conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

La autoestima es un proceso que se construye y reconstruye internamente con el objetivo de aprender a aceptarnos y respetarnos.

Lograrlo depende del ambiente familiar en el que fuimos socializados y de los estímulos que éste haya brindado.

Una persona que haya recibido mensajes de desvalorización o Devés confirmación en su vida infantil probablemente desarrolle una autoestima deficitaria.

Tanto las víctimas como los victimarios poseen muy baja autoestima.

La víctima no está en condiciones de poner límites al maltrato y ni siquiera lo registra.

Esto provoca una actitud derrotista que impide enfrentar o argumentar una defensa ante un oponente manipulador. Los victimarios intentan compensar sus sentimientos de inferioridad, al tratando y abusando de quienes perciben como más débiles.

Los sentimientos de culpa de vergüenza o de insatisfacción ante algo que se ha hecho o se ha dejado de hacer son aprovechados por el manipulador para mortificar a su víctima y obtener de esta forma un efecto demoledor en su frágil autoestima.

Los manipuladores también carecen de autovaloración. Enmascaran su inseguridad afectiva tratando de mostrar alta autoestima cuando en realidad no la poseen.

Tienen una imagen egocéntrica y poderosa aún cuando usan la estrategia de la victimización. Cuando se viste Nissan también lo hacen desde el ejercicio del poder. Se trata de una personalidad insuflada que parece mucho pero en realidad vale muy poco.

La autoestima no aumenta por creer que uno es lo que no es como proponen algunos gurús. La verdadera autoestima consiste en aceptar lo que uno es.

La autoestima no se construye para complacer los deseos de los otros sino por un deseo propio.

Lee intentar el cambio comenzando por aprender a poner límites. Muchas veces el temor a los conflictos que posee la víctima les impide poner los límites ya que es frecuente que confundan poner un límite con un acto agresivo.

Evitan hacerlo porque suponen que para lograrlo deberían enojarse, levantar la voz o hacerlo de una manera tajante y terminante.

No es necesario de ninguna manera gritar, exigir o pelear.

Eso sólo señalar y a el tiempo que se estuvo demorando la necesidad de poner un límite.

De nada sirve reprimirse y explotar luego como un volcán en erupción. Este es un indicador de que todavía y sólo todavía no se aprendió hacerlo correctamente.

Uno puede y debe poner límites de manera afectuosa. Poner un límite no es unidireccional sino una frontera que regula el sano intercambio entre dos o más partes. Esto implica que tengo derecho a decir que no pero también debo admitir el no de los otros.

No se debe creer que "por lo que yo sufrí en la infancia "o "por el tipo de educación que tuve" una persona esté condenada de por vida a ser de una determinada manera y al no poder modificarla. Si el aprendizaje correcto para poder auto valorarse adecuadamente no se hizo en la infancia puede y debe hacerse después. Nunca es tarde.

La emoción básica que subyace cuando una persona tiene autoestima baja es el miedo.

No se trata de no tener miedo sino de identificar y discriminar los miedos que son protectores de los miedos que nos paralizan para saber qué hacer con ellos.

La energía que moviliza la emoción del miedo puede ser transformada en la fuerza necesaria para afrontar un desafío.

para poder hacerlo no basta con repetir que uno puede, lo imprescindible es comenzar a incrementar los recursos.

Si cualquiera de nosotros pretendiera escalar una montaña no podría lograr los sin una preparación previa. Nadie se presenta a un examen sin estudiar anteriormente y si lo hiciera sólo confiando en la invocación de la suerte no sorprendería a nadie el fracaso.

**8. Cuando el arte promueve la reflexión**

**Para reflexionar sobre el tema de la manipulación hemos elegido como herramienta** luz de gas**s:** una película, un cuento y una tragedia griega. En los tres casos veremos qué es la trampa se cierra tanto desde afuera como desde adentro.

**1) luz de gas**

La historia comienza durante unas vacaciones en Italia en las que un pianista seduce y enamora a Paula. Deciden vivir en la casa que ella había heredado de su tía misteriosamente asesinada poco tiempo antes. Aunque al principio parecen felices luego se origina una sucesión de estraños hechos que perturban Ana Paula.

Gregory se encarga de alterar la confianza de Paula valiéndose de la estrategia de ocultar objetos y luego señalar los supuestos olvidos que ella aparentemente tiene. Emplea también una actitud descalificadora con la que magnifica cualquier mínimo error que su esposa comete. Paula comienza a dudar de su propia cordura. Gregory en vez de tranquilizarla la desprecia y muestra reprobación.

La afectuosa conducta de antes a trans mutado en una actitud fría y distante. Al principio Paula cree que él intenta disciplinar su inestable forma de ser pero ante los reiterados reproches y señalamientos acerca de su conducta incoherente aparentemente, duda aún más de su sano juicio. Gregory decide recluir la en la casa.

Paralelamente un detective de Scotland Yard ha estado investigando las actividades de Gregory como sospechoso del asesinato de la tía de Paula. Descubre que Gregoria regresado a la casa con la intención de encontrar las joyas escondidas que había buscado infructuosamente al asesinar a la anciana. El detective informa a Paula sobre los resultados de su investigación. Gregory a intentado hacerle creer que está loca con el objetivo de quedarse con la casa donde estaban ocultas las joyas. Paula se da cuenta de que los ruidos que ha estado escuchando durante la noche no era un producto de su imaginación sino que eran producidos por el con la intención de hacerle creer que alucinaba.

Hacer luz de gas es: persuadir a una persona de que su percepción de la realidad de los hechos y de las relaciones personales está equivocada y es engañosa para ella misma.

En la película se observa el encadenamiento de acciones y situaciones que aseguran el éxito de la manipulación. Siempre está presente la seducción. Es inevitable ya que de lo contrario la víctima no se detendría en el radio de influencia del manipulador. Hay por parte de la víctima una entrega íntima de la confianza tan absoluta que no admite ninguna duda auto protectora. La desconfianza es inaceptable para quien se entrega ciegamente en este tipo de relaciones.

El manipulador logra una doble ventaja: por un lado ponerse a resguardo de la mirada de quienes puedan descubrir su juego y por otro generar más dependencia por parte de la víctima debido a su aislamiento. Se puede observar cómo la protagonista duda de si mismas sin detectar las maniobras manipuladoras. Es imprescindible la intervención de un agente externo para darse cuenta, romper el circuito y salir de la trampa.

**2) Barba Azul**

En un pueblo tres hermanas conocen a un hombre muy particular por tener la barba de color azul. Barba Azul corteja a las 3. Es excéntrico y las dos mayores desconfían de él pero cautiva a la menor que es la más ingenua y se casa con ella. Ya en su castillo el marido la trata bien y un día le dice que debe irse y qué puede invitar a sus hermanas a quedarse con ella. Le da a todas las llaves del castillo y le advierte que puede ir a donde quiera pero con una sola restricción: hay una llave pequeña que debe abstenerse de usar.

En su ausencia las hermanas enteradas de que hay una llave que no se puede usar, proponen jugar a descubrir a qué puerta pertenece. Y una vez descubierta la puerta la abren. Allí la joven esposa encuentra una pila de cadáveres de mujeres ensangrentados y advierte que la llave también empieza a sangrar: es una trampa para saber si ella ha obedecido o no.

La joven esposa trata de limpiar la sangre pero todo es inútil. Las hermanas se esconden cuando él llega. Barba Azul B la sangre y se enfurece. Le dice a la joven que las muertas son sus esposas anteriores y que todas ellas des obedecieron abriendo esa puerta. Y la empuja allí para matarla. Ella le pide que le dé tiempo para prepararse para la muerte. Él se lo otorga. Mientras tanto las hermanas llaman a sus hermanos para que vengan a rescatar a la joven. Los hermanos llegan y matan a Barba Azul. Liberan a la joven que ya no es una ingenua sino una mujer.

En la psique de todas las mujeres siempre hay algo que se prefiere no ver. Se da vida a ese personaje incautó que con toda alegría se deja convencer, fascinar y lo que es más peligroso: desoye lo que desde algún lugar interno, su instinto le grita que no le conviene.

Es necesario aprender que existen depredadores. Desconocer su existencia es un peligroso juego de ingenuidad. Una torpeza que se paga muy cara.

Tal como en el cuento una persona logra sobreponerse sólo cuando se atreve a ver que hay detrás de la puerta simbólica. La capacidad de soportar la verdad que surge de sus descubrimientos permitirá que acepte y valore sus propios pensamientos, sensaciones y sentimientos. Sólo entonces podrá actuar en consecuencia.

El escalofrío que precede a la aceptación inconsciente de la propia debilidad, engendra y sostiene el rol de víctima.

Aunque exista una persona que descalifique, injurie o denigre, la verdadera trampa se cierra sólo cuando coincide con el propósito del depredador interno.

Es entonces cuando queda abolida la suspicacia, se cree en la tramposa promesa del depredador externo: que su presencia logrará hacer que se sienta digna de ser amada.

El Paraíso anhelado a corto plazo se convertirá en un infierno.

Esto ocurre cuando una persona sostiene una creencia y sigue un patrón de conducta basado en el desconocimiento de su propia valía y de su propio poder, por lo que queda a expensas de la alianza de los depredadores externos y del interno.

El desconocimiento de sus valores, el entrenamiento para no registrar sus necesidades ni sus dones, pudieron haber comenzado en su infancia, fomenta 2 por otros manipuladores que pretendían llenar su propio vacío con los atributos de esa niña.

Pero en el cuento de Barba Azul existe una salida, un final justiciero que se produce cuando la esposa decide dejar de ser el trofeo, no ser otra víctima.

Abandona su excesiva ingenuidad y apela a la astucia para ganar el tiempo necesario para contraatacar.

**3) sobre el caballo de Troya**

Durante 10 años las fuerzas griegas sitiaron Troya sin poder superar las altas murallas que constituían su defensa.

Los griegos simular on la retirada, quemaron los restos del campamento y alejaron la flota.

En la playa dejaron un enorme caballo de madera en cuyo interior se ocultaba un grupo de selectos guerreros.

Un griego fingiendo se fugitivo se acercó a la ciudad y perfeccionó el engaño.

Anunció a los troyanos lo que éstos querían oír.

Relató que los griegos habían emprendido el regreso a su patria dejando una ofrenda para la diosa Palas Atenea.

Los troyanos radiantes de alegría derribaron parte de los muros de su ciudad, la última barrera que los protegía y metieron el caballo.

Una vez dentro los soldados ocultos salieron dejando entrar al resto de las fuerzas griegas que fácilmente destruyeron Troya. Fueron los propios troyanos los que abrieron la puerta para entrar el caballo.

Creyeron que habían ganado. El deseo de creer utilizó la ingenuidad como camino propiciatorio del rol de víctima.

En los tres casos planteados podemos observar que la manipulación requiere la intervención de la víctima. Es lo que pasaremos a llamar la necesaria participación del depredador interno.

En la película se observa la sucesión de pasos característicos innecesarios que utiliza el manipulador: seducción, aislamiento y hostigamiento.

La ingenuidad de la víctima requiere la intervención de un observador externo con la autoridad necesaria y suficiente para desenmascarar la situación.

Esto permite que la presa escape de la trampa.

En el cuento la víctima de Sóller lo que su propio instinto le señala como extraño. En el cuento la víctima de Sóller lo que su propio instinto le señala como extraño. El color de la barba. Desconoce que un peligroso juego de ingenuidad se paga muy caro.

En la tragedia griega con la historia del caballo de Troya queda en evidencia que cuando uno escucha lo que quiere escuchar baja sus defensas sin recapacitar en las consecuencias de ese acto

**Conclusión**

**" sólo el amor que es vivido con dignidad es un amor digno de ser vivido" Gloria y Graciela**

Una relación manipuladora es una relación asimétrica en la que el poder de uno somete a otro.

La asimetría no está dada por un orden jerárquico natural sino por una desviación en el uso del poder.

Si bien las personas manipuladoras tienen conductas características que permiten identificar las a partir de la experiencia, también las llamadas víctimas poseen características propias.

Existe un delegado o representante interno del manipulador externo dentro de la víctima. Este promueve que la víctima tienda su parte del puente para que el manipulador logre el acceso al dominio, tal como ocurre con el caballo de Troya.

Este tipo de vínculos no es exclusivo de las relaciones por elección. A excepción de los niños, sin alguien que tolere ser manipulado, no hay manipulación posible.

A las víctimas se les hace muy difícil poner fin a esta situación.

Esto se debe a que dudan de sus propias capacidades y recursos.

A su vez esto se ve reforzado por la tarea descalificadora ejercida por el manipulador.

El consentimiento inconsciente de la víctima se origina en su propia vulnerabilidad.

Cualquier argumentación que sea utilizada para justificar la inacción proviene siempre del miedo.

Pero cuando entra en juego la acción el miedo comienza a perder su fuerza paralizante.

Se trata de una elección: actuar o quedarse con el miedo. Al miedo se lo vence actuando y no hay otro camino.

Se hace indispensable el trabajo sobre la autoestima para revalorizar sé y poder abandonar el rol de víctima.

Como en el cuento Barba Azul también en la vida existe siempre una salida pero es necesario encontrar la llave. La llave es el permiso y el coraje para atreverse a conocer los secretos, los miedos más profundos y oscuros que actúan distorsionando la conciencia del propio poder.

Sólo cuando una persona posee una autoestima firme, cuando ya no tiene el corazón y los sentimientos sometidos, puede dejar de ser el nutriente con que se alimentan los depredadores de su entorno.

Si durante mucho tiempo el miedo impidió que una persona se diera cuenta de sus valores o hizo que los evaluará distorsionada mente llegó el momento de modificar la situación. Es necesario saber que se puede.

Siempre es posible luchar por lo que realmente queremos, por aquello de lo que estamos convencidos. Siempre hay tiempo para empezar de nuevo. Esto significa darse una nueva oportunidad, es renovar las expectativas en la vida y creer en uno mismo.

Aun cuando uno piense que todo se ha perdido la crisis es sólo el inicio de una nueva etapa.

**Ítems para recordar y grabar en la memoria a fuego para siempre**

**1. Todas las personas tenemos derechos.** Conocerlos y defender los con el único límite de reconocer y respetar los derechos de los otros debe ser el objetivo irrefutable e irrenunciable.

2. Todos estamos habilitados para no admitir y protestar por un trato injusto hacia nosotros y hacia los otros

3. En una relación manipuladora una persona puede verse presionada para actuar rápidamente. No se debe admitir que esa presión impida la reflexión necesaria antes de actuar.

4. Todas las personas cometemos errores pero no hay ninguna razón para que se nos des califique por ello

5. Si alcanzamos algún logro no hay que admitir que nadie lo minimice o que nos haga sentir culpables por disfrutarlo.

6. Los consejos son apreciados sólo si uno los pide. Pero puede agradecer e ignorar los que le den los otros como imposición solapada.

7. Las opiniones y creencias ajenas son respetables pero las propias también lo son.

8. Es bueno ser cortés y generoso pero no al extremo de no permitirse priorizar se en algunas ocasiones

9. No se puede vivir anticipándose a las necesidades oa los deseos de los otros.

10. Es importante responsabilizarse de los propios problemas pero no de los ajenos

11. Una persona tiene derecho a estar sola si así lo desea aún cuando los demás insistan en acompañarla

12. Sus necesidades son tan o más importantes que las de los demás

13. Si una persona se siente mal o está dolida por alguna situación es válido que lo expresé.

14. Mantenerse obsesivamente fijado a ideas o creencias no implica mérito alguno, sólo es muestra de falta de plasticidad. Todas las personas tienen derecho a cambiar de opinión.

15. Hay que aprender a pedir ayuda o solicitar apoyo emocional cuando es necesario. Esto no es un acto de debilidad.

16. Sólo uno sabe lo que siente. La expresión de sus sentimientos debe ser validada por los otros.

17. Aprender a decir no puede abrir nuevas perspectivas de liberación.

18. Hacer un señalamiento crítico efectuado de una manera respetuosa y correcta no implica ser agresivo

19. Es bueno reconocer los límites de la propia fuerza. Nadie tiene derecho a exigir que haga más de lo que sus posibilidades le permiten.

20. Ser tratado con dignidad debe ser una condición esencial en toda relación

**Anexo de casos**

**Últimos apuntes**

- un manipulador nunca descansa. Aún en las situaciones más adversas su conducta será siempre la de doblegar la voluntad de quien es percibe vulnerables para lograr que sus deseos se realice.

- es muy difícil que un manipulador cambie.

- muchas personas que establecen vínculos con manipuladores eligen equivocadamente el camino de hacerse cargo de aquello de lo que son in culpa das con el único objetivo de evitar una discusión o lograr que la descalificación o cualquier otro tipo de maltrato cesen.

- si bien en los ámbitos académicos hay mucha gente valiosa, estos también suelen ser los reductos propicios en los que anidan los manipuladores cultos.

Generalmente las personas que más saben suelen tener una actitud de humildad muy valorable y es precisamente esta cualidad la que las diferencia.

En cambio los manipuladores utilizan sus haber como herramienta de sumisión.

La táctica de avergonzar a su oponente ( ya sea alumno, colega o subordinado) haciendo alarde de condiciones intelectuales, es muy usada como medio para dominar mediante la admiración. Suelen utilizar un sutil sarcasmo y hacer comentarios ofensivos como medio para descalificar al otro, comentar la duda y de esta forma hacerle creer que son superiores.

Muchas de estas agresiones están enmascaradas en forma de bromas.

Si la descalificación intelectual fuera el talón de Aquiles de la víctima, el manipulador quedaría habilitado permanentemente en su posición de dominio.

- es necesario darse cuenta de la vulnerabilidad propia con el objetivo de no repetir en otras circunstancias la idealización de figuras que pudieran estar mejor posicionadas socialmente.

" el ignorante afirma y el Sabio reflexiona" ( Aristóteles)