

Juan Carlos
Vicente

Planning

Motor Function

*Sense of Touch, Pain,
and Temperature*

*Emotion, Mood
General
Behaviour*

*Visual
System*

*Memory and
Attention*

2ª edición

*Hearing, Language
and Auditory Memory*

*Not Seen, but
Felt*

Manipuladores cotidianos

Manual de supervivencia

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Juan Carlos Vicente Casado

118

MANIPULADORES COTIDIANOS

Manual de supervivencia

2ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción: El viaje.....	13
1. Manipulación.....	19
Ganadores y perdedores	20
Sabotaje y manipulación	21
2. Manipuladores cotidianos	25
La relación con el manipulador	26
Lobos con piel de cordero	29
No sólo les pasa a los demás.....	30
Sus estrategias	32
3. Sus recursos	53
Traspasar la responsabilidad.....	53
Definir las reglas	57
Proyectar.....	61
Agresión activa y pasiva	63
Enfado.....	74
4. Sus puntos débiles	77
Manipulación cotidiana y trastornos de personalidad ...	77
Falta de confianza en ellos mismos	79

MANIPULADORES COTIDIANOS

Grandes carencias afectivas.....	79
Baja autoestima.....	83
Miedo a la evaluación social.....	85
Nacidos para dominar.....	87
Falta de inteligencia.....	88
5. Los manipulados.....	91
Para aprovecharse de él no vale cualquiera.....	91
¿Por qué dejarse manipular?.....	94
Puntos débiles.....	102
6. ¿Sobrevivir o afrontar?.....	143
Supervivencia y afrontamiento.....	143
Negar el problema.....	146
Aguantarse.....	148
Intentar convencerle.....	149
Manipular.....	152
Intentar bajarle a la fuerza.....	153
Romper.....	155
7. Pasar a la acción.....	165
8. Superar los puntos débiles.....	167
Lineamientos generales.....	168
Afrontemos.....	171
Ayuda profesional.....	196
9. Supervivencia para todos: asertividad.....	199
Los conflictos.....	199
Técnicas asertivas.....	206
10. El planteamiento filosófico.....	233
Lo que puedes esperar de ellos: no pidas peras al olmo... ..	233
Lo que no puedes esperar de ellos: lagunas que persistirán casi siempre.....	236
Buscar la propia supervivencia.....	237
Arenas movedizas: caer en manipulación o violencia... ..	239



ÍNDICE

11. Paso a paso.....	241
Fase 1: evitar que se produzca la manipulación.....	242
Fase 2: negar el problema	248
Fase 3: aguantarse.....	255
Fase 4: intentar convencerle.....	266
Fase 5: probar con la manipulación	271
Fase 6: intentar bajarle a la fuerza	278
Fase 7: romper.....	289
Fase 8: supervivencia terminal	291
Epílogo.....	297
Bibliografía	301



INTRODUCCIÓN: EL VIAJE

Parecía que llevaban juntas toda una vida. Compartían ratos, conversaciones y confidencias. Sabían mucho la una de la otra y desconocían aún más. Era la elección que marcaría su futuro y habían decidido hacerla juntas.

Llevaban dinero, ropa, provisiones y un burro joven al que habían llamado Rucio. Por aquella época no existían los coches, ni los autobuses y el transporte público era un lujo impensable. No era fácil para dos mujeres que apenas habían abandonado la adolescencia salir a encontrar un futuro.

Se despidieron y se pusieron en marcha. Pensaron que podían caminar las dos al lado del animal, jornada tras jornada, pero los pies se les llenaron de ampollas y tuvieron que elegir entre descansar por un tiempo o continuar subidas las dos en Rucio. Parar era caro y aburrido así que optaron por acomodarse a lomos del joven asno.

Aquello resultó imposible. Después de colocar la carga ingeniosamente, quedaba espacio para una. La postura era más llevadera que caminar varias horas al día con los pies llenos de ampollas bajo un sol que por momentos resultaba abrasador, así que tendrían que turnarse.

Decidieron descansar en aquel lugar un par de días. Las ampollas desaparecerían y podrían seguir andando con más facilidad. Harían



jornadas más cortas y dedicarían las tardes a descansar o a conseguir dinero para financiar el desequilibrio económico que suponía la mayor duración del viaje. Marta era una pintora rápida y hábil que había vendido retratos en multitud de ocasiones. Y Yolanda era muy eficiente ocupándose de la organización doméstica. Marta la consideraba extremadamente precisa en el manejo y control del dinero, así que podría ocuparse de las finanzas, la ropa y esas pequeñas cuestiones de cada día. Parecía un reparto justo aunque Marta se sentía un poco culpable porque su parte era más cómoda y sencilla.

Cuando se pusieron en marcha las ampollas habían desaparecido casi totalmente de los pies de Marta, mientras que era visible su presencia en los de Yolanda. Marta pensó que era justo que fuese ella la primera en caminar, incluso la única durante aquella nueva jornada. Era lo menos que podía hacer para compensar los cuidados que recibía. De vez en cuando Yolanda le preguntaba si iba bien y respondía afirmativamente. Mostraba interés genuino y parecía dispuesta a bajarse y hacer el sacrificio de caminar con sus ampollas a punto de reventar. Las dos aguantaron en su posición.

Al mediodía llegaron a la posada donde se alojarían aquella noche. Marta ayudó a Yolanda a bajar la carga de Rucio y llevarla a la habitación y después de comer (en el cuarto para no gastar) cogió los bártulos y se marchó a hacer sus dibujos. Mientras, Yolanda quedó lavando la ropa y fregando los platos. Cuando volvió era de noche y la cena estaba casi preparada. "Ha estado trabajando toda la tarde sin parar mientras yo sólo he hecho un retrato, soy una aprovechada". Mientras Yolanda terminaba, Marta bajó a asear un poco a Rucio. Se sentía culpable.

Al día siguiente Yolanda se dispuso a caminar mientras Marta cabalgaba. Pero la cojera era ostensible y Marta pensó que no podía dejarla andar así, por lo que al cabo de dos o tres kilómetros volvieron a cambiar los papeles. Esa mañana Yolanda casi no le preguntó por cómo se encontraba y tampoco se bajó. Marta aceptó las largas horas de camino por el bien de la amiga que tanto se había sacrificado por su bienestar. Cuando llegaron estaba agotada pero no le daba



importancia. Veía a Yolanda roja en lo alto del burro y se preguntaba si no sería incluso peor el hecho de ir subida allí arriba en aquella incómoda postura. Cada vez se sentía un poco más culpable pero lo racionalizaba pensando que lo hacía para que no sufrieran las ampollas de su compañera.

En la posada comió rápidamente y se marchó a pintar. Necesitaba dinero para demostrar que no era una parásita que sólo se ocupaba de caminar, comer, dormir, cargar y limpiar al burro. No, ella era más que eso, una buena compañera que compartía y estaba a la altura de las necesidades que la relación generaba.

Volvió con las manos vacías. Yolanda no puso mala cara, incluso la apoyó y le dijo “no te preocupes, otra vez será, tenemos reservas para algunos días”. Se la veía cansada y poco capaz de asear a Rucio así que Marta bajó para compensar su falta de rendimiento.

Los días fueron pasando y la situación se repetía. Ventas bajas o inexistentes, cojera que no parecía curarse nunca y esfuerzos de Marta por compensar el sacrificio que Yolanda hacía por ella. El reparto de papeles estaba asumido y no parecía estar dispuesta a bajarse del burro. Pero hacía otras cosas y Marta lo sabía. Se ocupaba del dinero y debía hacerlo bien porque podían seguir hospedándose en posadas de buen nivel. Dejaba la ropa como los chorros del oro y no se veía una mota de suciedad en los platos de un día para otro. Mucho más de lo que Marta hacía con sus pinturas.

Poco a poco se fue adueñando de Marta un enfado persistente que sólo notaba ella. A veces Yolanda le preguntaba qué le pasaba y ella le daba las gracias por preocuparse y por las horas de trabajo que invertía para las dos, le contaba que vender tan pocos cuadros le quitaba el sueño y que temía no poder caminar lo suficientemente aprisa como para llegar a los lugares previstos en las fechas previstas. Yolanda la animaba, la aconsejaba sacrificio, paciencia y tesón y le daba una palmadita simbólica en la espalda. Día tras día continuaban caminando en el mismo orden, de la misma forma, y con los mismos sentimientos. El enfado iba en aumento, se convertía en cansancio y no tuvieron más remedio que detenerse otros dos días. Yolanda nunca se ofreció



para caminar. En su lugar recurrieron al curandero de la zona quien prescribió unas hierbas que no tuvieron demasiado efecto.

Tras el descanso Marta iba de mal en peor. Una noche después de cenar se sintió poseída de un miedo intenso y tuvo la sensación de que se iba a morir de un momento a otro. El curandero de la zona fue más explícito que el anterior y le dijo que alguien muy cercano a ella le estaba haciendo mal de ojo. La luz se hizo en su mente: Por eso vendía tan pocos dibujos, por eso los dolores, el enfado. Pero, ¿quién?

Durante unos días conocer la causa de su mal le permitió caminar con más brío. Incluso vendió algún dibujo más y pensó que los conjuros de aquel buen hombre la habían librado de una seria enfermedad, pero el malestar volvió poco a poco. Y Yolanda empezaba a ponerle mala cara, quizás empezaba a hartarse de su falta de capacidad para trabajar, de que la señorita estuviese todo el día quejándose mientras ella tenía que hacerlo todo. Se sentía aún más culpable, pero no tenía otra forma de arreglar aquello que trabajar más. Cada vez más cansada, más hundida, más triste, más desganada. El cansancio de Yolanda era diferente, y el bueno de Rucio estaba como si el tiempo no pasase por él.

El miedo volvió y esta vez no llamaron al curandero. Yolanda se enfadó pero no dijo nada. Marta veía la ira y el rechazo en sus ojos y se prometió que jamás volvería a mostrar el más mínimo signo de debilidad. Lucharía, se sacrificaría, pondría siempre buena cara y pediría perdón todas las veces que hiciera falta. Yolanda empezaba a hacer comentarios sobre que el dinero se acababa y nadie hacía nada para arreglarlo.

Marta no pudo cumplir sus propósitos. Cada semana tenían que parar dos o tres días más de lo previsto, vendía pocos dibujos y los problemas económicos se agravaban por su incompetencia. Yolanda la miraba con ojos inyectados de rabia y de vez en cuando dejaba escapar agrios comentarios indirectos sobre su inutilidad que negaba si se le preguntaba abiertamente sobre ello.

Un día Yolanda explotó y le contó todo lo que pensaba. Le dijo que estaba a punto de abandonarlo todo, que maldecía el día en que



decidió embarcarse en aquel viaje con una niñata caprichosa, consentida y vaga que no sabía hacer otra cosa que pintar cuadros que nadie quería comprar y que lo único que quería era que Marta la dejase en paz. No lo hizo y trató por todos los medios de convencerle de que era una persona válida, útil y que estaba haciendo todo lo que podía o incluso más por seguir adelante. Le juró que jamás mostraría otro momento de debilidad, que no tendrían que llamar al curandero, que aguantaría como fuese, que sólo tendrían que descansar los domingos y no sé cuántas cosas imposibles más. Yolanda pareció quedar satisfecha tras soltarle otras dos o tres andanadas verbales en las que mostraba su abnegación y capacidad de sacrificio, así como lo sola que se había sentido con una compañera así.

Nada se arreglaba. Los enfados de Yolanda eran cada vez más frecuentes, ocultos y dañinos, y Marta se pasaba la mitad de la vida común pidiéndole perdón e intentando vender más cuadros para conseguir más dinero. Incluso llegó a pensar en venderse a sí misma y estuvo a punto de hacerlo pero la visión de aquel individuo sebooso y maloliente le produjo tantas náuseas que tuvo que desaparecer por la puerta de atrás. Sabía que era mala, aprovechada y egoísta, pero aguantar a tipos tan repugnantes era demasiado. Esa noche una vez más pidió perdón por ganar tan poco dinero.

Una mañana despertó de la pesadilla. El segundo curandero apareció en su sueño y dijo un nombre: Yolanda. Dormida comprendió, pero era tarde. Siguió viajando al lado del burro, vendiendo cuadros y llegando de noche a cenar. Nunca se quitó de encima el miedo a aquellas broncas casi invisibles pero aprendió a vivir con lo poco que tenía. Lloró cuando descubrió que la mayor parte del dinero se iba en ropas que Yolanda compraba ocultamente y de la que se deshacía para evitar sobrecargar a Rucio y aprendió a vivir durante diez minutos al día.

Alguien me contó una vez que en el lugar de destino pudo deshacerse de ella y hoy es libre. Ojalá sea cierto.



1

MANIPULACIÓN

Los seres humanos no vivimos solos. Nos encontramos inmersos en un medio social, rodeados de personas de las que dependemos para satisfacer nuestras necesidades. La sociedad es un mercado en el que se adquieren bienes y donde se generan relaciones interpersonales, la mayoría basadas en un intercambio más o menos explícito. Desde que nacemos hasta que morimos muchas personas cooperan, casi nunca de forma desinteresada, para que pueda proseguir nuestra supervivencia.

Aunque es fácil darse cuenta de lo que hacemos por los demás, no lo es tanto ser conscientes de lo que ellos hacen por nosotros. Creemos que están obligados a prestarnos su atención y cuidados y que son unos miserables si no lo hacen.

Una forma sencilla y económica de resolver las propias necesidades es que cada cual se ocupe de lo suyo. Dice un viejo refrán “zapatero a tus zapatos”. Este sistema es muy eficaz cuando se trata de cuestiones que sólo conciernen a una persona, pero sirve de poco cuando se necesita la cooperación de otras. Si están ocupándose de sus zapatos no van a tener tiempo ni ganas de hacer algo con los nuestros.

Casi todo se resuelve con dinero. Si me hacen falta unos zapatos nuevos voy a la tienda y los compro. Si mi mujer se encuentra triste y



deprimida porque la ropa del año pasado se le ha pasado de moda, fácilmente volverá a un estado anímico más agradable yéndose una tarde de compras acompañada de la tarjeta de turno, o si se estropea la lavadora llamando al técnico podrás volver a ponerla en marcha. El mundo funciona con dinero. Pagad y vuestros problemas se resolverán.

Si todosuviésemos tantos euros como para pagar a las personas que resolverían nuestros problemas no existiría la manipulación, pero las cosas no son tan fáciles. A nuestro alrededor hay una buena cantidad de “expertos en crearnos necesidades”, capaces de hacer hasta que los ingresos de las superestrellas del fútbol sean insuficientes. Hay que manejar el dinero con mesura, y aquí surge el primer problema.

El dinero hay que ganarlo, normalmente vendiendo algo. El comercial del concesionario coches, el tendero de la esquina pan y los hipermercados de todo. Es como la pirámide alimenticia. El pez grande se come al pequeño, y el más grande se come al grande. Vendemos para que otros compren y obtengamos unos ingresos que nos permitan comprar y satisfacer nuestras necesidades.

Cuanto mayores son los ingresos mayor es también la facilidad de conseguir cosas sin tener que depender de los demás. Les pagas y ya está. Ellos obtienen el medio para comprar y tú lo que deseas. Aunque el dinero no da la felicidad, ayuda a conseguirla.

Ahora casi todo el mundo tiene un trabajo. Unos toman decisiones, otros ejecutan tareas relacionadas con la producción, otros preparan los medios para que se fabrique un determinado producto... Todos reciben una remuneración económica por sus acciones. Unos producen los ingresos y otros se benefician. Mientras trabajan no tienen tiempo de gastárselo.

Ganadores y perdedores

En muchas ocasiones nos encontraremos con personas que tienen las mismas metas que nosotros, o no vamos a disponer del dinero suficiente como para obtener aquello que nosotros o nuestros seres



queridos deseamos. ¿Qué hacemos? ¿Cedemos el paso a los otros, que se beneficien mientras que nos aguantamos? ¿Vamos a dejar que nuestra pareja, hijos o nosotros mismos nos quedemos sin ese objeto que tanto ilusiona sólo porque no hay suficiente dinero?

Cuando la cuestión es sólo económica cabe la posibilidad de trabajar un poco más para conseguir unos ingresos extra que permitan llegar a obtener ese oscuro objeto del deseo. Claro que puede llegar un momento en que trabajemos más que tiempo tengamos para disfrutar de lo que conseguimos, pero eso es otra historia.

¿Y qué sucede cuando se da un conflicto con otra persona por una meta concreta? Imagínate que hay un puesto de trabajo al que se accede por oposición. Sois dos candidatos y os presentáis al examen. Pero sólo hay una plaza, que ambos queréis, para la que os habéis preparado a conciencia y que no os parece justo perder. ¿Hay que ser cívicos, dejársela al otro? Yo no he dicho eso. Tendrás que luchar, intentar ser mejor que el otro y hacerla tuya. Pero no a costa de pisotear su dignidad, de atacarle o de pegarle una paliza para que no pueda presentarse al examen. Todos sabemos ganar, pero también hay que aceptar la derrota.

La manipulación no es necesaria cuando las cosas pueden arreglarse de forma inteligente, con dinero o negociando. Sólo se emplea cuando no hay suficientes recursos, económicos o personales, para luchar por las propias metas. O cuando no se acepta una derrota. Nos hacen creer que esta es una sociedad de ganadores.

Sabotaje y manipulación

Cuando una persona se encuentra en inferioridad de condiciones a la hora de luchar por una meta tiene varias posibilidades de acción. La primera, intentarlo y si pierde reconocer abiertamente la derrota. No sería el primero que triunfa contra todo pronóstico por un factor de suerte aunque sea poco probable.

Asumir la derrota no es fácil. La mayoría de los seres humanos no se encuentra capacitada para ello. En su lugar, prefiere utilizar medios más sucios para conseguir su objetivo.



Sabotaje

Imaginemos un sprint en una carrera ciclista. Si yo estoy seguro de ser el más fuerte arrancaré y seguiré una línea recta. Si alguien me sobrepasa en el último momento me enfado y pienso: “Soy el más fuerte, hoy he perdido, pero tendré más oportunidades”. Ya ganaré otro día.

Ahora pensemos en el eterno segundón, es decir, el que queda siempre justo detrás del sprinter anterior. En una etapa se ve el primero del grupo, a cien metros de la meta, y sabe que lleva al otro detrás. Un poco más adelante nota que le empieza a remontar. ¿Qué hace? Se arrima hacia las vallas de tal manera que no pueda ser sobrepasado. Gana por sabotaje, aunque muy probablemente lo descalifiquen. Pero si cuela, cuela.

¿Qué tiene que ver una carrera de bicicletas con la vida real? Más de lo que parece. En una situación en la que no estamos seguros de nuestras posibilidades o el rival es manifiestamente superior a nosotros intentaremos sabotear su intento de conseguir la meta. Eliminiándolo incrementamos nuestras probabilidades de ganar.

Un sabotaje es cualquier acto en el que destruimos alguno de los elementos en los que puede fundamentarse la consecución de la meta por parte de nuestro rival. Cerrar al otro sprinter contra las vallas, darle temas de la oposición con un contenido equivocado o cambiar documentos de su ordenador para que sus informes salgan con errores más o menos importantes, divulgar rumores sobre su vida que puedan perjudicarlo o pincharle las ruedas del coche cuando va a una reunión a la que no puede llegar tarde son intentos de sabotaje. Tal vez sean útiles a nuestros fines, pero constituyen una forma sucia de lograr nuestros objetivos.

Manipulación

La manipulación es mucho más personal. Un sabotaje es algo impersonal, realizado a escondidas, en el que la víctima suele ser la última persona en enterarse de lo ocurrido o no lo descubre nunca. Es



una más de las estrategias que emplean los manipuladores cotidianos, pero suele reservarse para situaciones en las que la inferioridad de la parte agresora es evidente.

Mediante las estrategias de manipulación se “convence” a la otra parte de que coopere con las necesidades del manipulador. Y esto puede hacerse de dos formas: Bien agresiva, empleando técnicas de chantaje emocional, acoso o violencia, o bien pasiva, traspasando la responsabilidad y haciendo que la acción “surja” de la otra persona, que sienta que es quien debe mover ficha y preocuparse por el bienestar de los demás. La manipulación agresiva genera temor y deseo de venganza desde el principio. La pasiva suele pasar desapercibida hasta que la relación se ha estabilizado, momento en el que el aprovechado ya ha cogido las riendas y poco menos que tiene convertido al otro en su esclavo.

Una forma especialmente dañina de manipulación se da cuando se combinan los dos tipos de estrategias, que suele ser lo más frecuente. Es lo que se llama un patrón pasivo-agresivo, caracterizado por la asunción de una postura en la que uno piensa que deben ser los demás quienes resuelvan sus problemas, que ya bastante se ha sacrificado por ellos, y cuando no reaccionan de la forma esperada les hace sentir culpables o les atemoriza con amenazas o agresiones más o menos directas. Estas personas suelen aparecer en todas partes como sufridas víctimas de malos tratos por parte de quienes les rodean, viven en un mundo injusto y están aquí para sufrir. Todo es mentira: si pueden te sacan hasta la sangre.

