



Manipulación

Cómo romper las cadenas del control

1



Caso de Estudio Manipulación June Hunt

Lea el siguiente Caso de Estudio. Piense sobre el sabio ejemplo que June Hunt tiene en su respuesta basada en su experiencia como una consejera. Mientras lo estudia piense en esta pregunta: ¿Cómo podría aplicar este caso a su vida o a alguien que está aconsejando?

Inicio del caso de consejería:

Jenny: Mi madre ha sido muy manipuladora toda mi vida. He estado cuidando de ella la mayor parte del tiempo y ella no ha cambiado.

June: Bueno, cuando la manipulación continúa funcionando no hay necesidad de hacer un cambio. La manipulación es una táctica de control. Entonces, ¿qué tácticas utiliza para controlarla a usted?

Jenny: Bueno, ella tiene una boca violenta. Prácticamente nos está consumiendo. Ella ha quemado todos los puentes, (quiere decir que ella ha destruido relaciones que no se pueden arreglar).

June: ¿Cómo destruye esas relaciones?

Jenny: Su familia la rechaza y ella continúa peleando con nosotros y utilizándonos también.

June: ¿Dónde vive ella?

Jenny: Ella estaba viviendo con mi hermana y ahora va a regresar a quedarse conmigo, porque se peleó con mi hermana. Ella es extremadamente difícil. Tiene dos formas de ser.

June: ¿Y cuáles son esas formas de ser?

Jenny: Bueno, su actuación patética – Ella deja ver que su vida ha sido muy dura, la cual es cierto. Es como si fuera una niña a quien uno quiere tomar entre los brazos y ayudar. Pero a la vez también uno desea que desaparezca, porque no se puede aguantar más. Sus tristes historias hacen enfermar, porque se cansa uno de oírlas.

Jenny: cuando ella está peleando con mi hermana, ella me quiere lavar el cerebro haciéndome creer que es culpa de mi hermana. Y ahí estoy yo enojada con mi hermana – yo ya debería conocerla mejor – entonces hablo con mi hermana y ella solo me repite lo mismo, que debería darme cuenta de que es mi madre quien crea el problema y que yo debería conocerla mejor. Esto simplemente me está volviendo loca.

June: Bueno, es importante ser capaz de identificar “Por qué no estoy en paz”. Alrededor de un verdadero manipulador, usted encuentra que tienen un arte para controlar. Los pasivos agresivos son los más difíciles de identificar. Por ejemplo, lo que usted ha descrito hace referencia al que busca simpatía.



Manipulación

Cómo romper las cadenas del control

Otro tipo de manipulación es el que usa el silencio como castigo.

También existe lo que yo llamo el "golpe imponente". Es alguien que cierra con fuerza la puerta, golpea un cajón al cerrar, tira el teléfono.

Jenny: Eso es lo que hace ella. Ella le gritará a usted hasta que le conteste. Le dirá todo lo que viene a su pensamiento. Le amenazará hasta que obtenga algún tipo de venganza.

June: Eso es lo que llamaríamos manipulación agresiva. Es la manipulación por presión - por intimidación. Es algo como, "Si no haces lo que quiero, voy a hacer que desees haberlo hecho". Y así es la boca violencia. ¿Qué ha intentado hacer usted cuando está siendo manipulada?

Jenny: Si ella me grita, yo le contesto con gritos.

June: Bien, y ¿qué tan exitoso ha sido el hecho de que le conteste con gritos?

Jenny: Realmente no es muy exitoso, porque me enfurezco. Y luego tengo que dejarla. O siento deseos de estrangularla.

June: Bueno, estrangularla, no queremos leer acerca de usted de esa manera en las noticias, ¿de acuerdo?

Jenny: Muy cierto.

June: Entonces, vamos a eliminar esa opción. Muy seriamente haga un compromiso con Dios, de que usted no va a tener el mismo comportamiento impulsivo de ella, ni va a hablar de

la misma manera que ella lo hace, porque usted no respeta eso, ¿verdad?

Jenny: Correcto.

June: Usted no quiere estar al mismo nivel que ella. Me gustaría que escuchara esta escritura es

Proverbios 22:24-25 dice: *"No te hagas amigo de la gente irritable, ni te juntes con los que pierden los estribos con facilidad, porque aprenderás a ser como ellos y pondrás en peligro tu alma"*. (NTV)

Esto es exactamente lo que le ha ocurrido a usted. Al continuar o permanecer alrededor de ella cuando está gritando, es una táctica para conseguir que usted haga lo que ella quiere que haga. Observe lo que dice: *"... aprenderás a ser como ellos y pondrás en peligro."* Porque luego usted entra en esta competencia enfurecida de gritos. La solución de Dios es que cuando alguien cerca a usted ya está fuera de control, debe alejarse.

Usted necesita tener una conversación con ella cuando todo esté tranquilo para establecer límites. A veces lo que la mantiene en esa misma dinámica es que usted quiere la paz. Pues bien, Jesús dijo: *"No he venido para traer paz, sino espada"*. La verdad es que Él presenta una espada de la verdad. Cuando somos controlados por alguien más, no estamos viviendo con integridad, porque estamos dejando que otra persona sea nuestro controlador. ¿Usted cree que Dios es todopoderoso?





Manipulación

Cómo romper las cadenas del control

Jenny: Sí.

June: Entonces, Él tiene el poder para capacitarla para ser la persona para lo cual usted fue creada. ¿Qué piensa si usted sabe que está siendo manipulada?

Jenny: Bueno, me siento impotente. Estoy enojada. Como dije, Ella tiene una boca violenta.

June: Ajá.

Jenny: Y es un poco difícil hablar con ella cuando está en ese temperamento.

June: Sí, no lo haga. Si usted va a cambiar, necesita saber que ella se va a desesperar. Porque fíjese, ella no quiere renunciar a controlarla. Considere que esto puede ser doloroso. Pero véalo de esta manera, es doloroso si ella no cambia, ¿verdad?

Jenny: Sí

June: Entonces de cualquier manera habrá dolor. Pero si usted establece límites, al menos, usted tiene el potencial para la paz. Ahora, una manera de hacer esto es, hable con el manipulador de la necesidad de cambio. Dígale que usted también tiene parte de culpa por esto:

“Me he dado cuenta de que me he equivocado en la forma de relacionarme con usted. A veces no he hablado, porque me siento temerosa y esto no es saludable para ninguna de nosotras”.

Luego exprese su compromiso: “Realmente yo me preocupo por usted y quiero que sepa que estoy comprometida a cambiar. Creo que en última instancia, podemos tener una relación mucho más sana. Entonces, voy a decir la verdad cuando yo crea que algo debe ser diferente”.

Y usted dice algo así:

“Madre, no quiero estar con usted cuando hable de esa manera, así que me voy a retirar. Quiero que realmente tengamos una mejor relación y estoy segura de que podemos conseguirlo. Pero no la voy a escuchar cuando use esa clase de lenguaje”.

Puede que ella la escuche. Es posible que tenga que decirle varias veces para que ella la escuche realmente. Pero esto es lo que dice Eclesiastés 3: 7 “*Hay un tiempo para hablar y un tiempo para estar en silencio...*”.





Manipulación

Cómo romper las cadenas del control

Análisis y reflexiones del caso

Manipulación

Se queda usted en silencio cuando está siendo manipulado? June le dijo a Jenny que ella no está indefensa para cambiar esta relación, pero que el cambio tiene que comenzar con Jenny, no en su madre.

Primeros pasos hacia el cambio:

- Recuerde que Dios tiene autoridad sobre su vida, no el manipulador.
- No actúe como ellos lo hacen, sino compórtese de una manera que honre a Dios.
- Decida sus límites, comuníquelos en un momento de calma, manténgalos durante el momento del ataque.

Jenny tiene que cambiar su reacción a la

manipulación de su madre. Jenny necesita retirarse, no unirse a ella en su mal comportamiento. Y no debe permitir que siga repitiéndose por más tiempo. La madre puede ser una manipuladora de éxito, solamente si Jenny lo permite.

Una vez que el límite está establecido y respetado (que puede llevar tiempo), entonces existe la esperanza de una mejor comunicación y una mejor relación.



Considere estudiar los siguientes temas de Consejería Bíblica relacionados:
Victimización, Resolución de conflictos, Comunicación, Ira, Perdón.