

Gloria Husmann / Graciela Chiale

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

Cómo identificarlos
y aprender a decir ¡Basta!



Del Nuevo Extremo

Chiale , Graciela Elba

La trampa de los manipuladores : como identificarlos y aprender a decir basta / Graciela Elba Chiale y Gloria Husmann ; coordinado por Tomás Lambré - 1a ed. - Buenos Aires : Del Nuevo Extremo, 2008.

168 p. ; 22x15 cm.

ISBN 978-987-609-115-2

1. Psicología. I. Husmann, Gloria II. Lambré, Tomás, coord.
III. Título
CDD 150

© 2008, Gloria Husmann, Graciela Chiale

© de la presente edición 2008, Editorial del Nuevo Extremo S.A.
A. J. Carranza 1852 (C1414COV) Buenos Aires Argentina
Tel / Fax (54 11) 4773-3228
e-mail: ediotrial@delnuevoextremo.com
www.delnuevoextremo.com

Director Editorial: Miguel Lambré
Coordinador de Edición: Tomás Lambré
Imagen Editorial: Marta Cánovas

Primera edición: junio de 2008

ISBN 978-987-609-115-2

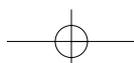
Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en Argentina. *Printed in Argentina*

A HÉCTOR POR SU AMOR Y SU INCONDICIONAL
COMPAÑÍA EN EL CAMINO DE LA VIDA.
A DOS MUJERES CON MAYÚSCULAS:
MIS HIJAS SANDRA Y FLAVIA. A MIS NIETOS:
GONZALO, NICO, PABLO Y CANDE
POR RENOVAR MI ESPERANZA EN EL FUTURO.
A MIS AMIGOS.
GLORIA

PARA PILAR, ESE SOLCITO HERMOSO QUE ILUMINA
TODOS LOS DÍAS DE MI VIDA.
LA ABU GRA



NUESTRO AGRADECIMIENTO:

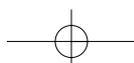
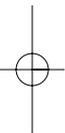
A Daniela Di Segni, mentora y amiga.

A todas las personas que generosamente contribuyeron aportando sus experiencias de vida.

A la gente que forma parte del grupo “Por el Placer de Pensar” por mantener nuestros motores siempre en marcha.

A Mónica Piacentini y Carlos Saez de la Editorial, por convertir un simple trámite, en un encuentro generoso y cordial.

Gracias también por compartir con nosotras la existencia del picaflor.



ÍNDICE

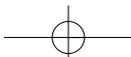
Prólogo	13
Introducción	17
Estructura del libro	21
CAPÍTULO 1	
¿Cómo darnos cuenta de que estamos bajo la influencia de un manipulador?	23
Podemos autoevaluarnos	26
Test de los cuatro pasos	27
CAPÍTULO 2	
¿Cómo es un manipulador?	39
Manipuladores, ¿dónde están...?	46
Distintos tipos de manipuladores:	46
El dominador/despótico	46
El irresponsable	48
El simpático	48
El de perfil bajo	50
El profeta	51

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

El seductor	51
El generoso	52
El culto	53
El explosivo	55
El desvalido	56
El dependiente	57
El enfermo	58
El cizañero	60
El perverso	61
CAPÍTULO 3	
Perfil del manipulador	63
El manipulador se cree un “sabelotodo”	68
El manipulador carece de empatía	69
La percepción que tiene de sí mismo	70
El <i>modus operandi</i> del manipulador	70
CAPÍTULO 4	
La comunicación manipuladora	73
¿Qué rédito obtiene el manipulador al rehusarse a mantener una comunicación clara?	76
¿Qué recursos utiliza para evitar una comunicación directa o precisa?	77
¿Cuándo se aparta el manipulador de la conversación?	82
CAPÍTULO 5	
Cómo se genera la trampa	85
¿Cuál es el punto de coincidencia entre manipulado y manipulador?	88

ÍNDICE

Actitudes del manipulador	90
Actitudes de la víctima de manipulación	92
¿Por qué manipula el manipulador?	94
¿Por qué algunas personas son vulnerables a ser manipuladas?	95
¿Qué quieren decir cuando dicen “te amo”?	96
CAPÍTULO 6	
Estrategia y tácticas de preservación	99
¿Cómo defenderse de la influencia de un manipulador?	103
La conveniencia de estar atento y cambiar	104
Estrategia de defensa	105
Tácticas útiles para preservarse	107
CAPÍTULO 7	
Algunos ejemplos de la vida real	127
Órdenes desde el sillón	129
El <i>pool</i> del colegio	132
No soltar la presa	136
Una de suegra y nuera	138
Colegas y amigas	140
El caso María	142
El caso Javier	146
Conclusiones	153
Bibliografía	159



PRÓLOGO

Hace algo más de un año, cuando leí el primer borrador de este libro que me acercaron las Licenciadas Graciela Chiale y Gloria Husmann, mi primera reacción fue pensar: “*Este libro se puede conjugar. Yo manipulo, tú manipulas, él manipula. Todos manipulamos alguna vez.*” Efectivamente, todos manipulamos. Algo simple de lo que no había tomado conciencia hasta ese momento en que lo vi tan claro en negro sobre blanco.

A medida que avanzaba en la lectura entendí que, si bien todos efectivamente manipulamos alguna vez, existe una manipulación positiva, digamos inocente, cuando se trata de obtener algún beneficio lógico o una finalidad positiva. No está mal manipular en ciertas ocasiones de la misma manera en que no se peca mortalmente al decir una mentira piadosa. Es más, resulta necesario hacerlo en determinadas situaciones. Pero también descubrí, con verdadero horror, la otra manipulación. Vi cuantas veces yo misma había sido víctima de manejos nefastos, destructivos, por parte de manipuladores que, sin exagerar, podríamos llamar “profesionales”. Y, lo que es peor, casi siempre esto sucedía sin que yo me diera cuenta.

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

Por eso me atrajo desde las primeras páginas la intención de las autoras, generosa en su esencia y decididamente útil, de revelar los disfraces y triquiñuelas de los manipuladores peligrosos, de aquellos que elaboran grandes estructuras sobre argumentos falaces y las sostienen luego con las enormes cantidades de culpa que generan en sus víctimas.

Para entrar en el tema resulta especialmente útil el test con el que los lectores (¿o en su mayoría lectoras? me permito sospechar...) podrán autoevaluarse ya que el resultado del mismo les abrirá los ojos lo suficiente como para tomar conciencia del problema, entender dónde están parados y saber cuál es su punto de partida en el trabajoso camino hacia la liberación de los manejos nocivos del manipulador que tengan cerca.

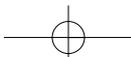
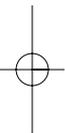
Las descripciones y los ejemplos reales que aparecen en las páginas siguientes muestran que, sin exagerar demasiado, estamos rodeados de manipuladores y nos ayudan a detectar las numerosas formas en que muchos lobos se disfrazan para devorar Capucitas. No serán pocas las personas que se verán reflejadas en algún párrafo y que se sorprenderán al descubrirse inmersas dentro de situaciones absurdamente cotidianas y habituales. Por eso, conocer los argumentos típicos, la forma de comunicación —el abuso verbal tan característico una vez que se descifra— les dará herramientas valiosas a quienes se dispongan a enfrentar situaciones difíciles, y casi siempre muy dolorosas, de las que no es ni sencillo ni fácil salir. De hecho suelen perdurar demasiado en el tiempo.

Este libro no puede reemplazar, desde luego, a una terapia complementaria y casi con seguridad necesaria; pero sí ayudará a despertar inquietudes y a movilizar. Además, los lectores agra-

PRÓLOGO

decerán que no tenga el formato de un profundo tratado académico para eruditos. Por el contrario, es un aporte sólido y fundamentado pero de lenguaje accesible, que se dirige primordialmente a un público general, poco o nada informado sobre el tema. En resumen, estas páginas pueden ser el primer paso hacia la salud y la solución de conflictos de muchos lectores.

Daniela Di Segni
Buenos Aires, abril de 2008



INTRODUCCIÓN

Este libro no tiene una intención académica, sino que está dirigido al público en general y su principal objetivo es ayudar a identificar y evitar los efectos devastadores de la manipulación. Tampoco pretende reemplazar una terapia psicológica, sino, por el contrario, ayudar a aquellas personas que la requieran a descubrir esa necesidad.

La experiencia que ambas recogimos en la observación de la realidad con los enfoques propios de nuestras respectivas profesiones, nos impulsó a escribir este libro como un intento de denuncia frente a una verdadera epidemia social: la manipulación.

Empecemos por definir el concepto de manipulación. Diremos, en principio, que consiste en ejercer influencia sobre alguien, induciéndolo a tomar decisiones o asumir comportamientos de manera diferente, incluso opuesta, de como lo hubiera hecho a partir de su propia decisión.

El manipulador consigue sus objetivos mediante el uso de la seducción, sin el consentimiento *a priori* del otro. Dirige la voluntad de la víctima, abusando de su sensibilidad y vulnerabilidad.

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

La manipulación es siempre una agresión hostil. Es un ejercicio solapado, tortuoso, arbitrario y abusivo del poder, aunque la actitud del manipulador no sea provocada por las personas que padecen este tipo de agresión tal como él se esfuerza en demostrar. Tampoco ocurre por casualidad, sino porque el manipulador encubre eficientemente la razón y la naturaleza de los motivos, de los medios y de los fines que persigue con sus acciones.

Todo manipulador posee una gran habilidad para fabricar impresiones de la realidad, ilusiones virtuales que le permiten esconder sus artimañas y ficciones. Es por esto que suele decirse que son grandes prestidigitadores.

Las personas afectadas por la manipulación pierden la capacidad de hacer un uso pleno del ejercicio racional; quedan inhabilitadas para reflexionar, resolver o elegir el curso de acción que más les conviene y tampoco están en condiciones de resistir o de liberarse de la relación de poder a la que están sometidas.

El manipulador puede negar consciente o inconscientemente lo que está haciendo; sólo sus "víctimas" pueden reconocer el abuso, porque son quienes lo padecen; aun así, en algunas circunstancias no llegan a darse cuenta del maltrato que soportan y, a veces, hasta lo justifican.

Es muy poco frecuente que un manipulador se muestre tal cual es; el ocultamiento bajo alguno de sus disfraces, sobre todo de los más seductores, puede ser tan efectivo que la persona manipulada no sólo no lo identifica como tal sino que, probablemente, se irrite o enoje con quienes, por ayudarla, intenten hacérselo notar.

Un manipulador no es una persona como las demás, manipula porque el modelo aprendido en sus experiencias traumáticas infantiles no le permite hacer otra cosa. Así como una persona

INTRODUCCIÓN

vulnerable de ser manipulada está marcada por vivencias traumáticas de su infancia y es ésta la razón de mayor peso por la que se “engancha” con un manipulador.

Por medio de la manipulación, un individuo puede destruir a otro, dado que se trata de una verdadera intrusión en su psiquismo, que puede terminar incluso en una demolición psíquica. Este tipo de violencia, que generalmente se manifiesta por medio del abuso verbal, es una agresión solapada que si bien no deja huellas o cicatrices como ocurre con la violencia física, es igualmente dolorosa y de graves consecuencias, porque, al decir de muchos manipulados, “te rompe el alma”.

Es una situación que puede darse en cualquier ámbito, tanto familiar, laboral, como social. Tampoco discrimina por estrato socioeconómico o cultural.

Si bien todos, tanto hombres como mujeres, podemos ser manipuladores¹, la conciencia social suele ser más permisiva con los abusos de los hombres; está instalada la tolerancia social para con ellos. En la mayoría de las sociedades, los hombres han sido socializados en la creencia de que se los habilita para hacer “uso del abuso” respecto de la mujer y los hijos. En muchos países se está tratando de modificar esta forma de pensamiento y de conciencia errados que traen graves consecuencias². De hecho, en lugares como México y España, las estadísticas sobre violencia de género son aterradoras. En México, cada 15 segundos una mujer

1 La cultura popular ha evidenciado a través del humor conductas manipuladoras de madres italianas, judías, etc.

2 Según lo que afirma José Saramago en una nota publicada por el diario *La Nación* de la Argentina en el Suplemento de cultura, el 24 de marzo de 2007. www.lanacion.com.ar/Archivo/nota.asp?nota_id=894141.

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

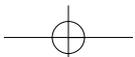
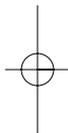
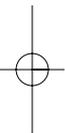
es agredida; en la mitad de las familias se registra alguna forma de violencia y en uno de cada tres hogares existe maltrato emocional, intimidación, abuso físico y sexual contra las mujeres³. En España, numerosos estudios han demostrado que una de cada tres mujeres, en algún momento de su vida, ha sido víctima de violencia sexual, física o psicológica perpetrada por hombres.

Buenos Aires, agosto de 2007

3 www.agendadelasmujeres.com.ar/index2.php?id=3¬a=4328

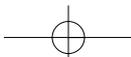
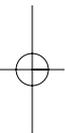
ESTRUCTURA DEL LIBRO

Este libro está dividido en siete capítulos, el primero de los cuales está destinado a que los posibles manipulados puedan descubrir el riesgo de encontrarse en dicha situación. A tal efecto, diseñamos un test que ayuda al lector a autoevaluarse. El segundo y el tercero describen algunas características del perfil de las personas manipuladoras. El cuarto se refiere al uso que hacen de la comunicación distorsionada. En el quinto se describen algunas características de las “víctimas” de este tipo de agresión y luego se analiza cuál es el punto de coincidencia que propicia la atracción entre ambos. En el capítulo sexto se exponen algunas tácticas que posibilitan la preservación de las personas que sufren por encontrarse sometidas a un manipulador. Finalmente, y a modo de ejemplo, se exponen algunos casos que ilustran esos comportamientos.



CAPÍTULO I

¿Cómo darnos cuenta de que estamos
bajo la influencia de un manipulador?



No es fácil darse cuenta; es importante estar atentos y observar indicios. Muchas personas que deambulan por diferentes consultorios médicos, psicológicos o de ayudas alternativas como consultores espirituales, videntes, tarotistas, etc., buscan por estos diferentes caminos el alivio o la supresión de sus sufrimientos. Es muy probable, sin embargo, que el origen de ellos se deba a la posibilidad de estar bajo la influencia de una persona manipuladora, porque el contacto prolongado o permanente con un manipulador es un estresante muy fuerte y poderoso.

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional y/o físicamente; es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto de origen interno como externo. 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 ge-

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

neral, 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/o al daño físico. Entonces, la capacidad del cuerpo para recuperarse y defenderse se ve seriamente comprometida. Éste es el momento en el cual probablemente comience a manifestarse una amplia gama de trastornos psicosomáticos. Una persona puede estar transitando una etapa de su vida sin problemas aparentes y, sin embargo, convivir con una permanente sensación de displacer. Es factible entonces que aparezcan síntomas psíquicos y/o físicos que abarquen un amplio espectro, desde un estado de angustia a una depresión o desde un simple dolor de cabeza a una enfermedad grave.

PODEMOS AUTOEVALUARNOS

Para detectar los factores de riesgo, elaboramos un índice⁴ para medir la posibilidad de exposición a la que podemos estar sometidos.

Este test de autoevaluación constituye una herramienta que puede ayudar a detectar si una persona está bajo el área de influen-

4 En metodología de la investigación, un índice es un instrumento de medición que sirve para medir variables abstractas o complejas. Las variables abstractas son aquellas que precisamente por su grado de abstracción no son posibles de mensurar de manera directa. Esta tarea de medir variables complejas es difícil, pero no imposible. La metodología de la investigación social nos ofrece un recurso como la operacionalización, que nos permite descomponer las variables complejas en diferentes aspectos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de la medición. Es por ello que el siguiente test que diseñamos se divide en cuatro pasos que son los distintos aspectos a tener en cuenta.

1. ¿Cómo darnos cuenta de que estamos bajo la influencia de un manipulador?

cia de un manipulador. La obtención de un puntaje alto señalaría la necesidad de recurrir a la ayuda terapéutica específica. La intención de este índice es sólo contribuir al “darse cuenta”.

Alguien que es vulnerable a este tipo de agresión posiblemente se vea afectado por más de un manipulador. El hecho de poder identificar cuál es la persona cuya proximidad puede estar ejerciendo una influencia manipuladora es un primer paso. Por eso este test debe circunscribirse a un probable manipulador por vez. Es decir, que se deberá responder a las preguntas de los cuatro pasos testeando cada vez la relación con una sola persona.

TEST DE LOS CUATRO PASOS

Para detectar la posibilidad de estar bajo la influencia de un manipulador hay que responder a las siguientes preguntas para confirmar o desechar las dudas.

¿Como se hace para medir esa variable compleja?

Primero: hay que encontrar dentro de esa abstracción los diferentes aspectos que compone la variable en cuestión, en este caso el “grado de vulnerabilidad a la influencia de un manipulador”. Aquí ya bajamos un escalón de lo abstracto al plano de la realidad. Dentro de esas partes o aspectos, va a haber indicadores, que son variables empíricas, es decir variables que se pueden medir a través de una simple pregunta. De esta forma ya llegamos al plano de la realidad pudiendo obtener información de forma directa. Luego debemos ponerles categorías a esos indicadores para conocer el grado de intensidad con que se dan en cada caso en particular. Finalmente llegamos a un resultado final al contabilizar el puntaje obtenido con las respuestas. El índice es entonces la sumatoria de los valores, de las categorías, de los indicadores de los diferentes aspectos de la variable compleja.

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

Cabe aclarar que este test, si bien puede ser usado retrospectivamente (en caso de que se quieran comparar dos momentos de una historia de vida) está diseñado para evaluar el “aquí y ahora”.

El primer paso detecta si entre sus sentimientos generales se encuentran algunos que podrían estar señalando cierta tendencia o vulnerabilidad a la influencia de un manipulador.

Las siguientes instrucciones ayudarán a la autoevaluación:

- Responder con absoluta sinceridad tratando de ser objetivo en las apreciaciones.
- Algunas preguntas pueden parecer ambiguas o generales, pero lo importante es responder lo primero que venga a la mente.
- Marcar con un círculo la opción correspondiente a las respuestas.

r. ¿Cómo darnos cuenta de que estamos bajo la influencia de un manipulador?

PASO I

Influencia/vulnerabilidad

Sentimientos que experimenta en general

	NUNCA O RARA VEZ	EN FORMA OCASIONAL	EN FORMA FRECUENTE	MUY FRECUENTE O SIEMPRE
No soy tan espontáneo/a como antes.	0	1	2	3
Siento que he perdido el entusiasmo.	0	1	2	3
En su presencia, no puedo sentirme relajado/a.	0	1	2	3
Tiendo a pensar que en el futuro la situación mejorará cuando...	0	1	2	3
Siento que he perdido la confianza en mí mismo/a.	0	1	3	4
Me siento en un estado de confusión.	0	1	3	4
Padezco una sensación de carencia o vacío interior.	0	1	2	3
Me desconozco a mí mismo/a.	0	1	2	3
Siento ansiedad y/o frustración.	0	1	3	4
Mi mundo se vuelve caótico.	0	1	3	4
Dudo de lo acertado de mi propio pensamiento.	0	1	2	3
Me siento en un círculo vicioso de pensamientos culpógenos.	0	1	3	4

CONTINÚA

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

	NUNCA O RARA VEZ	EN FORMA OCASIONAL	EN FORMA FRECUENTE	MUY FRECUENTE O SIEMPRE
Siento que he perdido la aptitud para ocuparme de otras relaciones interpersonales.	0	1	2	3
Siento una voz crítica interior/autocensura.	0	1	2	3
Siento deseos de escapar.	0	1	3	4
Me siento deprimido/a.	0	1	3	4
Siento la sensación de estar como congelado/a, paralizado/a.	0	1	3	4
Me preocupa no ser feliz cuando debería serlo.	0	1	2	3
Tengo sensaciones de desconfianza e inseguridad frente a la posibilidad de afrontar futuras relaciones afectivas.	0	1	2	3
Tengo temor a enloquecer.	0	1	3	4

PUNTAJE:

Hasta 23 puntos: Bajo

De 24 a 46 puntos: Medio

De 47 a 69 puntos: Alto

1. ¿Cómo darnos cuenta de que estamos bajo la influencia de un manipulador?

Si en el Paso 1 se obtuvo un puntaje significativo, implica cierto riesgo. Es necesario aclarar que muchas de estas emociones o sentimientos pueden estar también indicando algún otro tipo de trastorno psicológico, razón por la cual es necesario profundizar la evaluación.

Aunque pueda parecer que el siguiente paso mide lo mismo que el anterior, esto no es así ya que el primero evalúa sentimientos generales (que pueden atribuirse a la manipulación o a otras razones) y el siguiente, sentimientos o actitudes particulares (con relación a la manipulación).

PASO 2

Identificación del manipulador a partir de los sentimientos particulares que experimenta la persona vulnerable

Responda al cuestionario pensando en la relación con **un** presunto manipulador. Es decir, deberá contestar a las preguntas testeando la relación con **una** sola persona por vez.

Siga las instrucciones:

- Elija a la persona con la que quiere evaluar su relación.
- Lea cuidadosamente cada pregunta tratando de recordar situaciones relacionadas con ella en los últimos seis meses.
- Responda con absoluta sinceridad tratando de ser objetivo en sus apreciaciones.
- Marque con un círculo la opción correspondiente a sus respuestas.

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

	NUNCA O RARA VEZ	EN FORMA OCASIONAL	EN FORMA FRECUENTE	MUY FRECUENTE O SIEMPRE
Siento que no tengo la capacidad para pedirle aclaraciones sobre sus actitudes.	0	1	2	3
Me siento limitado/a al expresarme por temor a ser acusado de susceptible o inepto.	0	1	2	3
Siento que haga lo que haga, por más que me esfuerce, no logro cumplir con sus expectativas.	0	1	2	3
Siento que me exige respuestas inmediatas sin darme tiempo a pensar.	0	1	2	3
Siento que no logro reconocimiento por parte de él/ella.	0	1	2	3
Creo que mis intenciones son desvirtuadas por él/ella.	0	1	2	3
Siento frustración ante la no obtención de resultados con él/ella.	0	1	2	3
Siento que me hace responsable de sus obligaciones.	0	1	2	3
Me siento ignorado/a por él/ella.	0	1	2	3
Me siento disminuido/a ante él/ella.	0	1	2	3
Todos reconocen mis capacidades menos él/ella.	0	1	2	3
Me siento menospreciado/a por él/ella.	0	1	2	3
Me siento dejado/a de lado.	0	1	2	3

CONTINÚA

r. ¿Cómo darnos cuenta de que estamos bajo la influencia de un manipulador?

	NUNCA O RARA VEZ	EN FORMA OCASIONAL	EN FORMA FRECUENTE	MUY FRECUENTE O SIEMPRE
Tengo sensación de incertidumbre, no sé con qué me voy a encontrar al verlo/a.	0	2	3	4
Cuando me encuentro con él/ella, me sobresalto.	0	2	3	4
Siento que él/ella se burla de mí.	0	1	2	3

PUNTAJE:

Hasta 17 puntos: Bajo

De 18 a 34 puntos: Medio

De 35 a 50 puntos: Alto

Si ya pudo identificar sentimientos particulares con relación a una determinada persona (presunta manipuladora), podría descubrir en esa misma persona algunos de los ataques/conductas característicos de los manipuladores.

PASO 3

Manipulación

Ataques que recibe del presunto manipulador

Continúe respondiendo al cuestionario pensando en su relación con la misma persona respecto de la cual contestó el test anterior.

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

Siga las instrucciones:

- Lea cuidadosamente cada pregunta tratando de recordar situaciones relacionadas con esa persona en los últimos seis meses.
- En la medida de lo posible, trate de ser objetivo en las apreciaciones respondiendo con la mayor sinceridad posible.
- Marque con un círculo la opción correspondiente a sus respuestas.

	NUNCA O RARA VEZ	EN FORMA OCASIONAL	EN FORMA FRECUENTE	MUY FRECUENTE O SIEMPRE
Me descalifica/desmerece.	0	1	2	3
Me critica abiertamente.	0	1	2	3
Me critica solapadamente.	0	1	2	3
Manifiesta explosiones de ira.	0	1	2	3
Me trata con total indiferencia.	0	1	2	3
Me trata con prepotencia.	0	1	2	3
Se burla de mí frente a otros.	0	1	2	3
Se burla de mí cuando estamos a solas.	0	1	2	3

CONTINÚA

r. ¿Cómo darnos cuenta de que estamos bajo la influencia de un manipulador?

	NUNCA O RARA VEZ	EN FORMA OCASIONAL	EN FORMA FRECUENTE	MUY FRECUENTE O SIEMPRE
Me trata de tonto/a cuando no adivino lo que necesita.	0	1	2	3
Me obliga a hacer cosas que no haría por mi propia decisión.	0	1	2	3
Utiliza para conmigo un sarcasmo burlón.	0	1	2	3
Me empuja.	0	2	3	4
Me acusa con reproche silencioso.	0	1	2	3
Me intimida.	0	2	3	4
Irrumpe con exigencias irrazonables.	0	1	2	3
Me golpea.	0	2	3	4
Me ataca ante el más mínimo error de mi parte.	0	1	2	3
Me amenaza.	0	2	3	4
Me chantajea.	0	2	3	4
Hace exhibición de armas con el fin de atemorizarme.	0	2	3	4

PUNTAJE:

Hasta 22 puntos: Bajo

De 23 a 44 puntos: Medio

De 45 a 66 puntos: Alto

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

PASO 4

Posibles consecuencias en la salud física de la persona presuntamente manipulada

IMPORTANTE: antes de pasar al último paso debemos aclarar que estos síntomas pueden originarse en algún otro tipo de trastorno. Sin embargo, si los puntajes alcanzados en los pasos anteriores fuesen significativos, serían factibles de ser atribuidos a lo que estamos evaluando: posibles consecuencias en la salud física de la persona presuntamente manipulada⁵. Cuando comienzan a aparecer síntomas físicos que no se habían manifestado con anterioridad o síntomas conocidos que se han intensificado en su expresión o duración es posible relacionarlos.

El lugar donde el síntoma se instala es particular a cada persona. Siga las instrucciones:

- Marque la opción correspondiente a sus respuestas.

5 Si bien en ciencias sociales es correcto pensar que el origen de estos problemas de salud podría estar relacionado con una multicausalidad (atribución de un efecto a varias causas), pensamos que un puntaje elevado en los pasos anteriores podría estar señalando la vulnerabilidad a la exposición. En todo análisis de la conducta, en general, y en psicología, en particular, es muy difícil atribuir un efecto a una sola causa, en este caso, atribuiremos la aparición o incremento de estos trastornos a la posibilidad de existencia del problema que estamos estudiando.

r. ¿Cómo darnos cuenta de que estamos bajo la influencia de un manipulador?

Síntomas físicos

	NO	SÍ
Dolores de cabeza/jaquecas/migrañas		
Taquicardia		
Sudoración profusa		
Caída atípica del cabello		
Estados nauseosos		
Dolores abdominales/flatulencias		
Trastornos gástricos		
Insomnio/trastornos del sueño		
Alergias cutáneas		
Fibromialgias/contracturas		
Broncoespasmos		
Trastornos en la alimentación		
Hipertensión		
Otras enfermedades graves		
Otras enfermedades crónicas		

Si usted obtuvo un puntaje alto en al menos dos de los tres pasos anteriores y padece algunos de los síntomas físicos arriba señalados, es muy posible que esté bajo la influencia de al menos un manipulador.

LA TRAMPA DE LOS MANIPULADORES

Es importante no minimizar las consecuencias de esta relación patológica entre manipulador y manipulado. Una víctima llevada a grado extremo puede morir o matar⁶.

⁶ Hacemos referencia, a modo de ejemplo, a la mayoría de los casos del ciclo “Mujeres Asesinas” basados en hechos reales, presentado por canal 13 de televisión abierta en la República Argentina.



CAPÍTULO 2

¿Cómo es un manipulador?

